

# 식중독 예방의 3원칙

식중독의 원인은 세균이나 바이러스가 음식에 달라붙어 그대로 체내에 침입함으로써 발생합니다. 식중독을 막기 위해서는

- ① 세균이나 바이러스가 음식물에 「달라붙지 않게 하기」
  - ② 음식물에 달라붙은 세균을 「증식을 억제하기」
  - ③ 음식물이나 조리 기구에 달라붙은 세균이나 바이러스를 「제거하기」
- 등의 3가지 원칙이 중요합니다.

## 달라붙지 않게 하기



손에는 여러가지 세균이 붙어있습니다. 식중독의 원인균이나 바이러스가 음식물에 달라붙지 않도록 반드시 손을 씻읍시다. (손 씻기 절차는 뒷면을 참조하시기 바랍니다)

### 손을 씻을 타이밍

- 조리를 시작하기 전
- 생고기나 생선, 계란 등을 취급하기 전후
- 조리 도중 화장실에 가거나 코를 킂 후
- 기저귀를 교체하거나 동물을 만진 후
- 식탁에 앉기 전
- 생고기나 생선 등을 자른 도마 등 조리 기구로부터 가열하지 않고 먹는 채소 등에 세균이 달라붙지 않도록 사용할 때마다 깨끗이 씻고 살균해주세요.
- 식품 보관 시 다른 식품에 묻은 세균이 달라붙지 않도록 밀봉 용기에 넣거나 랍을 씌주세요.
- 고기 등을 구울 때는 생고기를 잡을 젓가락과 구운 고기를 잡을 젓가락을 따로 사용해 주세요.

## 증식을 억제하기



세균의 대부분은 고온다습한 환경에서 증식이 활발해지지만, 10°C 이하에서는 증식이 느려지고 영하 15°C 이하에서는 증식이 정지됩니다. 음식물에 달라붙은 세균을 늘리지 않기 위해서는 저온에서 보존하는 것이 중요합니다.

- 고기나 생선 등 신선식품이나 반찬 등은, 구입 후 가능한 한 빨리 냉장고에 넣어주세요.
- 냉장고에 넣어도 세균은 천천히 증식하므로 냉장고를 과신하지 말고 빨리 드세요.


## 제거하기




적은 양의 세균이나 바이러스는 가열에 의해 제거되므로 고기와 생선은 물론 야채 등도 가열해서 먹으면 안전합니다.

- 가열하는 식품은 중심까지 잘 가열해주세요. 중심부를 75°C로 1분 이상 가열하는 것이 기준입니다. (노로바이러스는 85°C에서 90°C, 90초 이상 가열)
- 행주나 도마, 칼 등의 조리기구에도 세균이나 바이러스가 달라붙습니다. 특히 고기나 생선, 계란 등을 사용한 후 조리기구는 세제로 잘 씻고, 뜨거운 물이나 소독제를 사용하여 살균해주세요.


# 손씻기 절차




**1** 손에 물을 적시고, 비누칠을 하고, 손바닥을 마주 대고 문지릅니다.




**2** 양 손가락 사이를 문지릅니다.




**3** 손등을 다른 손바닥으로 문지릅니다. (양손)




**4** 손끝을 문질러 씻습니다. (양손)




**5** 손톱 사이의 더러움을 씻습니다. (양손)(손톱솔을 사용하면 효과적)



**6** 엄지손가락은 다른 손바닥으로 문질러 씻습니다. (양손)




**7** 마지막으로 손목을 씻습니다. (양손)




**8** 충분히 물로 씻어냅니다. (①~⑧을 2회 반복합니다)

※손톱솔은 위생적으로 보관해 주세요.



**9** 종이 타월 등으로 물기를 잘 닦아냅니다.



**10** 소독용 알코올을 뿌려 손가락에 잘 바릅니다.

## 손을 씻을 타이밍

- 조리를 시작하기 전
- 생고기나 생선, 계란 등을 취급하기 전후
- 조리 도중 화장실에 가거나 코를 킁 후
- 기저귀를 교체하거나 동물을 만진 후
- 식탁에 앉기 전

