



## 식중독 바로알기!

### 식중독

식중독을 일으키는 대표적인 세균은 대장균·살모넬라균·이질균·  
캠필로박터균·황색포도상구균·비브리오균 등입니다.  
이런 세균의 침투 경로가 음식이면 식중독, 물이면 수인성 전염병으로  
부릅니다.



여름철에는 높은 온도와 습도 때문에,  
병원성 대장균, 살모넬라, 캠필로박터,  
장염비브리오, 포도상구균 등의 세균 성장염,  
즉, 식중독이 많습니다.



보통 포도상구균에 감염되면  
6시간 이내에 구토, 복통, 설사 등의 증상이  
발병하게 됩니다.

물론 가벼운 증상은  
별도의 약을 처방받지 않더라도,  
약 일주일 이내에 저절로 낫게 됩니다.



그래서 증상이 심하지 않다면,  
구토나 설사로 손실된 수분과  
 전해질을 보충하면  
금방 회복될 수가 있습니다.

따라서 설사를 할 때 무조건 굼기보다  
탈수를 막기 위해서 따뜻한 물을 자주 많이 마셔줍니다.

또한 복통이 지속되고,  
열이 나거나 혈변이 생기는 등,  
증상이 심할 경우는 바로 병원에 가서  
치료를 받아야 합니다.





## 식중독 예방하기!



### 01 손씻기

꼭 비누를 사용해 손가락 사이, 손바닥, 손등, 손톱 밑을 흐르는 물에 30초 이상 씻는다.



### 02 익혀 먹기

익혀서 먹는 조리 식품은 중심부 온도가 섭씨 75도(어패류는 85도) 이상인 상태에서 1분 이상 가열한다.



### 03 끓여 마시기

물은 끓여서 마신다.



### 04 소독·세척하기

과일과 채소류는 농도 100ppm의 염소 소독액이나 식초를 푼 물에 5분 정도 담근 후 물로 3회 이상 세척한다.



### 05 보관온도 지키기

조리 음식을 보관할 땐 조리 후 섭씨 60도 이상에서 보온하거나 바로 식혀서 섭씨 4도 이하에서 보관한다.



### 06 조리기구 구분해서 사용하기

조리기구는 채소용·육류용·어류용을 구분해서 사용하고, 사용 후 끓는 물로 살균한다.



## 식재료 익힐 때 중심부 온도가 75도 이상인지 확인하는 방법



### 돼지고기

고기 표면이 완전히 익고 포크로 찔렀을 때 피가 보이지 않는다.



### 소고기

고기의 표면이 갈색으로 변하고, 피가 외부로 흐르지 않는다.



### 달걀

흰자가 불투명한 흰색으로 굳는다.



### 생선

살이 불투명해지고, 쉽게 분리된다.



### 조개류

조개껍질이 완전히 열린다.



### 새우·바다가재

껍질이 쉽게 벗겨지고, 어육의 색이 불투명하게 변한다.