



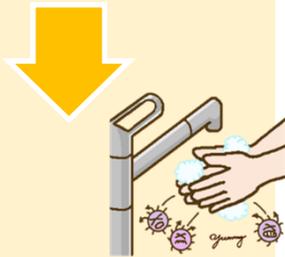
# Vamos Fazer a Prevenção Contra a Intoxicação Alimentícia

**Gunma-chan**

Vamos prevenir a intoxicação alimentícia sem esquecer das tres regrinhas (**TSUKENAI** (não colocar) **FUYASANAI** (não aumentar) **YATSUKERU**(Exterminar).

**1**

**TSUKENAI**  
não colocar a  
bactéria da  
intoxicação



**Lavar bem**

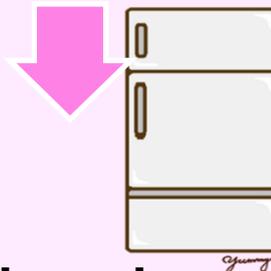
Lavar bem as as mãos  
com sabão e lavar bem  
as verduras também

**Separar o uso**

Separar o uso da faca  
da tábua de cortar  
para carnes ,peixes  
legumes e verduras

**2**

**FUYASANAI**  
não fazer  
aumentar a  
bactéria da  
intoxicação



**Refrigerar bem**

não deixar os alimentos  
fora da geladeira

**Comer enquanto  
está fresco**

Não demorar muito para  
comer as comidas que  
cozinhou.

**3**

**YATSUKERU**  
Exterminar a  
bactéria da  
intoxicação



**Esquentar bem**

Cozinhar, fritar bem ,  
desinfetar, esterelizar

Depois de lavar as facas e  
as tábuas de cortar, jogue  
por cima água quente ou  
mesmo produtos anti  
bactericida

Caso desconfie que está com que está com intoxicação alimentar, vá a uma instituição médica e realize uma consulta médica

群馬県健康福祉部食品・生活衛生課 [ Gunma-Ken Kenkou Fukushi-Bu Shokuhin ▪  
Seikatsu Eisei-ka(Departamento de Saúde e Bem-Estar da Província de Gunma- Divisão de  
Saneamento Básico Alimentício)]