

식중독 예방을 위해 실천해요~~!!

식중독이란 무엇인가요?

상한 음식을 먹거나, 병균이 들어간 음식을 먹게 되면 음식에 들어간 병균으로 인해 우리 몸이 아프게 되는 것입니다.

식중독을 일으키는 병균들을 알아볼까요?

다음과 같은 병균들은 음식에 들어가서 독을 내뿜거나 음식을 통해 몸에 들어가서 병을 일으킵니다.



노로바이러스



황색포도상구균



살모넬라



장염비브리오



대장균0157



리스테리아



캠필로박터



클로스트리디움 퍼프린젠스

식중독에 걸리면 어떻게 되나요?

식중독에 걸리면 다음과 같은 증상이 나타날 수 있어요.

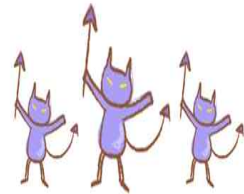
- 배가 아파요,
- 속이 메스껍고 토하게 되요,
- 몸에서 열이 나요,
- 설사를 해요,



식중독! 집중탐구

■ 임전무퇴 정신! 식중독을 알자! 식중독이 뭐냐고요?

해로운 세균이나 화학물질이 포함된 식품을 먹을 때 생기는 질병으로 식품을 먹은 후 배가 아프고 설사를 심하게 하며, 토하게 되는 등의 증세가 나타납니다. 우리가 배가 아프거나 설사를 한다고 해서 모두 식중독이라고 할 수는 없지만, 같은 음식을 먹은 여러 사람에게서 이와 같은 증상이 동시에 나타나면 반드시 식중독을 의심해보고, 재빨리 보건소에 연락하거나 병원치료를 받아야 합니다.

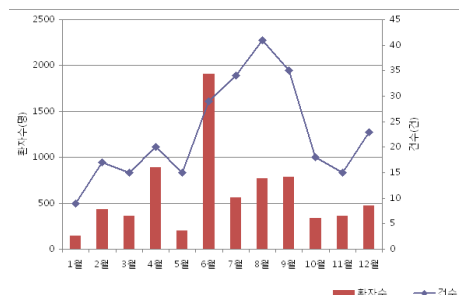


2 식중독은 언제 조심해야 하나요?

식중독은 봄, 여름, 가을, 겨울 할 것 없이 일 년 내내 발생할 수 있습니다. 특히 여름에는 덥고 습해서 식중독을 일으키는 나쁜 세균과 미생물들의 활동이 왕성해지는 반면, 우리 몸은 더위에 지쳐 병균에 대항하는 힘이 약해지기 쉬워 식중독에 걸릴 위험이 더욱 높아집니다.

실제로 우리나라에서는 날씨가 더워지는 6월에서 9월까지 4개월간 식중독이 가장 많이 발생하는데 연간 발생하는 식중독의 2/3 정도가 이 때 발생합니다.

그러나 환경오염으로 인한 지구온난화와 난방시설의 발달로 인해 요즘은 날씨에 상관없이 식중독이 발생하고 있어 항상 우리는 식중독을 조심해야 합니다.



3 식중독에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

식중독은 음식물의 위생관리만 잘 하여도 충분히 예방할 수 있으므로
평상시 위생적인 식생활을 유지하는 것이 중요합니다.

음식을 안전하게 먹기 위해서 지켜야 할 **4가지 원칙**이 있습니다.

1. **청결(Clean)** : 손을 깨끗이 자주 닦아야 합니다.
2. **분리(Separate)** : 음식을 따로따로 보관해야 합니다.
3. **조리(Cook)** : 충분히 익을 수 있도록 조리해야 합니다.
4. **냉장(Chill)** : 재빨리 냉장고에 넣어 상하지 않게 합니다.



4 이렇게 실천해요!! **손 손 손 손씻기가 기본이에요**

- 밥 먹기 전에는 꼭 손을 씻어요.
- 화장실 다녀온 후 반드시 손을 씻어요.
- 외출하고 집에 오면 손을 씻어요.
- 강아지를 만지고 나서도 손을 씻어요.
- 재채기, 콧물을 닦고 난 후 손을 씻어요.
- 음식을 만지기 전에 반드시 손을 씻어요.