

夏天的对策 要注意防止食物中毒和中暑



预防中暑

中暑是指人在很热的环境中渡过时，身体的水分、盐分、水分的平衡会被破坏、自身的体温调节功能不能正常地发挥作用时发生障碍的症状。严重时可能致死，大家要很好地进行预防，力争顺利地越过夏天。

要特别注意的人群①婴儿和小孩 因为他们的体温调节功能还不发达。要十分注意观测他们脸色是否发红、有没有和平时不同、流特别多汗水②老人 因为对气温和口干的感觉迟钝了，在睡眠中也可能发生中暑的，一个人生活者要引起注意。

【来对照一下是否已做好了预防工作】

- ◇ 能保证每天三餐，并且能注意适当的运动。⇒注意能持有一个抵抗大暑天的好身体。
- ◇ 要对室内的温度进行测定。⇒注意不要让室温超过 28 度，要活用窗帘减少直射光照、使用空调、电风扇等。
- ◇ 不管是否有口干的感觉，都要经常地补充水分。⇒当你外出时要带好喝的水一起出行。
- ◇ 外出时能带用遮光扇、戴帽子等。⇒帽子要选择通气性能良好的、帽边宽的式样。
- ◇ 衣服要求衣领宽松、尽量避免穿着黑色的衣服。⇒衣领宽松能获得良好的通风性，黑颜色容易吸收热量，应尽量地避开它。

【中暑的主要症状】

轻的症状	比较重的症状	严重的症状
<ul style="list-style-type: none">● 头晕、站立时眼前发黑● 肌肉抽筋● 手脚发麻● 大量出汗	<ul style="list-style-type: none">● 头痛● 想吐、呕吐● 感到无力、全身乏力● 集中能力和判断力低下	<ul style="list-style-type: none">● 已失去意识● 对于呼唤的反应明显不正常● 惊厥● 不能正常行走● 有高烧

【身体降温方法的要点】

用冰块或湿毛巾敷人体两侧的颈神经、胳膊下面、大腿的根部等部位有粗大血管处，还可用扇子等。降室温可以活用电风扇、空调。

【水分和盐分尽可能要一起补充】

用运动饮料、食盐水、梅干、盐饴都是很好的补充方法。

【中暑的应急措施】

如果你周围出现了中暑者，并出现以上所述的症状时，最初的对应十分重要，请按照以下的顺序进行行动。

第一步确认：对呼喊有回答吗？	没有	立即叫救护车
	有	立刻到凉快的地方去避难。解开衣襟、使身体降温并给以水分的补充
第二步确认：能自己补充水分吗？	不能	立即送往医院
	能	给以水分和盐分的补充
第三步确认：症状有好转一些吗？	没有	送往医院
	有	安静，要充分休息。在外时要恢复了以后再往家赶。



预防食物中毒

预防食品中毒的原则是对发生中毒原因的菌要做到**不碰它、不让他繁殖、把它击毁！**

为了预防食物中毒，要对以下的几点是否已做好进行对照检查。

1 买东西时	·要确认消费期限 ·生的肉和生鱼要防止它们的生汁弄到其他食品上，要另外用袋包好 ·买好食品后要尽快回家。
2 保存时	·对要冷藏和冷冻的食品，回家后要迅速地放到冰箱里。·要保持冷藏室温度要设定在10度以下、冷冻室的室温要设定在-15度以下⇨重要的是冰箱的冷冻和冷藏室的食物不能放得过多、一般论保存量为70%时，冷气能效率比较好地循环。
3 做烹调准备时	·在烹调前必须用肥皂很好地洗手。·水果、生吃的菜、熟菜要注意不能沾到生的肉和生鱼的生汁·冷冻食品的解冻要在冷藏室里进行或利用微波炉进行，要尽量避免自然解冻·冷冻食品解冻时要注意仅解冻要用的部分的量，不能解冻、冷冻重重复复地进行。·使用后的烹调用具、碗布等洗净后要用开水或漂白剂等消毒。
4 烹调时	·肉类和鱼类要充分加热烹调。
5 吃的时候	·使用的食器要干净 ·热的菜要趁热吃、冷的菜要趁冷的时候吃·对迟来就餐者的料理要求用塑料薄膜封好后放冰箱里保存。
6 食品有剩下时	·要使用干净的食器存放吃剩的食品·当对食品再次加热时一定要充分·对保存期长了的东西或感到不太好的东西，建议不要犹豫就进行处分。

〔自己认为有可能食品中毒了？〕

人们呕吐、腹泻，是人体身体要把异物排除出去的自然反应。尽量不要不加考虑就服用药房买的止泻药，要尽早地去医疗机构就诊。

(闻讯：上田市健康推进课 TEL28-7124)