

手洗いは食中毒予防の基本

正しい手洗いを知っていますか？ 食品取扱者編

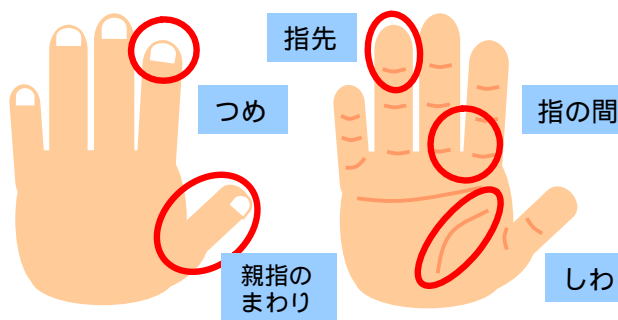
手は、働きものです。きれいにみえても汚れています。
調理の前やトイレの後には、手をしっかり洗い食中毒を防ぎましょう！

なぜ手を洗うの？

手は、きれいに見えても汚れやいろいろな細菌がついています。
手洗いをしないと手についた細菌が食べ物について「食中毒」を起こすことがあります。しっかりと手を洗い食中毒を防ぎましょう。



汚れが残りやすいところ



洗うときは、利き手を意識して洗いましょう。

手はこまめに洗いましょう。

効果的な手洗いのタイミング

調理の前

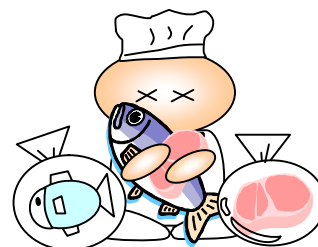
そのまま食べるものにさわる前
例) サラダ用の野菜



盛付けの前



肉や魚、卵にさわった後



トイレの後



食中毒を防ぐ手の洗い方

1 手洗いは、時間をかけて洗いましょう！



2 指輪や時計をはずし水で手を洗う



3 薬用石けんをつけてよく泡立てる



4 手の甲を伸ばすようにこする



5 指の間を洗う



6 指先や爪の間を念入りに洗う



7 親指と手のひらをねじり洗いする



8 水でよく洗い流す



9 ペーパータオルでふく（乾燥機OK）



10 消毒用アルコールを適量手にとり、すり込む



消毒用アルコールは、手の水気を十分にとってから使いましょう！

手を洗うときは、ハッピーバスターを2回歌いましょう（約20秒）

下痢や吐き気など健康状態の悪いときは、必ず責任者に報告しましょう！

次回は、「寒い季節に気をつけたい食中毒！ノロウイルス」です。

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課生活衛生係
札幌市東区北10条東7丁目 711-3213
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>