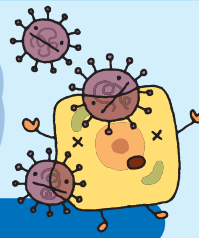


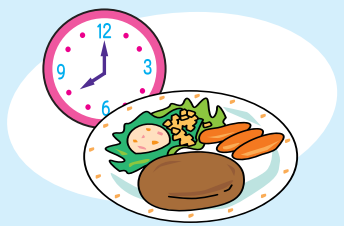
食中毒には注意しましょう



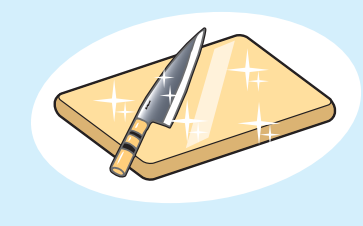
食中毒の原因となる食品は、腐敗と違い、味や色、臭いなどに変化がなく、食べても異常に気付かないのが特徴です。腹痛・下痢・発熱などの症状が出て、「おかしいな」と思ったらすぐに医師の診断を受けましょう。子どもや高齢者、胃を切除した方など、抵抗力の弱い方は重症となることがあるので特に注意が必要です。

●食中毒予防の3原則

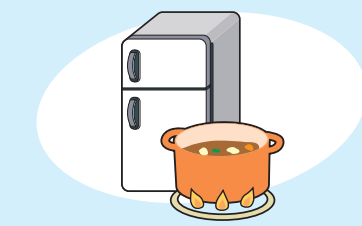
・**迅速**
(細菌が増える時間を与えない)
→速やかに調理して早めに食べる。調理後2時間以内に食べると安全圏



・**清潔**
(微生物をつけない)
→手洗いの励行。包丁・まな板・ふきんなどの殺菌。調理場内の整理整頓。ハエ・ゴキブリの駆除



・**加熱又は冷却**
(殺菌・細菌をふやさない)
→十分に加熱しましょう。冷蔵庫は10℃以下で冷凍庫は-15℃以下で細菌が増えるのを抑える。



カンピロバクター



腸管出血性大腸菌O157



(写真提供:大阪市立環境科学研究所)

肉の生食による食中毒が増えています！



ユッケ



とりの刺身



生レバー

生の肉やレバーには、腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなどの食中毒菌が付いていることがあります。

ユッケ、生レバー、とりの刺身など、生の肉やレバーを食べると、食中毒菌と一緒に食べることで、食中毒になる危険性があります。

一般に、市販されている肉のほとんどは加熱調理用です。

- 肉は、しっかりと火をとおしましょう。(加熱目安:中心部温度を75℃で1分間以上加熱)
- 生肉を焼くときは専用のはしやトングを用意して、自分が食べるためのはしで生肉に触れないようにしましょう。

- 生肉をさわった後は、手洗いをしっかりとしましょう。
- 生肉の調理に使用したまな板や包丁は、洗浄、消毒をしましょう。

油断大敵！一年中、感染症は発生しています

手洗い・うがい・咳エチケットをすすめましょう！

●手洗い・うがい・咳エチケットは効果があつた！

平成21年秋に新型インフルエンザが大流行しました。

その一方で、感染性胃腸炎、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、水痘、流行性角結膜炎等のインフルエンザ以外の感染症の報告数が過去5年間の同時期(平均)を下回っていました。

これは、**新型インフルエンザの流行に備えた手洗いなどの予防策が減少につながった一因**と考えられます。(国立感染症研究所資料より)効果的な手洗い・うがい等を習慣化することで、感染症からあなたの健康を守りましょう。



●感染予防の3つの基本をマスターしましょう！

1.手洗い

ポイント

- 帰宅後・食事前に行う
- 15秒以上
(歌を歌いながら手洗いすると目安になる)

汚れが残りやすいところ



2.うがい

ポイント

- 帰宅後・食事前・のどに不快感や炎症があるときに行う
- 15秒以上



●手洗いの仕方



●うがいの仕方

- ①口の中の雑菌を取り除くため、口に含んでクチュクチュと強くゆすぐ
- ②上を向いてのどの奥全体を洗うようにガラガラと音をたててゆすぐ(繰り返す)

3.咳エチケット

ポイント

- 咳・くしゃみがあるときはマスクをする
- 咳・くしゃみをするときは周りの人から顔をそむけ、口と鼻をティッシュで覆う

