

食中毒編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

食中毒は、細菌やウイルスなどが付着した食品が主な原因で発生し、集団発生だけでなく、家庭内でも起こります。1年を通して起こるため、日頃の注意や備えが必要です。

夏

細菌性食中毒予防・三原則

「つけない・増やさない・やっつける」

つけない

- ☐ 調理前後は、石けんと流水で手を洗う
- ☐ 生肉や生魚は、他の食品と分ける
- ☐ 包丁・まな板は、使い分ける

増やさない

- ☐ 食品は、冷蔵(10℃以下)・冷凍保存する
- ☐ 調理後は、早めに食べ、常温放置しない

やっつける

- ☐ 食品は、中心部まで十分加熱する

冬～春

ウイルス性食中毒予防・四原則

**「持ち込まない・ひろげない・
つけない・やっつける」**

持ち込まない

- ☐ 帰宅後、トイレ後など、こまめな手洗い
- ☐ 体調不良時は、調理しない

ひろげない

- ☐ 吐物や便は、速やかに処理する
- ☐ 汚染された場所や物品は、消毒する
- ☐ タオルは、共有しない

つけない・やっつける(共通)

応急手当と対応

- ☐ 安静にする
- ☐ 水や経口補水液を少しずつ補給する
- ☐ 乳幼児、高齢者、妊娠中、持病のある方は、重症化のリスクがあるため、早めに医療機関へ相談・受診する
- ☐ 同じ食品を食べた人にも症状がある場合は、食中毒を疑い、保健所や医療機関に相談する

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 水分補給ができない
- ☐ けいれんがある
- ☐ 血を吐く、便に血が混じる
- ☐ 呼吸が苦しい
- ☐ 急速に症状が悪化する



京都市消防局
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

救急車を呼ぶか迷うときには **#7119** をご利用ください
【監修】京都市・乙訓メディカルコントロール協議会

