

## 겨울철 식중독 예방관리

## ● 식중독 정의

"식중독"이란 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환(식품위생법 제2조제10호)을 말함

## ● 식중독의 증상

일반적으로 구토, 설사, 복통, 발열 등의 증상을 나타내며, 원인물질에 따라 잠복기와 증상의 정도가 다르게 나타남. 심할 경우 호흡곤란, 탈수현상 등을 일으켜 생명의 위협을 초래할 수 있음.

## ● 겨울철 식중독 예방 요령

- 식품 조리 종사자는 손 씻기 등 개인 위생 관리를 철저히 한다.
- 음식물은 충분히 익혀서 먹어야 한다.
- 설사, 구토 증상이 있는 사람의 구토물을 처리할 경우에는 반드시 일회용 장갑을 착용하고, 오물은 비닐 봉투에 넣어 봉하여 처리하고, 염소계 소독제(락스)를 이용하여 신속하게 세척, 소독하여 노로바이러스 감염 확산을 방지하여야 한다.
- 노로바이러스는 사람간 2차 감염을 일으킬 수 있으므로, 오염된 표면은 염소계 소독제로 철저히 세척·소독하고 바이러스에 감염된 옷과 이불 등은 비누를 사용하여 뜨거운 물로 세탁하여야 한다.

## ● 식중독 발생시 대처요령

만약 구토, 설사, 복통 등의 식중독 증상이 나타날 경우, 즉시 가까운 의료기관을 방문하여 의사의 진료를 받아야 한다. 또한 가까운 보건소로 신고하고, 다음의 대처 요령을 숙지하여 식중독 확산을 방지하여야 한다.

- 병원 도착시까지 시간이 걸릴 경우 설사환자는 탈수 방지를 위해 충분한 수분을 섭취토록 한다.
- 구토가 심한 환자는 옆으로 눕혀 기도가 막히지 않도록 주의하며, 특히 노약자나 어린이의 경우에는 구토물에 의하여 기도가 막힐 수 있으므로, 더욱 세심한 관찰과 주의가 필요하다.

겨울철에는 노로바이러스 식중독이 주로 발생하는데, 이유는 기온이 낮아지면서 개인 위생 관리가 소홀해지고, 실내에서 주로 활동하게 됨에 따라 노로바이러스에 감염된 사람의 구토물이나 분변 등에 의해 간접적으로 다른 사람에게 전파되거나, 오염된 지하수로 처리한 식재료 등을 날로 섭취할 경우 주로 발생할 수 있다.

## ● 식중독 예방 10대 수칙

1. 안전을 위하여 가공된 식품을 선택할 것
2. 철저하게 조리할 것
3. 조리된 식품은 즉시 먹을 것
4. 조리된 식품은 조심해서 저장할 것
5. 한번 조리된 식품은 철저하게 가열할 것
6. 날 음식과 조리된 식품이 섞이지 않도록 할 것
7. 손은 여러 번 깨끗이 씻을 것
8. 부엌의 모든 표면을 아주 깨끗이 할 것
9. 식품은 곤충, 동물들을 피해 보관할 것
10. 깨끗한 물을 이용할 것

