

# 预防食物中毒在自身

## 有效预防食物中毒 饮食卫生三原则



彻底洗手

厨房烹饪工具要彻底清洗、消毒  
(菜刀、菜板、抹布等)

### 讲卫生

(除菌)



鱼腥、生肉等生鲜食品和生熟食品要分开存放，烹饪工具分开使用。



### 随做随吃· 食物冷藏

(防止细菌滋生)

做好的成品菜肴尽快食用



购物过程中，生鱼片等生鲜食品最后购买



食物在低温状态下保存(10°C以下)

### 加热

(消灭细菌)

食用前应彻底加热。食物中心温度须达到75摄氏度，并至少保持1分钟。



使用井水注意  
费之前要杀菌  
消毒

