



2024년 7월1차 영양교육자료



- 식중독 예방하기(2) -

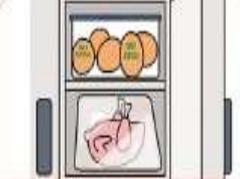
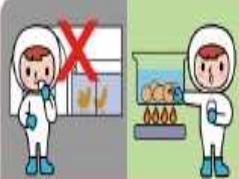
우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

식중독 예방하기(2)

1. 식중독 예방법

식중독 예방법

식중독 예방법을 지켜 식중독 예방합시다~

				
비누로 30초 이상 손 씻기 (조리 전후, 채취 후, 화장실 사용 후 등)	신선한 식품(계란, 육류 등) 구입	충분히 익혀 섭취(중심온도 75°C, 1분)	조리식품은 가급적 빠른 시간내 섭취	칼·도마를 통한 교차오염주의

2. 올바른 손 씻기

가. 손은 언제 씻을까요?

				
외출다녀온 직후	생선·날고기·계란 등 취급 후	코를 풀거나 재채기 후	쓰레기 취급 후	화장실 사용 후

나. 올바른 손 씻기 방법

			
1 거품내기	2 깍지 끼고 비비기	3 손바닥, 손등 문지르기	4 손가락 돌려닦기

			
5 손톱으로 문지르기	6 흐르는 물로 헹구기	7 종이타월로 물기 닦기	8 종이타월로 물 잡그기

3. 주요식중독 특성 및 예방 방법

가. 살모넬라

1) 특징

- 날고기(돼지고기, 소고기, 닭 등)나 달걀, 살균되지 않은 우유, 대변(똥)에도 있고 흙이나 물에서도 오랫동안 살 수 있어요.

2) 주요증상

- 복통, 설사, 메스꺼움 등 / 잠복기 12시~36시간

3) 예방법



나. 장염비브리오

1) 특징

- 바닷물에 생존하는 식중독균으로 연안 해역의 바닷물, 갯벌, 어패류에서 주로 검출되요.

2) 주요증상

- 심한 복통, 설사, 발열, 구역질 및 구토 등 / 잠복기 3시~40시간

3) 주요 발생 시기

- 해수 온도가 상승하는 6~10월에 많이 발생 (특히, 8월 발생률이 높음)

4) 예방법



다. 캄필로박터 제주니

1) 특징

- 닭, 소, 돼지 등 각종 야생동물의 내장에 널리 분포하며, 캄필로박터균에 오염된 날고기나 물, 덜 익은 육류(특히 가금류)로 인한 식중독 발생 원인이 될 수 있어요.

2) 주요증상

- 발열, 권태감 등 전구증상 후 구토, 복통, 설사 / 잠복기 2~7일

3) 예방법



< 출처: 보건복지부, 식품의약품안전처 >