

건강한 여름나기! 여름 식중독 완전 정복하기

식중독 예방으로 건강한 여름 나기



★식중독은 왜 발생하나요?

- 조리한 음식을 실온에 보관
- 가금류, 난류 등에 오염

- 소풍 등 야외에서의 상한 음식 섭취
- 어패류, 해산물 등에 오염

★식중독의 증상은 무엇인가요?

- 소화기 증상 : 구토, 설사 등
- 전신 증상 : 발열, 신경마비, 근육 경련, 의식장애 등

★장염과 다른가요?

-장염은 장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고, 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.



★식중독 예방 요령



흐르는 물에
20초 이상 손 씻기



채소, 과일은
씻은 후 섭취



충분히 익혀 먹기, 물은 끓여 마시기

★식중독 발생 시 가정 내 응급조치



★ 식중독 예방을 위한 안전 수칙

- ☞ 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않습니다.
- ☞ 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 차때 먹습니다.
- ☞ 채소, 육류, 생선이나 패류를 날것으로 섭취하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹습니다.
- ☞ 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.



잠깐! 알고 있나요?



칫솔에는 식중독을 일으키는 살모넬라균, 포도상구균, 대장균, 녹농균, 탄스균 등 700여종의 세균이 서식하고 있고 건조 소독하지 않은 칫솔에는 변기의 물보다 무려 200배나 더 많은 식중독균이 살고 있습니다.

자료출처 : 식품의약품 안전처

