



“한국의 창을 열고 세계를 누벼라!”

SKIS 교육통신

Singapore Korean International School

발행번호 : 행정팀
(ADMIN)-2020-00660

대 상 : 전체

담당 : 김민서

문의처 : 6741-0778

식중독 예방 안내

식중독이란?

■ 살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

☆ 여름철 식중독이 잘 생기는 이유는?

■ 식중독균이 잘 자라는 고온다습한 환경(10~40°C)

■ 세균과 바이러스를 퍼뜨리는 모기, 파리 등의 활발한 활동

☆ 안전한 식품섭취를 위해 꼭 기억해야하는 것!

■ 개인위생관리 철저

- ▷ 개인위생관리를 철저히 하는 경우 대부분의 식품 위생 사고를 예방할 수 있습니다.
- ▷ 손씻기는 독감, 눈병 등 감염병을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 식중독도 예방할 수 있는 가장 좋은 방법입니다.
- ▷ 손씻기 6단계에 맞추어 씻으며, 거품을 행굴 때는 흐르는 물에 30초 이상 씻는 것이 가장 좋은 방법입니다.
- ▷ 손을 씻어야하는 경우에는 외출 후 돌아와서, 식사 전, 음식물 섭취 후, 통화 후 등 수시로 씻어주는 것이 좋습니다.
- ▷ 손을 깨끗하게 씻고 난 뒤에는 수건보다는 종이 타월을 이용해 물기를 제거해 주는 것이 바람직하며, 핸드크림은 건조한 손을 촉촉하게 해주는 장점이 있는 반면, 손에 번식한 세균의 영양분이 될 수 있기 때문에 되도록 바르지 않는 것이 손 위생에 좋습니다.

1339
질병관리본부 콜센터

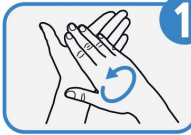


감염병 예방은 내 손으로

올바른 손씻기

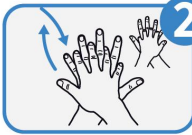
올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다

1



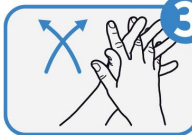
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

2



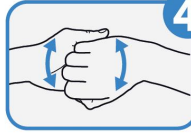
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

3



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요

4



손가락을 마주잡고 문질러 주세요

5



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요

6



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

6가지 식중독 예방 실천 POINT!



01 손씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



02 익혀먹기

중심온도 육류 75℃, 어패류 85℃ 1분이상



03 끓여먹기

물은 끓여먹기



04 소독·세척하기

과일과 채소는 열소소독 (100ppm) 5분 침지, 흐르는 물(39) 세척 후 절단



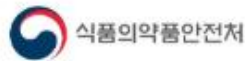
05 보관온도 지키기

조리 후 60℃ 이상 또는 바로 식혀 5℃ 이하 보관



06 구분사용하기

조리구구는 채소용, 육류용, 어류용 구분



[▶이미지출처: 식품의약품안전처]

■ 신선한 식재료의 구입 및 섭취

- ▷ 식중독은 식품의 조리, 보관방법에 의해서만 발생하는 것이 아니며, 음식을 조리하기 위한 식재료의 재배과정에서 토양, 물 등에 오염되어 재배된 경우 혹은 식재료의 유통 등의 전 과정에서 발생할 수 있습니다. 따라서 신선한 식재료의 구입 및 조리, 섭취는 식중독 예방의 가장 기초입니다.

■ 식품의 섭취는 되도록 가열조리가 없는 생채소의 섭취는 자제 하고, 가열 조리하는 식품의 경우 식품의 중심온도가 75℃에서 1분 이상 되도록 충분히 가열합니다.

■ 조리한 음식은 되도록 2시간 이내 섭취하는 것이 바람직합니다.

■ 조리된 음식을 식힐 때는 한 번에 많은 양을 쌓아서 식히지 않고, 여러 개의 용기에 조금씩 나눠 담아 식히는 것이 좋습니다.

- ▷ 큰술이나 냄비로 조리한 식품의 경우 싱크대에 차가운 물을 담은 뒤 숟, 냄비를 담구어 규칙적으로 저어주면 됩니다.

■ 조리된 음식을 보관할 경우 따뜻하게 먹을 음식은 60℃이상, 차갑게 먹을 음식은 빠르게 식힌 뒤 5℃이하에서 보관합니다.

- ▷ 재섭취 시에는 75℃이상으로 충분히 가열한 뒤 먹습니다.

2020.7.7.

싱가포르한국국제학교장