



식중독 주의 !!

평균 기온이 상승한 7, 8월입니다.
한낮의 기온이 많이 올라 음식 섭취 및 보관에 유의성이 더욱 커졌습니다.
여름철에 많이 발생하는 **병원성대장균 식중독 주의 요령**에 대해 알아보시다!

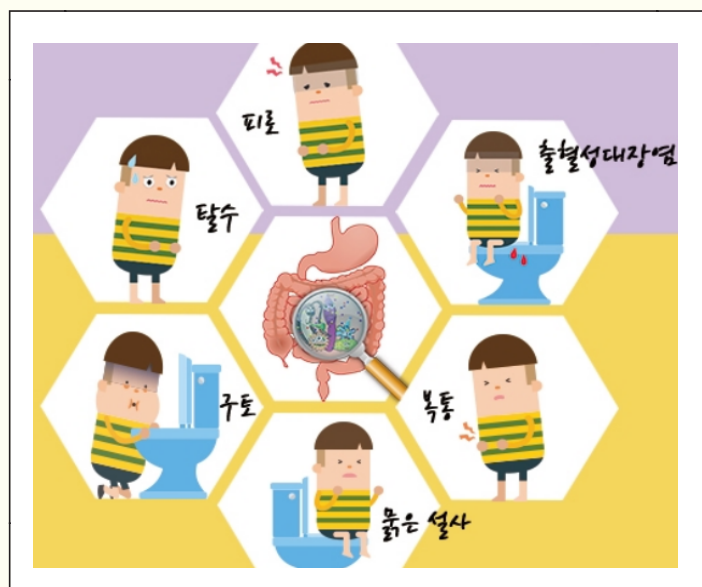
1. 병원성 대장균이란?

동물의 장내에 서식하는 대장균 중 일부 장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균으로, 장내염증과 설사 및 구토 등을 유발시킵니다.

2. 오염 경로

- 오염된 물(지하수 및 음용수 등)이나 식품
- 오염된 식품 및 조리도구 등으로 인한 교차오염
- 생산자의 비위생적 처리 등

3. 대표 증상



4. 주의 요령

주의 요령

- 1 조리 및 식사 전 30초 이상 비누로 손씻기
- 2 생으로 섭취하는 채소·과일은 소독·세척하기
 - 염소 소독액(100ppm)에 5분간 담근 후, 흐르는 물에 2~3회 이상 세척
 - ★ TIP! 100ppm = 4% 염소 소독액 400배 희석
- 3 육류, 생선, 채소·과일용 칼·도마는 구분 사용
 - 음식 조리 시, 식재료에 묻어있는 식중독균에 의해 교차오염이 발생하지 않도록 칼·도마 구분 사용
- 4 세척한 식재료는 바로 조리 또는 냉장 보관



- 5 육류 등은 중심온도 75℃, 1분 이상 익혀먹기(어패류는 중심온도 85℃, 1분 이상)
 - 특히, 다짐육을 이용한 음식 조리 시, 속까지 완전히 익혔는지 확인
- 6 생고기 등 오염 가능성이 있는 식재료와 조리된 음식은 구분 보관
 - 생고기, 식재료는 아래 칸, 조리된 음식은 위 칸에 보관
- 7 지하수 및 관리하지 않은 음용수(약수터 등)는 끓여서 섭취
- 8 위생적인 조리기구 관리(열탕소독, 염소소독, 용도별 구분 사용 등)로 2차 오염 방지



“ 백일해 예방 ”

백일해란 ??

백일해균(*Bordetella pertussis*) 감염에 의한 급성 호흡기 감염병으로, **발작성 기침**이 특징입니다. 감염된 사람이 기침이나 재채기를 할 때 **비말**을 통해 전파 가능하며, **유증상 감염자의 침이나 콧물 등이 묻은 물건을 통해서도 간접적으로 전파** 가능합니다.



출처: 질병관리청

백일해의 증상은 무엇인가요?

백일해의 잠복기는 **일반적으로 7~10일** (최소 4일~ 최장 21일)입니다. 증상은 다양하지만 **크게 3가지 단계**로 진행되고 발열은 심하지 않습니다.

- 카타르기(1~2주)**
 - 일반적 감기와 비슷해 전염력이 가장 높습니다.
 - 콧물, 재채기, 가벼운 기침이지만 점점 심해집니다.
- 경해기(4주 이상)**
 - 매우 심한 기침, 발작성 기침으로 밤에 더 흔하고, 하루 평균 15회 이상 발생합니다.
 - 숨을 들이쉴 때 높은 소리의 울(Whoop)소리 나는 특징이 있습니다.
 - 소아와 아기는 기침을 하는 동안 얼굴이 파랗해질 수 있고, 구토를 하거나 탈진이 발생할 수도 있습니다.
 - 기침 발작 사이엔 아파 보이지 않습니다.
- 회복기(2~3주)**
 - 발작성 기침이 서서히 줄면서 2~3주 내 사라집니다.

백일해 면역력이 없는 가족 내 접촉자에서는 **70~100% 전파 가능!**

2024.4.29.

백일해 감염되면 어떻게 해야 하나요?

- 백일해에 걸리면 학교, 어린이집 등 **전파 차단**을 위해 전염기간 동안 **등교, 등원***을 중지하고 집에서 격리합니다.
 - *등교, 등원 중지기간:
 - (적정 항생제 복용 시) 투여 후 5일까지 격리
 - (치료받지 않는 경우) 기침 멈출 때까지 최소 3주 이상 격리
- 백일해 환자와 접촉한 사람은 의료기관을 방문하여 상담 후 **예방적 항생제 치료**를 고려할 수 있습니다.

2024.4.29.

백일해 예방법은?

예방접종
접종일정에 맞춘 예방접종이 가장 중요합니다!

기초접종

1차 DTaP	2차 DTaP	3차 DTaP
생후 2개월	생후 4개월	생후 6개월

추가접종

4차 DTaP	5차 DTaP	6차 Tdap
생후 15~18개월	4~6세	11~12세

2024.4.29.

백일해 예방법은?

- 올바른 손씻기의 생활화**
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 기침예절 실천**
휴지나 옷소매로 입과 코를 가리기
- 실내에서는 자주 환기하기**
하루 최소 3회, 매회 10분 이상
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**
- 기침 증상이 있는 경우 마스크 착용하고 의료기관 방문하여 진료받기**

2024.4.29.