

## Cuidado com a intoxicação alimentar

カンピロバクター食中毒にご注意を ひろしま市民と市政 6月1日号 (p1)

A intoxicação alimentar bacteriana é mais provável de ocorrer durante este período de alta umidade e temperatura. Tome medidas preventivas, como aquecimento, lavagem e desinfecção.

### ■ O que é Campylobacter?

Campylobacter é uma bactéria encontrada principalmente no trato intestinal de porcos, galinhas e vacas. Existe uma grande probabilidade de que Campylobacter esteja presente na carne porque as bactérias se ligam a ela quando é processada na carne.

### ■ O que acontece se você estiver infectado com Campylobacter?

A infecção por Campylobacter causa diarreia, febre, dor abdominal, etc. 2 a 7 dias depois. Demora cerca de uma semana para sarar. A infecção por Campylobacter em crianças e idosos pode levar a doenças graves.

### Pontos para prevenir a intoxicação alimentar por Campylobacter

#### ☑ Não coma carne crua ou mal cozida

- A carne fresca também carrega Campylobacter. Não existe algo como "só porque é fresco, é seguro" ou "basta aquecer a superfície e está bom".
- Campylobacter só é morta por aquecimento acima de 75°C por 1 minuto. Aqueça a carne até que o centro mude de cor.
  - \* Tenha cuidado especial com miúdos e carne moída, pois podem conter bactérias no interior.

#### ☑ Evita a contaminação de outros alimentos a partir de carne crua

- Use utensílios separados para carne crua e outros alimentos.
  - \* Tenha cuidado para não deixar resíduos de carne em vegetais crus ou alimentos cozidos.
- Lave e higienize suas mãos e utensílios após manusear carne crua.
- Para churrascos, use pinças especiais para carne crua e evite tocar na carne crua com pauzinhos ou garfos.

Informações: Divisão de Saúde Alimentar Tel. 082-241-7434

