

# 预防食物中毒的3个原则

食物中毒是由于细菌或病毒附着在食物上并进入体内而引起的。 为了防止食物中毒：

- ① 让细菌、病毒等病原菌"不沾染"食物， ② 让沾染在食物上的细菌"不滋生"， ③ "消灭"附着在食物和厨房用品上的细菌和病毒  
以上3个原则非常重要。

## 不沾染

人的手部沾满了各种各样的病菌，  
为了避免食物中毒的病原菌沾染在食物上，请勤洗手。  
(正确的洗手步骤请参照背面的说明)



### 何时洗手

- 开始煮飯之前
- 在处理生肉、鱼、鸡蛋等之前以及处理之后
- 在煮飯过程中上厕所或擤鼻涕之后
- 换尿布或者接触动物之后
- 吃飯之前
- 为了避免从切生肉、鱼等食材的砧板或其他用品上沾染细菌到无需加热调理的蔬菜，每次使用砧板时请彻底清洗并消毒。
- 在储存食物时，为了避免细菌从其他食物传染到該食物上，请使用密封容器或覆盖保鲜膜。
- 烹饪烤肉等时，请用不同的筷子来夹生肉和熟肉，以免交叉感染。

## 不滋生

大部分细菌在高温多湿的环境下繁殖得更快，  
但在10°C以下细菌繁殖会变得缓慢，  
而在零下15°C以下细菌的繁殖会停止。  
为了防止食物上的细菌滋生，储存食物时保持低温十分重要。



- 购买了生鲜肉类、鱼类等食品或者熟食后，请尽快放入冰箱内保存。
- 即使放入冰箱，细菌也会慢慢地滋生，因此不应过度依赖冰箱，请尽早食用。

## 消灭

大多数细菌和病毒会在加热过程中被杀死，  
因此无论是肉类、鱼类还是蔬菜等食品，  
只要充分加热烹煮就可以安全食用。



- 加热食品时，请确保将其加热至中心部位。  
一般建议将中心部位加热至75°C并持续1分钟以上。  
(针对诺如病毒，应将其加热至85°C至90°C并持续90秒以上)
- 厨房用品如抹布、砧板、刀具等，也会附着细菌和病毒。  
特别是在处理肉类、鱼类、蛋类等之后的厨房用品，  
应使用洗涤剂充分清洗，并使用热水或消毒剂进行消毒。

# 洗手的正确步骤



1

淋湿双手，取适量肥皂，掌心对掌心均匀涂抹和搓揉。



2

双手的手指间也要互相搓揉。



3

用另一只手的掌心搓揉手背。  
(双手交换着进行)



4

指尖也要充分搓洗。  
(双手交换着进行)



5

清洗手指甲间的污垢。  
(双手交换着进行)  
(使用指甲刷效果更佳)



6

将拇指放在另一只手的掌中搓揉。  
(双手交换着进行)



7

最后清洗手腕。  
(双手交换着进行)



8

用清水彻底冲走泡沫。  
(重复步骤①~⑦两次)

※指甲刷应保持清洁并妥善存放。



9

用纸巾等擦干双手。



10

在手上倒少量的酒精消毒液，  
揉搓手指。

## 何时洗手

- 开始煮饭之前
- 在处理生肉、鱼、鸡蛋等之前以及处理之后
- 在煮饭过程中上厕所或擤鼻涕之后
- 换尿布或者接触动物之后
- 吃饭之前



大阪府

大阪府健康医疗部生活卫生室食品安全推进课  
(如有疑问，请咨询最近的保健所)



©2014 大阪府もぐやん