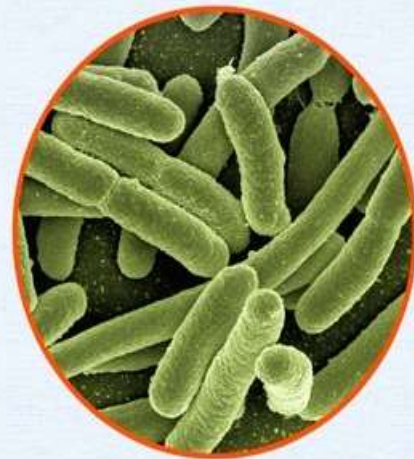
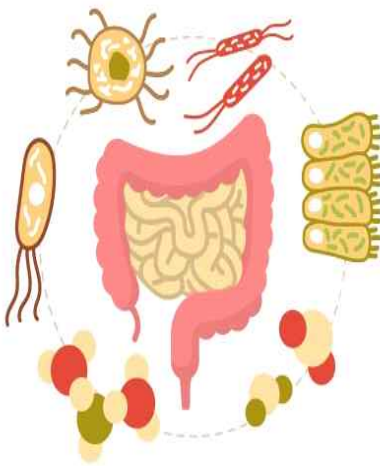




식중독 바로알기!

식중독

식중독을 일으키는 대표적인 세균은 대장균·살모넬라균·이질균·
캠필로박터균·황색포도상구균·비브리오균 등입니다.
이런 세균의 침투 경로가 음식이면 식중독, 물이면 수인성 전염병으로
부릅니다.



여름철에는 높은 온도와 습도 때문에,
병원성 대장균, 살모넬라, 캠필로박터,
장염비브리오, 포도상구균 등의 세균성장염,
즉, 식중독이 많습니다.



보통 포도상구균에 감염되면
6시간 이내에 구토, 복통, 설사 등의 증상이
발병하게 됩니다.

물론 가벼운 증상은
별도의 약을 처방받지 않더라도,
약 일주일 이내에 저절로 낫게 됩니다.

그래서 증상이 심하지 않다면,
구토나 설사로 손실된 수분과
 전해질을 보충하면
 금방 회복될 수가 있습니다.



따라서 설사를 할 때 무조건 굶기보다
탈수를 막기 위해서 따뜻한 물을 자주 많이 마셔줍니다.

또한 복통이 지속되고,
열이 나거나 혈변이 생기는 등,
증상이 심할 경우는 바로 병원에 가서
치료를 받아야 합니다.



“여름철 안전한 장보기 요령”

여름철 안전 장보기

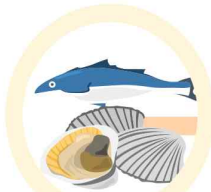
장보기 요령



가공식품
(쌀, 통조림 등)



과일/채소류



어패류



육류



냉장보관 가공식품
(햄, 요구르트 등)

똑똑한 장보기 순서



다가오는 복날을 대비한 닭 요리 주의요령!

닭 요리 조리 전 주의요령



닭고기 구입 시,
생닭과 식재료가 닿지 않게 주의



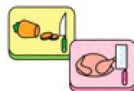
생닭 보관 시,
식재료에 닿지 않게 밀폐용기에 담아 냉장고 하단 보관



닭 요리 조리 중 주의요령



생닭 세척 시,
주변에 물이 튀지 않게 주의
* 생닭 씻은 싱크대 세척·소독하기
** 채소류 세척 후, 생닭 세척하기



구분사용하기
다른 식재료와 칼·도마 구분사용



익혀먹기
닭은 완전히 익도록 가열
* 중심온도 (75℃, 1분 이상)



닭 요리 조리 후 주의요령



생닭 만진 후,
비누로 30초 이상 손 씻기



사용한 조리기구
세척·소독 철저



[출처] 식품의약품안전처