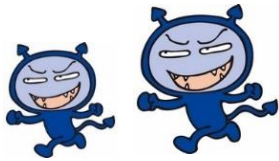




療養支援だより

NO. 1

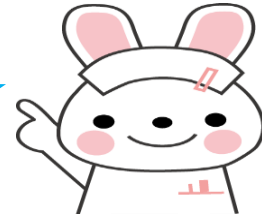
H30年 6月 岩手県立山田病院看護科



食中毒に注意！！

梅雨時から夏場は細菌による食中毒が増え始めます。台所には食中毒の危険が多く潜んでいます。

食中毒予防6つのポイント！



1. 買い物について

- ・食品の消費期限を確認する。
- ・肉や魚の汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れて分ける。

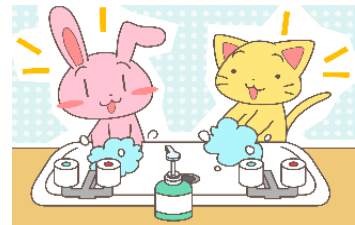


2. 保存について

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら直ぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・冷蔵庫は詰め込みすぎず、すき間を作り冷えやすくする。

3. 料理の下準備について

- ・調理の前に石鹼で丁寧に手洗いを行なう。
- ・食材は切って売ってある野菜も流水できれいに洗う。
- ・肉や魚を切った後のまな板や包丁はそのつどきれいに洗浄する。
- ・使用後の調理器具は洗浄後、熱湯をかけて殺菌する。
(台所用殺菌消毒剤の使用も効果的！)



4. 調理について

- ・肉や魚は十分に加熱する。



5. 食事について

- ・食べる前には手を洗い、作った料理は長時間、室温に放置しない。

6. 残った食品の保存について

- ・清潔な容器に保存し、時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。

腹痛・下痢・嘔吐などの症状が続くときは・・・



市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに病院を受診しましょう。