



# 7월 영양 소식

군산동고등학교 2022

날짜(2022. 7. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

## 제 목

## 식중독 예방 및 손 씻기

### 식중독이란?

- 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미 (식품위생법 제2조제14항)

### 식중독 특징

- 일반적 증상: 구토, 설사, 복통, 발열 등
- 원인 물질에 따라 잠복기와 증상의 정도가 다르게 나타남
- 증상이 나타나면: 즉시 병원을 방문하여 의료진에게 진료를 받아야함
- 증상이 줄어들면: 미음이나 흰 죽을 먹기, 따뜻한 물 마시기, 충분한 휴식 취하기



### 여름철 식중독 예방법

**1**

**흐르는 물에 30초 이 비누거품을 충분히 내어 손을 깨끗하게 자주 씻도록 해요!**

손을 씻을 수 없는 경우 손 소독제를 활용하세요.

**2**

**식품의 유통기한과 바른 보관 방법을 확인하고 이를 꼭 지켜요!**

유통기한이 지나지 않았더라도 바르게 보관하지 않은 식품은 상할 수도 있으니 주의해요.

**3**

**칼, 도마 등 조리기구를 식재료에 따라 구분하여 사용해요!**

조리기구는 사용 후 깨끗하게 세척 및 소독하고 청결하게 관리하여 교차오염을 막아요.

**4**

**물은 반드시 끓여서 마시도록 해요!**

오염된 물을 마시는 경우, 식중독에 걸릴 수도 있으니 깨끗한 물인지 반드시 확인해요.

생수병에 입을 대고 마시거나 페트병을 재사용하는 것은 위험해요.

**5**

**생선회나 조개 등의 날음식은 피하고 반드시 익혀 먹어요!**

세균 번식이 쉬운 어패류와 특유의 높은 온도에서 속까지 충분히 익혀 먹도록 해요.

**6**

**음식을 조리한 후에는 바로 먹도록 해요!**

김밥, 도시락을 구입한 경우, 3시간 안에 먹도록 해요.

**7**

**조리 후 바로 먹지 않는 음식은 식힌 후에 냉장보관하고 바쁜 시월 내에 먹도록 해요!**

냉장 또는 냉동보관을 하더라도 세균 번식의 위험이 있어요.

**8**

**신선한 채소, 해조류, 곡류 등을 자주 먹어 위장을 튼튼하게 해요!**

가볍찬 음식, 찬 음식은 피하고, 사이간유가 많은 음식이 좋아요.

참치, 보리, 통밀 등 통곡류 / 미역, 다시마 등의 해조류 / 신선한 채소, 과일

### 올바른 손 씻기 6단계

**1**

손바닥을 마주대고 문지른다.

**2**

손등과 손바닥을 마주대고 문지른다.

**3**

손가락을 끼고 문지른다.

**4**

손가락을 마주잡고 문지른다.

**5**

엄지손가락을 다른편 손가락으로 둘러싸면서 문지른다.

**6**

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 한다.

- 손세정제(비누)를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기

2022년 7월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)