

가열섭취, 건강을 지키는 지름길입니다

식중독 예방을 위해 식품을 반드시 가열하여 섭취해줄 것을 권장합니다. 가열하지 않고 바로 섭취하는 식품은 생산이나 유통과정 중 식중독균에 오염될 경우 완전히 제거되기 어렵기 때문에 충분히 가열하도록 하고, 가열해서 먹지 않는 음식, 야채, 과일 등 농산물의 경우에는 살균·소독 후 섭취해야 합니다.

**안전하게 먹기 위해서 어떻게 해야 할까요?**

1. 음식은 섭씨 85°C에서 1분 이상 충분히 익혀서 먹습니다.
2. 가열 없이 섭취하는 음식의 경우 소독액(락스 0.5pm)에서 1분 이상 소독한 뒤 수돗물로 세척합니다.
3. 손을 자주 씻어서 개인위생을 항상 청결하게 유지합니다.
4. 사용한 조리기구도 열탕 소독하여 세균이 증식하지 않도록 합니다.

**식중독 예방 3대 요령**

! 손 씻기: 손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 행구세요.

! 익혀먹기: 음식물은 속까지 충분히 익혀 드세요 (중심부 온도가 75°C(어패류는 85°C), 1분 이상)

! 끓여먹기: 물은 끓여서 마셔야 해요

