

盛冈生活向导

盛冈国际交流协会 〒020-8530 盛冈市内丸12番2号

℡019-626-7524 / E-mail info@mira-morioka.com / 网站 http://www.mira-morioka.com



小心冬季食物中毒

您是否认为食物中毒一般只会发生在炎热的夏季呢？

其实在冬季，食物中毒的发生也在急剧增加。冬季也要小心食物中毒。



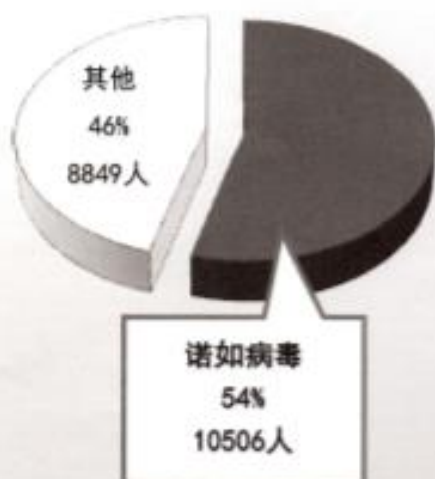
食物中毒的原因

从梅雨季节开始到九月份左右是高温高湿的时期，病原性大肠菌，沙门氏菌等细菌是引发食物中毒的原因。那么在冬季多发食物中毒的原因又是什么呢？那就是“诺如病毒”。2014年1年期间，从食物中毒的患者数据来看大约50%是因为“诺如病毒”引起的。

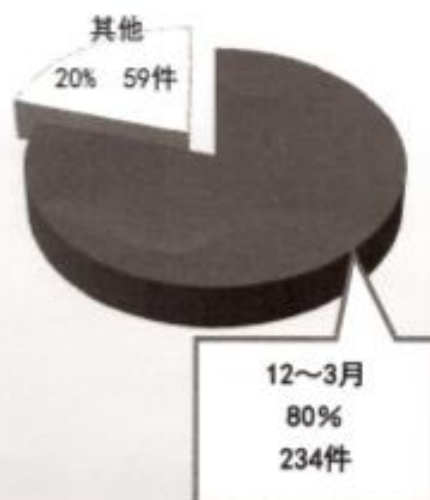
而且由“诺如病毒”引起的食物中毒大多发生在冬季。由于“诺如病毒”的感染力非常强，在人与人之间传染，与在学校，医院等集体感染有着密切的联系。发生感染的情况下，应及时适当地处理，预防感染的扩大尤为重要。



食物中毒患者数



发生件数



#参照：厚生劳动省「2014年食物中毒发生状况」的食物中毒统计

“诺如病毒”感染是怎样传播开来的呢？

“诺如病毒”的感染主要是经口，鼻引起的病毒感染。在发生食物中毒的情况下，主要是吃了感染上“诺如病毒”的人做的污染了的食物或是吃了被“诺如病毒”污染的从海里打捞上来的生的或是没有充分加热状态的



牡蛎等双壳贝类所引起的感染。但是“诺如病毒”不仅仅通过食品传播，与感染上“诺如病毒”的人接触或是

通过感染上“诺如病毒”的人使用过的物品，排泄物，呕吐物等扩散开来。只要微量病毒进入体内，就会在肠内繁殖，从而引起呕吐，拉肚子，腹痛，发烧等症状。如果出现以上症状，为了不引起脱水，尽可能多补充水分和营养，然后去医院接受治疗。去医院的时候，为了防止感染扩散，请事前和医院联系，遵照医嘱。



怎样才能不感染上“诺如病毒”？

为了不感染上“诺如病毒”，应注意以下几点：

①归宅后或做菜，吃饭前，上洗手间后要用肥皂，从手指间，指甲的周围到手腕认真地冲洗。冲洗2次更有效果。



②做饭时（特别是双壳贝类），中心部分要加热到85度以上，加热时间90秒以上。

③切菜板，抹布等厨房做饭用具，使用经水稀释过的家庭用氯化漂白剂消毒。使用氯化漂白剂时请注意确认使用方法。

④身体不佳时由于抵抗病毒的能力较差，比平常更需要注意身体的保养。



从饮食生活上预防食物中毒

调整肠内环境可以在某种程度上预防食物中毒。调整肠内环境的食品有纳豆，酸奶等发酵食品和乳酸菌饮料等。引起了食物中毒，由于儿童和老人及慢性病患者等越是免疫力较弱越容易重症化的倾向，所以平常就要注意摄取营养全面的膳食，保养好身体。

