6월
2019년 제 6호

여름철 식중독을 조심합시다!

여름은 기온과 습도가 높아 식중독균이 자라기 쉬워 식중독이 많이 발생합니다. 여름철에는 계곡이나 바닷가로 휴가를 떠나 야외에서 음식을 섭취하는 경우가 많아 식중독의 위험이 더 커집니다.
휴가지에서 어떻게 식중독을 예방할 수 있는지 알아볼까요?

식중독 예방을 위한 똑똑한 장보기 순서

쌀, 통조림 등
냉장이 필요없는 제품

과일, 채소

햄, 요구르트 등
냉장 가공식품

육류

어패류

야외에서 안전한 식품 섭취 방법

조리 전, 식사 전에는
손을 깨끗이 씻고
조리 시
위생장갑 착용하기

어패류 등은 흐르는
수돗물에 2~3회 세척하고
생선은 아가미, 내장을
제거 후 충분히 익혀서 먹기

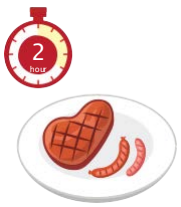
생고기 조리에 사용한
젓가락 등으로
익힌 음식을 집거나
섭취용으로 **사용하지 않기**

민물 어패류는 기생충의
중간 숙주이므로 섭취를
자제하고 불가피한 경우
반드시 **잘 익혀서 먹기**

안전성이 확인되지 않은
계곡수나 샘물 등을
함부로 마시지 않기

야생버섯, 설익은 과일,
야생식물 등을
함부로 채취하거나
먹지 않기

바비큐 등은
내부까지 충분히
가열 조리하기



조리 후
2시간 이내에
음식 섭취하기

마실 물은
미리 끓여가거나
마트에서 구매하기

식중독 예방 3대 요령을 꼭 지켜주세요!

손씻기

익혀먹기

끓여먹기

출처- 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터