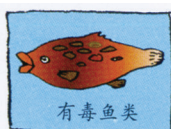


十、食物中毒预防和处置常识

（一）什么是食物中毒

食物中毒，是指食用了含有某种细菌、细菌毒素或混有重金属、农药或其他毒素的食物，以及吃了有毒动植物后引起的急性中毒。

- ① 吃了含有大量细菌的变质食物引起的细菌性食物中毒。
- ② 吃了未能按要求清洗与烹调的有毒鱼类（如河豚鱼）。
- ③ 吃了有毒蘑菇、苦杏仁、蓖麻子、未熟的白果、发芽的马铃薯等引起的植物性食物中毒。



恶心、呕吐、腹痛、腹泻

④ 喝了“苦水”、蒸锅水，吃了腌得不透的青菜等而引起的亚硝酸盐中毒。

⑤ 而今则有众多由污染引起的食物中毒事件，包括农药的残留、添加剂的超标以及使用了瘦肉精、激素等。

（二）食物中毒的特征

- ① 食物中毒的潜伏期较短，进食后会突然发病，中毒发病时间比较集中。
- ② 食物中毒的病人，都有相似的中毒症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。
- ③ 发病的人，多是吃了未加热的隔顿、隔夜的肉食、海鲜等所致。
- ④ 中毒病人不是传染源，他人不会被传染。

（三）如何预防食物中毒

食物中毒预防和处置常识

① 讲究卫生常洗手。要养成吃饭前先洗手和下班回家进门先洗手的好习惯。

② 防止生食与熟食交叉污染。应将生食与熟食的刀板、抹布、容器分开。对鲜榨果汁等直接入口的食品，更要注意卫生。

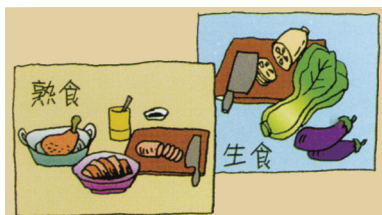
③ 食物必须充分烧熟煮透。对肉、鱼、海产品类，应烧熟后方能食用；避免因四季豆、扁豆、豆浆等未烧熟而发生的食物中毒事故。



讲究卫生常洗手

④ 不要将食物在室温下存放太久。如熟食卤味、色拉、肉汤、蛋糕等食品，最好将加工过的食物很快吃完。

⑤ 食物要保管好，避免昆虫或其他动物接触。食物最好现做现吃一顿吃完。食用吃剩的菜肴、汤类前，要先把它煮沸。还有，要买放心食品，不贪图便宜而购买可能变质的食物。



应将生食与熟食的刀板、抹布、容器分开



吃剩和食物要保管好

（四）食物中毒后怎么办

① 催吐：食物中毒后，病人神智清醒的可用催吐法。取食盐20克，用开水200毫升把盐化开后一次喝下，也可用手指刺激咽喉，促使呕吐。

② 解毒：若误食变质饮料或防腐剂，可饮用鲜牛奶或鸡蛋清；要是吃了变质的鱼、虾、蟹，可取100毫升食醋加200毫升温开水兑后饮下。

③ 对中毒严重者，应尽快拨打120急救电话，或去就近医院诊治，只要尽早重视与处理食物中毒，就能转危为安。



吃了变质鱼、虾蟹，可取食醋加温水饮下