

食中毒予防啓発リーフレット(多言語版)「食中毒予防の3原則/手洗いの手順」

日本語版 (おもて面)

食中毒予防の3原則

日本語版

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、

① 細菌やウイルスなどを食べ物に「**つけない**」、② 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、③ 食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「**やっつける**」の3つの原則が重要です。

つけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗きましょう。(手洗いの手順は裏面を参照してください。)

手を洗うタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前
- 生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などに菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、殺菌しましょう。
- 食品の保管の際に、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりしましょう。
- 焼肉などをする場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

- 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

- 加熱する食品は中心までよく加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。(ノロウイルスは85℃から90℃、90秒以上加熱)
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯や消毒剤を使って殺菌しましょう。

よく焼こう

日本語版 (うら面)

手洗いの手順

- 1 水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをこすり合わせる。
- 2 両手の指の間もこすり合わせる。
- 3 手の甲も、もう一方の手の平でこすり合わせる。(両手)
- 4 指先もこすり洗う。(両手)
- 5 爪の間の汚れを洗う。(両手)
(爪ブラシを使うと効果的)
- 6 親指をもう一方の手の平でこすり洗う。(両手)
- 7 最後は手首を洗う。(両手)
- 8 十分に水で洗い流す。(①～⑦を2回繰り返す)
- 9 ペーパータオルなどで水気をよく拭き取る。
- 10 消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ。

※爪ブラシは衛生的に保管しましょう

手を洗うタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前

大阪府健康医療部食の安全推進課 06-6941-4351 (F)
(お問合せは最寄りの保健所へ)
令和2年1月作成

©2014 大阪府もずやん

英語版
(ENGLISH)

The 3 Rules to Prevent Food Poisoning.


Food poisoning is caused by bacteria and viruses that enter your body through the food you eat.

The 3 Rules to prevent food poisoning are:

- 1 Stop bacteria and viruses from getting to your food.
- 2 Don't let bacteria multiply in your food or on your utensils.
- 3 Sterilize utensils and kill bacteria and viruses.

Stop bacteria.

Your hands carry many kinds of germs. Make sure to wash your hands to stop bacteria. (Check the back for Hand Washing Steps.)



You should wash your hands,


- before you start cooking.
- before and after you handle uncooked meat, fish, or eggs.
- after you go to the restroom, or blow your nose, especially when you are cooking.
- after changing diapers or touching animals.
- before you sit to eat.

- Make sure to carefully wash and disinfect utensils, like cutting boards, after using them. Especially after preparing uncooked meat or fish in order to avoid bacteria spreading to vegetables and other produce you might eat without cooking.
- Tightly wrap food or store it in an airtight container to stop bacteria coming from other places.
- Use separate utensils for picking up raw meat and cooked meat when having a barbecue.

Don't let bacteria multiply.


Most bacteria multiply rapidly in hot and humid places. The speed of multiplication slows down when the temperature is 10°C or lower, and completely stops when the temperature is -15°C or lower.

- Food that spoils easily, such as meat, fish, and premade meals need to be refrigerated as soon as possible after being purchased.
- Please be aware, even in the fridge, bacteria will slowly multiply. So, don't leave food for long periods.



Kill bacteria.

Most bacteria and viruses die when cooked. Meat, fish and even vegetables can be safely eaten if thoroughly cooked.




- Thoroughly heat your food to the core. To kill most bacteria, the core needs to be heated to 75°C and be kept at that temperature for 1 minute or more. (For the norovirus, 85°C to 90°C for 90 seconds or more.)
- Utensils such as dish cloths, cutting boards, and knives are also vulnerable to bacteria and viruses. Utensils used when handling food like meat, fish and eggs should be carefully washed with dish soap and sterilized with hot water or other disinfectants.


Heat food thoroughly when cooking.


©2014 大阪府もずやん


Hand Washing Steps


- 


1
Wet your hands with water and apply soap. Scrub your hands by rubbing your palms together.
- 

2
Scrub between your fingers.
- 


3
Scrub the back of your hand using the palm of your other hand. (Both hands)
- 


4
Scrub your fingertips, too. (Both hands)
- 

5
Clean under your nails. (Both hands) (using a nailbrush makes this more effective)
- 

6
Use the palm of your other hand to scrub your thumb. (Both hands)
- 

7
Scrub your wrist last. (Both hands)
- 

8
Rinse your hands well under clean, running water. (Repeat steps 1) to 8) 2 times.)
- 


9
Dry your hands using a clean towel.
- 

10
Spray some alcohol-based hand sanitizer and rub it into your hands and fingers well.


※Make sure to keep the nailbrush clean.

You should wash your hands,

- before you start cooking.
- before and after you handle uncooked meat, fish, or eggs.
- after you go to the restroom, or blow your nose, especially when you are cooking.
- after changing diapers or touching animals.
- before you sit to eat.



©2014 大阪府もずやん



大阪府
Department of Public Health and Medical Affairs
Environmental Health Management Office
Food Safety Promotion Division
(Contact your local public healthcare center for inquiries)

식중독 예방의 3원칙

韓国・朝鮮語版 (한국어)

식중독의 원인은 세균이나 바이러스가 음식에 달라붙어 그대로 체내에 침입함으로써 발생합니다. 식중독을 막기 위해서는

1 세균이나 바이러스가 음식물에 「달라붙지 않게 하기」 **2** 음식물에 달라붙은 세균을 「증식을 억제하기」 **3** 음식물이나 조리 기구에 달라붙은 세균이나 바이러스를 「제거하기」 등의 3가지 원칙이 중요합니다.

달라붙지 않게 하기

손에는 여러가지 세균이 들어있습니다. 식중독의 원인균이나 바이러스가 음식물에 달라붙지 않도록 반드시 손을 씻으십시오. (손 씻기 절차는 뒷면을 참조하시기 바랍니다)

손을 씻을 타이밍

- 조리를 시작하기 전
- 생고기나 생선, 계란 등을 취급하기 전후
- 조리 도중 화장실에 가거나 코를 킂 후
- 기저귀를 교체하거나 동물을 만진 후
- 식탁에 앉기 전
- 생고기나 생선 등을 자른 도마 등 조리 기구로부터 가열하지 않고 먹든 채소 등에 세균이 달라붙지 않도록 사용할 때마다 깨끗이 씻고 살균해주세요.
- 식품 보관 시 다른 식품에 묻은 세균이 달라붙지 않도록 밀봉 용기에 넣거나 랩을 씌워주세요.
- 고기 등을 구울 때는 생고기를 잡을 젓가락과 구운 고기를 잡을 젓가락을 따로 사용해 주세요.

증식을 억제하기

세균의 대부분은 고온다습한 환경에서 증식이 활발해지지만, 10℃ 이하에서는 증식이 느려지고 영하 15℃ 이하에서는 증식이 정지됩니다. 음식물에 달라붙은 세균을 늘리지 않기 위해서는 저온에서 보존하는 것이 중요합니다.

- 고기나 생선 등 신선식품이나 반찬 등은, 구입 후 가능한 한 빨리 냉장고에 넣어주세요.
- 냉장고에 넣어도 세균은 여전히 증식하므로 냉장고를 과산하지 말고 빨리 드세요.

제거하기

적은 양의 세균이나 바이러스는 가열에 의해 제거되므로 고기와 생선은 물론 야채 등도 가열해서 먹으면 안전합니다.

- 가열하는 식품은 중심까지 잘 가열해주세요. 중심부를 75℃로 1분 이상 가열하는 것이 기준입니다. (노로바이러스는 85℃에서 90℃, 90초 이상 가열)
- 향주나 도마, 칼 등의 조리기구에도 세균이나 바이러스가 달라붙습니다. 특히 고기나 생선, 계란 등을 사용한 후 조리기구는 세제로 잘 씻고, 뜨거운 물이나 소독제를 사용하여 살균해주세요.

손씻기 절차














손을 씻을 타이밍

- 조리를 시작하기 전
- 생고기나 생선, 계란 등을 취급하기 전후
- 조리 도중 화장실에 가거나 코를 킂 후
- 기저귀를 교체하거나 동물을 만진 후
- 식탁에 앉기 전



©2014 大阪府もずん.



大阪府 오사카부 건강의료부 생활위생실 식생활안전추진과
(문의는 가장 가까운 보건소로)

预防食物中毒的3个原则

中国語(簡体字)版
中文(簡体)

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换鼻涕之后
- 换尿布或者接触动物之后
- 吃饭之前
- 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该食物上，
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、鱼类等食品或煮熟后，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



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换鼻涕之后
- 换尿布或者接触动物之后
- 吃饭之前



預防食物中毒的3個原則

中国語(繁体字)版
中文(繁體)

食物中毒是由於細菌或病毒附著在食物上並進入體內而引起的。 為了防止食物中毒：

① 讓細菌、病毒等病原菌“不沾染”食物， ② 讓沾染在食物上的細菌“不滋生”， ③ “消滅”附著在食物和廚房用品上的細菌和病毒
以上3個原則非常重要。

不沾染

人的手部沾滿了各種各樣的病菌，為了避免食物中毒的病原菌沾染在食物上，請勤洗手。（正確的洗手步驟請參照背面的說明）

何時洗手

- 開始煮飯之前
- 在處理生肉、魚、雞蛋等之前以及處理之後
- 在煮飯過程中上廁所或抹鼻涕之後
- 換尿布或者接觸動物之後
- 吃飯之前

- 為了避免從生肉、魚等食材的砧板或其他用品上沾染細菌到無菌加熱調理的菜葉，每次使用砧板時請徹底清洗並消毒。
- 在儲存食物時，為了避免細菌從其他食物傳染到該食物上，請使用密封容器或覆蓋保鮮膜。
- 烹飪烤肉等時，請用不同的筷子夾生肉和熟肉，以免交叉感染。

不滋生

大部分細菌在高溫多濕的環境下繁殖得更快，但在10°C以下細菌繁殖會變得緩慢，而在零下15°C以下細菌的繁殖會停止。為了防止食物上的細菌滋生，儲存食物時保持低溫十分重要。

- 購買了鮮肉類、魚類等食品或者煮熟後，請儘快放入冰箱內保存。
- 即使放入冰箱，細菌也會慢慢地滋生，因此不應過度依賴冰箱，請儘早食用。

消滅

大多數細菌和病毒會在加熱過程中被殺死，因此無論是肉類、魚類還是蔬菜等食品，只要充分加熱烹煮就可以安全食用。

- 加熱食品時，請確保將其加熱至中心部位。一般建議將中心部位加熱至75°C並持續1分鐘以上。（針對諾如病毒，應將其加熱至85°C至90°C並持續90秒以上）
- 廚房用品如抹布、砧板、菜刀等，也會附著細菌和病毒，特別是在處理肉類、魚類、雞蛋等之後的廚房用品，應使用洗滌劑充分清洗，並使用熱水或消毒劑進行消毒。

洗手的正確步驟

- 1 淋濕雙手，取適量肥皂，掌心對掌心均勻塗抹和搓揉。
- 2 雙手的手指間也要互相搓揉。
- 3 用另一隻手的掌心搓揉手背（雙手交替著進行）。
- 4 指尖也要充分搓洗。（雙手交替著進行）。
- 5 清洗手指甲間的污垢。（雙手交替著進行）（使用指甲刷效果更佳）。
- 6 將拇指放在另一隻手的掌中搓揉。（雙手交替著進行）。
- 7 最後清洗手腕。（雙手交替著進行）。
- 8 用清水徹底沖淨泡沫。（重複步驟①~⑦兩次）。
- 9 用紙巾等擦乾雙手。
- 10 在手心塗少量含酒精的消毒液，揉搓半分鐘。

※指甲刷應保持清潔並妥善存放。

何時洗手

- 開始煮飯之前
- 在處理生肉、魚、雞蛋等之前以及處理之後
- 在煮飯過程中上廁所或抹鼻涕之後
- 換尿布或者接觸動物之後
- 吃飯之前

大阪府 大阪府健康醫療部生活衛生安全推進課
(如有疑問，請諮詢最近的保健所)

©2014 大阪府もてやん。

Batnam version
(Vietnamese)

3 nguyên tắc phòng chống ngộ độc thực phẩm

Ngộ độc thực phẩm xảy ra khi vi khuẩn hoặc vi rút gây ngộ độc thực phẩm bám vào thức ăn và xâm nhập vào cơ thể. Để phòng chống ngộ độc thực phẩm, hãy tuân thủ 3 nguyên tắc quan trọng dưới đây:

- 1 Không để vi khuẩn hoặc vi rút bám vào thức ăn,
- 2 Không gia tăng vi khuẩn bám vào thực phẩm,
- 3 Diệt vi khuẩn và vi rút bám vào thực phẩm và dụng cụ nấu ăn

Không để vi khuẩn bám vào

Bàn tay là nơi trú ngụ của rất nhiều vi khuẩn. Để ngăn chặn vi khuẩn và vi rút gây ngộ độc thực phẩm bám vào thức ăn, hãy rửa tay sạch sẽ.
(Hãy xem chi tiết quy trình rửa tay ở mặt sau)

Khi nào cần rửa tay?

- Trước khi bắt đầu nấu ăn
- Trước và sau khi xử lý cá, thịt sống, trứng, v.v.
- Sau khi đi vệ sinh hoặc xì mũi trong khi nấu ăn
- Sau khi thay tã hoặc chạm vào động vật
- Trước khi dùng bữa

- Để ngăn vi khuẩn bám vào rau củ tươi sống không qua chế biến, khi sử dụng dụng cụ nấu ăn như thớt để thái thịt, cá sống, hãy rửa sạch và khử trùng sau mỗi lần sử dụng.
- Khi bảo quản thực phẩm, để tránh vi khuẩn từ thực phẩm khác bám vào, hãy bảo quản trong hộp kín hoặc bọc bằng màng bọc thực phẩm.
- Khi nướng thịt, hãy dùng miếng gỗ gấp thịt sống và đĩa gấp thịt chín.

Không để vi khuẩn gia tăng

Vi khuẩn phát triển nhanh trong môi trường nóng ẩm. Tuy nhiên, vi khuẩn sinh sôi chậm ở nhiệt độ dưới 10°C và ngừng sinh sôi ở nhiệt độ dưới -15°C. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp để ngăn vi khuẩn sinh sôi và bám vào thực phẩm là rất cần thiết.

- Bảo quản các loại thực phẩm dễ hỏng như thịt, cá và thực phẩm chế biến sẵn vào tủ lạnh càng sớm càng tốt sau khi mua.
- Ngay cả khi đã bảo quản trong tủ lạnh, vi khuẩn vẫn sẽ phát triển với tốc độ chậm, do vậy không nên quá y tá vào tủ lạnh mà nên ăn càng sớm càng tốt.

Diệt vi khuẩn

Hầu hết vi khuẩn và vi rút sẽ bị tiêu diệt ở nhiệt độ cao, không chỉ thịt, cá mà cả rau củ sau khi chế biến có sử dụng nhiệt đều an toàn cho người sử dụng.

- Cần chế biến kỹ để làm chín cả phần bên trong của thực phẩm. Cần làm nóng sâu vào phần bên trong thực phẩm ở nhiệt độ 75°C từ 1 phút trở lên. (làm nóng từ 85°C đến 90°C trong từ 90 giây trở lên sẽ tạo môi trường không có vi rút)
- Vi khuẩn và vi rút bám vào các dụng cụ nhà bếp như khăn lau bát đĩa, thớt và dao làm bếp. Đặc biệt, sau khi dùng để xử lý thịt, cá, trứng, v.v., hãy rửa sạch dụng cụ bằng nước rửa bát, sử dụng nước sôi hoặc chất khử trùng để tiêu diệt vi khuẩn.

Quy trình rửa tay

- 1 Làm ướt tay bằng nước, thoa xà phòng và chà xát hai lòng bàn tay vào nhau.
- 2 Chà và miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay.
- 3 Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia (và ngược lại).
- 4 Chà và rửa sạch đầu ngón tay (cả hai bàn tay).
- 5 Rửa sạch bụi bẩn giữa các móng tay (cả hai bàn tay) (hiệu quả khi sử dụng bàn chải móng tay).
- 6 Xoa ngón tay cái của tay này vào lòng bàn tay kia (và ngược lại).
- 7 Cuối cùng rửa sạch cổ tay (cả hai tay).
- 8 Rửa lại bằng nước (Lặp lại 2 lần bước 1 đến 8).
- 9 Lau tay bằng khăn giấy.
- 10 Sử dụng cồn sát khuẩn xoa đều lên các ngón tay.

*Cần bảo quản và giữ vệ sinh bàn chải móng tay.

Khi nào cần rửa tay?

- Trước khi bắt đầu nấu ăn
- Trước và sau khi xử lý cá, thịt sống, trứng, v.v.
- Sau khi đi vệ sinh hoặc xì mũi trong khi nấu ăn
- Sau khi thay tã hoặc chạm vào động vật
- Trước khi dùng bữa

Số y tế tỉnh Osaka, Ban sức khỏe đời sống, Phòng xử lý an toàn thực phẩm (Mọi thắc mắc xin vui lòng liên hệ cơ sở y tế công cộng gần nhất)

©2014 大阪府もずや