

식중독 예방

□ 식중독이란?

세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 건강상 문제가 발생하는 것.

□ 식중독의 증상은?

- 복통, 설사, 구토, 발열
- 원인이나 상태에 따라 탈수, 호흡 곤란, 패혈증, 황달, 발진, 뇌수막염과 같은 질병이 발생하기도 하며, 심할 경우 사망에 이를 수도 있음

□ 식중독 예방을 위해서는?

<집에서>

- 외출 후 돌아왔을 때 가장 먼저 손을 깨끗하게 씻기.
- 외출 후 돌아왔을 때에는 깨끗한 옷으로 갈아 입기.
- 음식은 먹을 만큼 덜어서 먹고 남은 음식은 냉장고에 바로 넣거나 다시 먹을 경우 충분히 재가열하여 섭취하기.

<학교에서>

- 식사하기 전에, 화장실을 이용한 뒤, 쉬는시간 등 수시로 손 씻기.
- 체육 활동, 야외 활동 후에는 손을 꼭 씻기.
- 매점에서 식품을 구매할 때는 포장 상태와 유통기한을 꼭 확인하기.

<식품을 선택할 때>

- 식품을 구매할 때는 포장 상태와 유통기한을 꼭 확인하기.
- 식품 별로 알맞은 보관장소가 있는 것을 기억하고 올바르게 보관되어 있는 음식을 구입하기.
- 교차 오염이 될 수 있으므로 돈을 만진 손으로 곧바로 음식을 만지지 않기.
- 길거리 음식이나 위생이 좋지 않은 시설의 음식 섭취를 자제하기.

<야외에서>

- 도시락은 필요한 양만큼만 준비하고, 가급적 빠른 시간 내에 먹기.
- 음식은 아이스박스나 그늘지고 시원한 곳에 보관, 운반하기.
- 식사 전에는 꼭 손을 씻고, 맨손으로 음식을 먹지 않기.
- 산이나 들에서 버섯이나 과일 등을 함부로 따먹지 않기.

□ 깨끗하게 손씻는 방법



□ 식중독 예방 3대 요령



- 손은 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 골고루 물로 20초 이상 씻기
- 음식물은 중심부 온도가 80℃, 1분 이상 조리하여 속까지 익혀 먹기
- 물은 끓여서 먹기

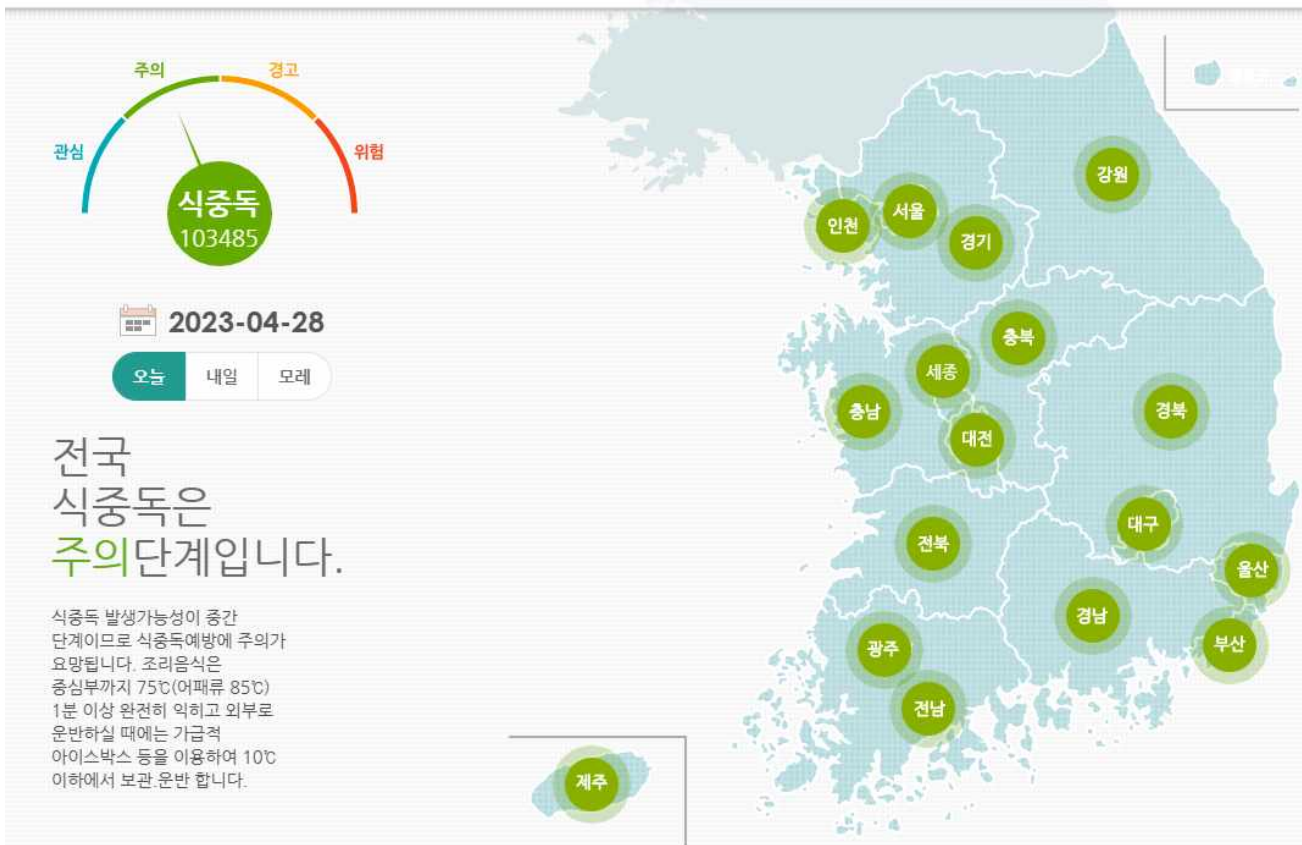
식중독 예방

□ 식중독 예측지도

(<http://poisonmap.mfds.go.kr/#nolink>)



식중독 예측지도



지상기상관측정보 기상청... Update : 2023/04/28 11 시



이달의 식중독 주의 정보 Update : 2023/04



이달의 식중독 주의식품 Update : 2023/04



이달의 식중독 예방 요령

Update : 2023/04

● 봄 나들이철 안전한 도시락 섭취 요령

[도시락 만들기]

- ▶ 조리 전·후 올바른 손씻기
- ▶ 조리음식 중심부까지 75℃ 1분 이상 완전히 익히기
- ▶ 밥과 반찬은 따로 식혀서 용기에 담기

[안전한 보관·운반 방법]

- ▶ 차동차 내부 및 트렁크 등은 온도가 높아 식품 방치 주의
- ※ 보관·운반 시에는 아이스박스를 활용하고 조리식품은 되도록 2시간 이내 신속히 섭취

[안전한 섭취 요령]

- ▶ 식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기