

小児



北病院 外来看護師
渡邊 美香

コーナー

食中毒について

梅雨時から夏場にかけては、湿気が多く日に日に暑さも厳しくなる時期なので、食中毒に最も気遣いが必要です。

食中毒の予防

手洗いうがいはこまめにおこなう。室温で放置された食べ物を摂らない。おにぎりは素手で握らずラップで包んで握る。お弁当には保冷剤を使用するなどして、衛生的に気を付けて予防することが大切です。

症状がある時は

下痢や嘔吐がある時は、脱水になるのでこまめに水分補給をしましょう。水分とともに電解質も失われるので、吸収の良いイオン飲料がお勧めです。ぐったりしたり、おしっこや汗が出なくなったりした時は、速やかに病院へ受診しましょう。

