食中毒にご用心

年末年始は、お歳暮などの食品やおせち料理など、大量の食品を長期間保存する機会が多くなり、食中毒などの危険性が高まる時期です。

冬でも油断は禁物。次のことに気をつけて食品を取り扱いましょう。

問い合わせ 衛生検査課☎(883)1181

1 買い物は計画的に

買い物は計画的にしましょう。冷蔵庫への詰め込みすぎは、冷却効果を低下させ、食品の劣化を早めます。肉や魚などは、それぞれビニール袋や容器に入れ、庫内の他の食品に汁などがつかないようにしましょう。

2 表示は必ず確認を

食品パッケージの「表示」は、その食品を知るための貴重な情報源です。よく確認して購入しましょう。消費期限または品質保持期限、保存方法などの「表示」の確認もお忘れなく。

3 冬でも油断は×

調理した食品が冷蔵庫に入りきらなくても、温度の低い部屋においておけば大丈夫と考えていませんか。食中毒菌は常温であれば確実に増殖します。冬でも油断は大敵です。

4 食中毒予防の3原則

食中毒の予防対策は、次の3原則につきます。この3原則を守ることで、食中毒は確実に防止できます。食品の取扱いには十分注意して、年末年始を送りましょう。

①十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄消毒を行い、食中毒菌をつけない。

②食材の適切な冷蔵、冷凍を心がけ、手際よく調理し、早めに食べ、食中毒菌を増やさない。

③食材を十分に加熱し、食中毒菌をやっつける。食材の中心温度を75度にして1分間加熱すると、食中毒菌は死滅します。

インフルエンザ注意報

かかる前に予防、かかったら2日以内に医師の診断を

インフルエンザの本格的な流行を前に、すでに予防接種を終えたかたもいらっしゃることでしょう。11月の中旬に接種したかたはちょうどワクチンの効果が現れてくるころ。しかし、油断は大敵。予防接種をしても普通の風邪には効果はなく、インフルエンザを完全に防ぐわけでもありません。また、予防接種を受けなかったかたでも、次のことに心がけていれば予防接種並みの効果をあげることができます。

問い合わせ 健康管理課☎(883)1180
ro-hlhm@city.akita.akita.jp

インフルエンザの予防方法

インフルエンザ予防のポイントは、①栄養と休養を十分とる　②人混みを避ける　③適度な温度、湿度を保つ　④マスクを着用する　⑤外出後の手洗いとうがい ―― 。

栄養と休養をとって、本来備わっている免疫力を高めることが大切。湿度を50％程度にするなど、インフルエンザウイルスが好む低温、低湿の環境をつくらないことも必要です。手洗いとうがいはあらゆる感染症を防ぐための基本です。

かかったらすぐ病院へ

最近は、かかったと感じてから２日以内に服用すればウイルスに直接効果のある薬剤もあります。合併症を引き起こす前に早めの受診が肝心です。

特に乳幼児のインフルエンザは、脳炎・脳症を発病する場合もあります。原因は不明ですが、厚生省では一部解熱剤の使用について慎重に行うように呼びかけています。薬を使う場合、自己判断を避け、主治医、薬剤師に相談してください。