

まだまだ注意が必要！



夏は、細菌性の食中毒に気を付けましょう！

食べ物に細菌やウイルスが付着していても、味や臭いなどの変化に気づかない場合があります。夏場は発生しやすいため発症を防ぎましょう。

1. 細菌やウイルスを**付けない**（手洗い、まな板などの洗浄消毒）

- ・調理前や食事前、トイレ後は手洗いをする
- ・ふきんやタオルは、乾燥した清潔なものを使用する
- ・生ものに触れた手は、石けんと流水で洗浄する。
- ・調理器具はよく洗浄し、熱湯をかけるなどの消毒をする



2. 細菌やウイルスを**増やさない**（温度管理と保存方法）

- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下 で管理
- ・解凍は室温ではなく、冷蔵庫か電子レンジで行う



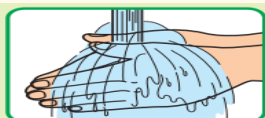
3. 細菌やウイルスを**やっつける**（加熱殺菌）

- ・ノロウイルスの場合、中心部の温度が 85～90℃ で 90 秒以上 加熱



★食中毒の予防の基本は手洗いです

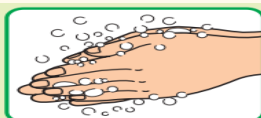
2023年8月 感染管理定看護師
谷口 亜紀



① まず手指を流水でぬらす



② 泡状の石けん液を適量手の平に取り出す



③ 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



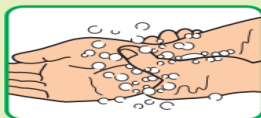
⑤ 指を組んで両手の



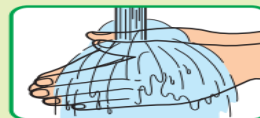
⑥ 親指をもう片方の手で包みもみ洗う（両手）



⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



⑧ 両手首までていねいにもみ洗う



⑨ 流水でよくすすぐ

特に指先は
念入りに
洗いましょう！