



# 가 정 통 신 문

(우)570-979 전라북도 익산시 동서로35길 41 (영등동) (<http://www.namsung-g.ms.kr>)

전화 063) 841-3825

담당자 : 보건교사 이영례

## - 식중독 예방 및 주의 안내-

학부모님 안녕하십니까?

최근 장마가 시작되면서 **식중독 발생이 우려**됩니다. 식중독은 개인위생 및 음식물 보관관리  
에 주의하시면 예방할 수 있습니다. 아래 내용을 참고하시어 학생을 포함한 가족의 건강에  
만전을 기하여 주시길 바랍니다.

### □ 식중독이란?

세균, 바이러스 또는 독성물질에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 건강상 문제가 발생하  
는 것을 말합니다. 일반적인 증상으로는 복통, 설사, 구토, 발열이 있습니다. 원인이나 상태  
에 따라 탈수, 호흡곤란, 패혈증, 황달, 발진, 뇌수막염과 같은 질병이 발생하기도 하며, 심  
할 경우 사망에 이를 수도 있습니다.

### □ 식중독 호발 시기

식중독은 특정 계절이나 시기에 발생하는 것이 아니라 사계절에 걸쳐 다양하게 발생합니다.  
봄·가을에는 큰 일교차, 나들이, 체육대회 등 야외 활동의 증가로 인해 식중독 발생이 증가  
하고 있고, 여름에는 높은 온도와 습도로 음식이 쉽게 상하게 됩니다. 겨울에도 노로바이러  
스와 같이 겨울철 식중독이 발생되고 있음을 기억하고 항상 식중독 예방을 위해 노력해야 합  
니다.

### □ 식중독 의심 증상 시 이렇게 하세요!

- ① 가까운 병·의원을 방문하여 의사의 지시에 따릅니다.
- ② 같이 식사한 사람들에게 동일한 증세가 나타나면 가까운 보건소에 신고합니다.
- ③ 음식 섭취는 피하고, 설사 증세가 있는 사람은 탈수 방지를 위하여 충분한 물이나  
이온 음료를 섭취합니다. (탄산음료나 과일음료는 피하도록 합니다.)
- ④ 배와 손발을 깨끗이 씻고 따뜻하게 해서 복통을 완화시킵니다.

### □ 식중독 예방요령

◎ 식품을 구매할 때	◎ 식품을 보관할 때
<ul style="list-style-type: none"> <li>냉장이 필요 없는 식품→과채류→냉장이 필요한 가공식품→육류→어패류 순으로 장을 보고 집에 도착하면 반대 순서로 냉장고에 넣으세요.</li> <li><u>육류, 어패류 등의 즙액이 다른 식품에 옮겨가지 않도록 주의</u>하세요.</li> <li>유통기한과 포장상태를 꼭 확인하세요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가열하지 않은 식품(특히 육류, 어패류)은 세균 오염 가능성이 크므로 교차 오염을 방지하기 위해 분리하여 보관하세요.</li> <li>냉장고를 너무 믿지 마세요. <u>유통기한을 잘 확인하고 개봉된 식품에서 이상한 냄새가 나는 경우 버리</u>세요.</li> </ul>
◎ 요리할 때	◎ 주방을 관리할 때
<ul style="list-style-type: none"> <li>요리하기 전에는 비누로 손을 깨끗이 씻으세요.</li> <li><u>식품 내부까지 꼭 익도록 충분히 가열</u>하세요.</li> <li>조리기구(칼, 도마 등)를 식품별로 구분하여 사용하여 2차 오염을 방지하세요.</li> <li>음식은 되도록 먹을 만큼만 하고, 남은 음식은 상하지 않도록 냉장 보관 하세요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>싱크대 및 조리대는 주기적으로 전용세제, 소독제를 이용하여 세척, 살균을 하고 물기를 제거하 세요.</li> <li>칼과 도마는 육류와 어패류를 손질한 다음 바로 흐르는 물에 10초 이상 씻어주세요.</li> <li>싱크대에 음식물 찌꺼기를 두지 마세요.</li> </ul>

2020년 6월 24일

이리남성여자중학교장