

如何预防夏季食物中毒



在日本，夏季的气温和湿度升高，环境更有利于细菌的生长，从而引发食物中毒。本文将介绍由细菌引起的食物中毒的风险和预防措施。

○如果食物中毒，会怎样？

如果食物中毒，症状包括呕吐、腹泻和发烧。症状通常从几天持续到两周，但症状和持续时间取决于病因。

腹泻和呕吐是身体试图排出毒素的过程，因此服用非处方药物止泻可能会延长症状。如果发生食物中毒，请注意脱水迹象并首先就医。

○如何预防食物中毒？



1. 不要沾到

正确洗手是预防食物中毒的第一步。不仅在开始烹饪前要洗手，在烹饪过程中每次更换食材时也要洗手。

另外，例如在烤肉时，避免用接触过生肉的筷子夹起熟肉。

2. 不要繁殖

细菌会随着时间而繁殖。不要将生的或熟的食物长时间放在温暖的房间里，吃剩的食物应尽快存放在冰箱里。

3. 要杀菌

许多细菌对高温敏感，因此定期用烧水消毒刀具和切菜板，在烹饪时将食物彻底烤熟煮透，这样能杀灭绝大多数的细菌。

请参考以上措施，确保身体健康，度过一个愉快的夏天！

※日文译本将于稍后在宫崎县国际协会网站上发布。

如果您对本栏目有任何疑问，意见或要求，请联系宫崎县国际交流协会。

TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp

如果您对日常生活有任何疑问或心事，请您联系宫崎外国人支持所。

TEL : 0985-41-5901 FAX : 0985-41-5902 Email : support@mif.or.jp