

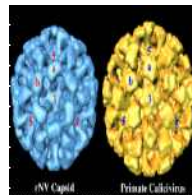


식중독 예방 교육 “겨울철 노로바이러스 주의보”

겨울철 식중독으로 불리는 노로바이러스는 영하 20도씨에서도 강한 생명력을 지니는 것으로 알려져 있습니다. 추운날씨로 손 씻기 등 개인위생관리에 소홀해질 수 있는 겨울철 건강한 생활을 위해 이번 호에서는 “노로 바이러스”에 대해 알아보겠습니다.

1. 노로 바이러스(Norovirus)란?

: 크기가 매우 작은 RNA바이러스로 겨울철 급성위장관염을 일으키는 주요 식중독 원인체이다. 감염력이 강하고 겨울철에 많이 발생한다.



2. 원인 식품 및 감염경로

- 노로바이러스에 오염된 식품(굴, 조개등)이나 음용수를 섭취했을 경우 감염
- 감염자의 분변, 구토물을 통해 감염



3. 예방법은?

- 비누를 사용하여 30초 손 씻기
- 채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기
- 생식을 삼가고 중심온도 85℃ 1분 이상 가열하기
- 물 끓여 마시고, 조리도구는 끓이거나 염소소독하기



겨울철 건강관리

“감기 예방에 좋은 음식”

바깥쪽 작은 감기의 예방은
면역력 강화~!



5. 단호박



1. 부추



6. 콩나물



2. 양파



7. 키위



3. 참치



8. 도라지



4. 파루리

감기예방에 좋은 음식 8가지

절기 이야기 (12월)

❄️ 동지(12월 22일)

동지는 일 년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>



<동치미>