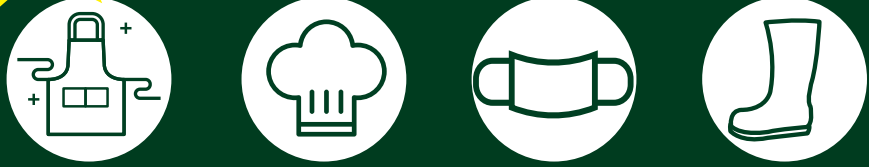


# 실천하면 식중독 제로, 방심하면 식중독 바로

5대 위생수칙 체크(✓)해요!

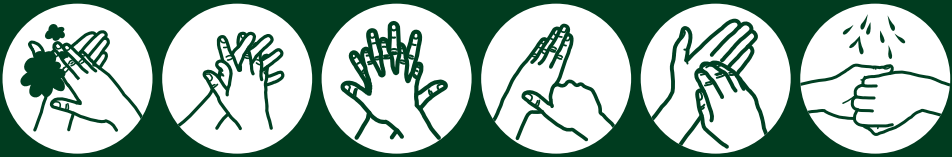
## 1 개인위생관리 체크 ✓

### 4GO 예방



깨끗한 위생복 입GO → 위생모 쓰GO → 마스크 끼GO → 위생화 신GO

### 손 위생 철저 (흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기)



① 거품내기 ② 비비기 ③ 손등 문지르기 ④ 돌려담기 ⑤ 손톱 문지르기 ⑥ 행구기

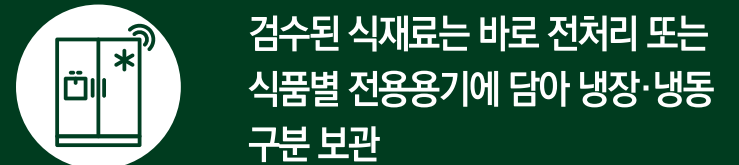
## 2 식재료 검수·보관 체크 ✓

### 검 수



신선한 재료  
정량 구입  
유통기한 등  
표시사항 확인  
포장 및 품질상태,  
시험성적서 등 확인

### 보 관



검수된 식재료는 바로 전처리 또는  
식품별 전용용기에 담아 냉장·냉동  
구분 보관

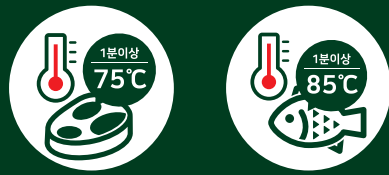
### 채소·과일 소독·세척



염소소독(100ppm,  
5분간 침지) → 흐르는 물에  
3회 이상 세척

## 3 온도·시간 체크 ✓

### ✓ 육류(중심온도 75℃, 1분 이상), 어패류(중심온도 85℃, 1분 이상)



### ✓ 더운 음식은 60℃ 이상, 찬 음식은 5℃ 이하 ✓ 주기적 적정온도 유지

## 4 교차오염 예방 체크 ✓

### 구분 사용



채소용 육류용 어류용 완제품용 가공식품  
칼, 도마는 채소류·육류·어패류·완제품용·가공식품으로 구분 사용

### 세척 소독



조리기구와 식기는 사용 후에 자외선살균소독기,  
열탕 등으로 세척·소독

## 5 조리실 위생 체크 ✓

### 소독 세척



조리 공간 내 시설·기구는  
사용 후 항상 소독·세척

### 청결



식재료 보관 장소(바닥, 벽,  
선반 등)는 청결히 관리

## 식중독 예방 3대 요령



· 손씻기 ·

· 익혀먹기 ·

· 끓여먹기 ·