

# 여름철 식중독을 조심합시다!

위생  
가정통신문



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



- 식품이 상하지 않도록 아래의 순서로 구입해보아요.



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 조리 시 사용한  
젓가락 등으로  
익힌 음식을 집거나  
섭취용으로 사용하지 않기



민물 어패류는 기생충의  
중간 숙주이므로 **섭취를  
자제**하고 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 이내**  
음식 **섭취**하기



마실 물은  
미리 **끓여가거나**  
마트에서 구매하기

**식중독 예방 3대 요령을  
꼭 지켜주세요!**

손씻기



익혀먹기



끓여먹기



출처 - 식품의약품안전처

