

食中毒に注意しましょう！

京都自動車健康保険組合

気温や湿度が上がり、食中毒に注意が必要な季節になってきました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で食品のテイクアウト、デリバリーの利用が増えており、今年は特に食中毒に注意が必要です！

まずはおさらい！

食中毒予防の三原則とは？

① 原因菌をつけない



調理中もこまめに手洗い！



野菜の後に肉・魚を切る

② 原因菌を増やさない



詰めすぎに注意！目安は7割！

飲みかけのペットボトル飲料は早く飲み切る！



③ 原因菌をやっつける



布巾や調理器具は、煮沸・台所用漂白剤などで殺菌処理を！



食材は、十分加熱！

テイクアウト・デリバリー利用時のポイント！

テイクアウトやデリバリーの料理は、調理後速やかに食べることを前提に作られています！



① しっかり手を洗う



食品を小分けするときは、清潔な箸やトングを使う！

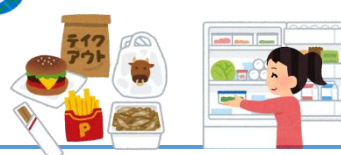
② 早めに食べる



持ち歩き時間は短くすませ、保冷材や保冷バッグを利用！

できるだけ早めに食べる！

③ 室温で放置しない



車の中や直射日光の当たる場所など高温多湿を避ける！

すぐに食べないときは小分けにして冷蔵庫へ！

食中毒かもしれないと思ったら？



吐き気・嘔吐・腹痛・下痢など、食中毒の疑いがあるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

★ 水分補給が大切！

下痢や嘔吐をしたら、しっかり水分を補給して脱水を防ぎましょう。

★ 自己判断でお薬を飲まない

下痢止めや吐き気止めのお薬を飲むと、原因物質が体内から出ていかず、症状が長引いたり、重症化することがあります。

