

수인성 및 식품매개감염병 예방 수칙

학부모님 안녕하십니까?

최근, 무더위가 시작되면서 「수인성 및 식품매개감염병」 집단감염 사례가 발생하고 있습니다. 이에 따라 우리 지역아동센터에서는 조리 환경, 조리사의 위생, 올바른 식재료 구입 및 관리 등 예방에 만전을 기하고 있습니다.

아울러, 각 가정에서도 다음과 같은 위생수칙을 준수하여 주시기 바라며, 설사 등의 증세가 있을 경우는 등원하지 않도록 협조하여 주시기 바랍니다.



<개인위생 및 조리 위생 준수>

1. 올바른 손 씻기 생활화

- 흐르는 물에 비누 또는 세정제 등을 사용하여 30초 이상 손 씻기
- 외출 후, 화장실을 다녀온 뒤, 기저귀를 사용하는 영·유아 자녀를 돌본 뒤, 조리 전 등

2. 안전한 음식 섭취

- ◇ 음식은 충분한 온도에서 조리하여 익혀먹기
* 비살균 우유, 날 육류 등은 피하고, 소고기는 중심 온도가 72도 이상으로 익혀 먹기
- ◇ 물은 끓여 마시기
- ◇ 채소·과일은 수돗물에 깨끗이 씻어서 벗겨 먹기

3. 위생적으로 조리하기

- 칼·도마는 소독하여 사용하기
- 조리도구(채소용, 고기용, 생선용)는 구분하여 사용하기

4. 설사 증상이 있는 경우는 음식을 조리 및 준비 금지

여름철 식중독 의심 증상과 예방요령

여름철 식중독 의심 증상



여름철에 자주 발생하는 대표 질병 중 하나인 '식중독'은 살아있는 세균 또는 세균이 생산한 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

- ✓ 복통 및 심한 구토, 열이 동반한다
- ✓ 대변에 혈액이나 점액이 묻어나온다
- ✓ 입이 마르거나 소변 횟수가 줄고 피부가 건조해진다
- ✓ 힘이 없고 어지러우며 맥박이 빨라진다

여름철에 자주 발생하는 대표 질병 중 하나인 '식중독'은 살아있는 세균 또는 세균이 생산한 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병입니다.

특히 여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 30℃를 넘나드는 고온과 장마철로 인한 습한 기후 때문입니다.

- ◎ 여름철 고온 다습한 날씨는 식중독균이 잘 자라는 환경이며 바이러스와 세균을 사방에 퍼뜨리고 다니는 모기, 바퀴벌레, 쥐들의 활동이 활발해지는 시기이기 때문입니다.
- ◎ 식중독의 원인에 따른 종류: 자연독 식중독은 체내에 독소를 가지고 있는 동식물을 섭취하였을 때 발생하며 복어알과 내장, 조개류, 생선회 등이 있습니다. 화학성 식중독은 식품 첨가물이나 농약 등의 화학 물질에 의해 발생합니다. 또 세균성 식중독은 주로 음식이 상하기 쉬운 여름철에 상한 음식 등에 있는 박테리아균을 먹었을 때 발생합니다.
- ◎ 식중독 위험 요인: 주로 우유나 유제품, 요구르트, 신 과일, 과일 주스, 익히지 않은 음식, 찬 음식, 기름기 많은 음식, 맵고 자극적인 음식과 술·커피 등을 자주 섭취하면 식중독 위험에 쉽게 노출될 수 있습니다. 대신 미음이나 쌀죽 등 소화되기 쉬운 음식을 먹고, 반찬은 담백하고 부드러운 것이 좋다. 또한, 끓인 보리차에 설탕과 소금을 넣어 마시면 전해질 보충에 효과적입니다.
- ◎ 식중독 의심 증상은 복통 및 심한 구토, 열이 동반됩니다. 또 대변에 혈액이나 점액이 묻어 나올 때, 입이 마르거나 소변 횟수가 줄고 피부가 건조해질 때, 힘이 없고 어지러우며 맥박이 빨라질 때 등 증상이 나타난다면 식중독을 의심해봐야 합니다.



코로나 바이러스 감염증 예방수칙



코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기



발열, 호흡기 증상자와의
접촉 피하기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



의료기관 방문 시 마스크 착용하기



사람 많은 곳 방문 자제하기