

# 食中毒に注意しましょう！

気温や湿度が上がリ、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！

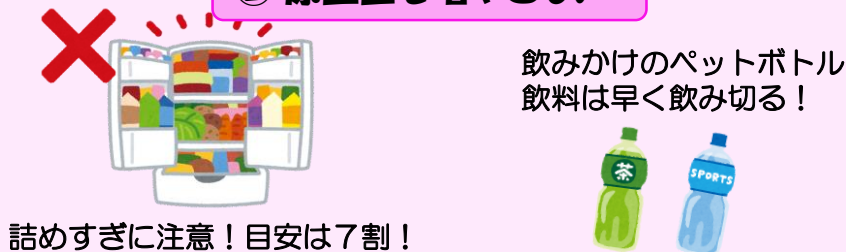
まずはおさらい！

## 食中毒予防の三原則とは？

### ① 原因菌をつけない



### ② 原因菌を増やさない



### ③ 原因菌をやっつける



## 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！

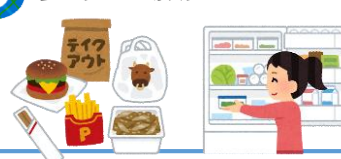
### ② 早めに食べる



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。

