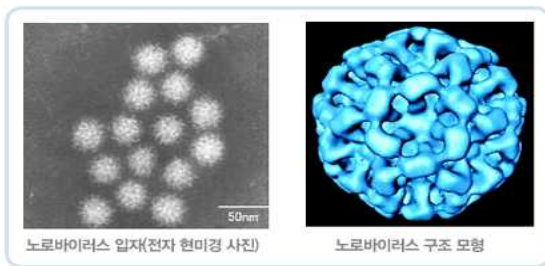


노로바이러스 식중독 예방 수칙

□ 식품 조리 및 섭취요령

- 식품을 조리할 경우 중심 온도 85℃에서 1분 이상 가열조리
- 가열 조리된 식품을 맨손으로 만지지 않도록 주의
- 채소 및 과일류 등 비 가열식품은 반드시 소독제로 세척하여 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 섭취하고, 생굴 등 패류는 가열섭취
- 물(지하수 등)은 살균·소독하거나 끓여서 사용 및 음용

□ 개인위생 및 손씻기의 생활화



- 비누를 이용하여 흐르는 물에 20초 이상 깨끗이 손 씻기
- 외출에서 돌아온 후, 화장실 사용 후, 식사 전, 조리 시작 전·후 및 식재료 취급 전·후에는 반드시 실천

□ 노로바이러스 감염시에는 조리 금지

- 노로바이러스에 감염된 사람은 식품을 준비하지 않음
- 조리실무사의 배탈, 설사, 구토 증상 시에는 인근 보건소 지체 없이 보고
- 증상이 회복된 후 최소 7일 이상 조리 과정에 참여하지 않도록 함

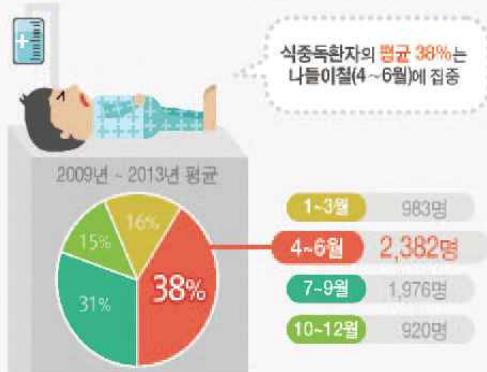
□ 주변환경 청결히 하기

- 노로바이러스 식중독 발생 시설은 소독을 실시하여 2차 감염 방지
- 칼, 도마, 행주 등은 85℃에서 1분 이상 가열 등 살균·소독하여 사용
- 바닥, 조리대 등은 물과 염소계 소독제(1,000ppm)를 이용하여 세척·살균
※ 차아염소산 나트륨(염소 1,000ppm) : 가정용 락스를 40배 희석한 농도로 살균
- 환자의 분변이나 구토물이 오염된 의류 등은 세정제(살균·세척제)를 첨가하여 철저히 세탁하고 건조시킴
- 오물 등 처리 시에는 반드시 일회용 비닐장갑 등을 착용하고 비닐봉투에 넣은 후 차아염소산나트륨액(200ppm)을 스며들 정도로 분무하고 밀봉하여 폐기
- 바이러스가 오염될 수 있는 화장실 손잡이 등을 세심하게 소독

봄철 나들이 식중독 사고 예방법

나들이철
식중독
발생원인

낮 기온은 높으나 아침·저녁은 쌀쌀하여
음식물 취급의 경각심 저하



자동차 트렁크에 식품 보관

■ 실온에 2시간 이상 방치



야산, 등산로 주변 야생식물 및 오염된 물 섭취

■ 산나물과 흡사한 독초를 식용으로 오인하여 섭취

■ 고유의 독 성분을 미량 함유한 두릅, 다래순, 원추리, 고사리 등 생채 섭취



준비_도시락 만들기



조리 전·후
올바른 손 씻기



조리음식 중심부까지 75℃
1분 이상 완전히 익히기



1회 식사량
만큼 준비

밥과 반찬은 식혀서
다른 용기에 담기

산나물섭취 바로알기

산나물에 대한 충분한 지식이 없이 야생식물을
함부로 채취하지 않기



- 산나물 채취 시 반드시 경험이 있는 사람과
동행하여 산나물에 대한 지식을 충분히 익히고,
필요한 양만큼만 채취
- 산나물을 담은 독초를 식용으로 오인할 수
있으므로 확실하지 않은 것은 채취하지 않기
- 도시 하천변이나 도로 주변의 산나물은 농약,
중금속 등 오염이 높을 수 있으므로 채취하지 않기

보관_안전한 보관·운반방법



햇볕이 닿는공간이나 자동차 트렁크 등은
온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관

섭취_안전한 섭취요령



식사 전 손을 깨끗이 씻거나
물티슈로 닦기



마실 물은
집에서 미리 준비



생채로 먹는 달래, 돌나물, 참나물 등은
물에 담갔다가 흐르는 수돗물에
3회 이상 깨끗이 씻어 조리하기



두릅, 다래순, 원추리순,
고사리 등은 끓는 물에
충분히 데쳐서 독성분을
제거 후 섭취

※원추리는 자랄수록 독성이 강해지므로 어린순만 섭취 가능

나들이철
식중독
예방우한
도시락 준비·
보관·섭취
요령

자료출처: 식품의약품안전처

올바른 손씻기 6단계

□ “손씻기”는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다.

□ 건강을 위한 3가지 약속

☞ 자주 씻어요. ☞ 올바르게 씻어요. ☞ 깨끗하게 씻어요.



1단계

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계

손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계

손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 줍니다.



4단계

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계

손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.