여름철 식중독 예방

◎ 식중독이란?

- 식품 또는 물의 섭취에 의해 발생되었거나 발생될 것으로 생각되는 감염성 또는 독소형 질환 (WHO)

- 식중독은 일정 수 이상으로 증식한 세균, 바이러스 또는 독소를 함유하는 식품을 섭취하여 발병하는 생물학적 식중독과 수은, 납, 비소 등 중금속류, 농약 등의 화학물질, 동식물성 자연독에 의하여 발생하는 화학적 식중독으로 분류할 수 있다.

구분	분류	원인균 및 물질
생물학적 식중독	세균성 식중독 (감염형, 독소형)	감염형 : 살모넬라, 장염비브리오균, 병원성대장균, 캠필로박터 등 독소형 : 황색포도상구균, 클로스트리움, 보툴리늄 등
	바이러스성 식중독	노로바이러스, 로타바이러스, 장관아데노바이러스, 간염바이러스 등
화학적 식중독	자연독 식중독	동물성(복어독, 시가테라독), 식물성(감자독, 버섯독), 곰팡이독소
	화학성 식중독	식품첨가물, 잔류농약, 유해성 금속화학물 등

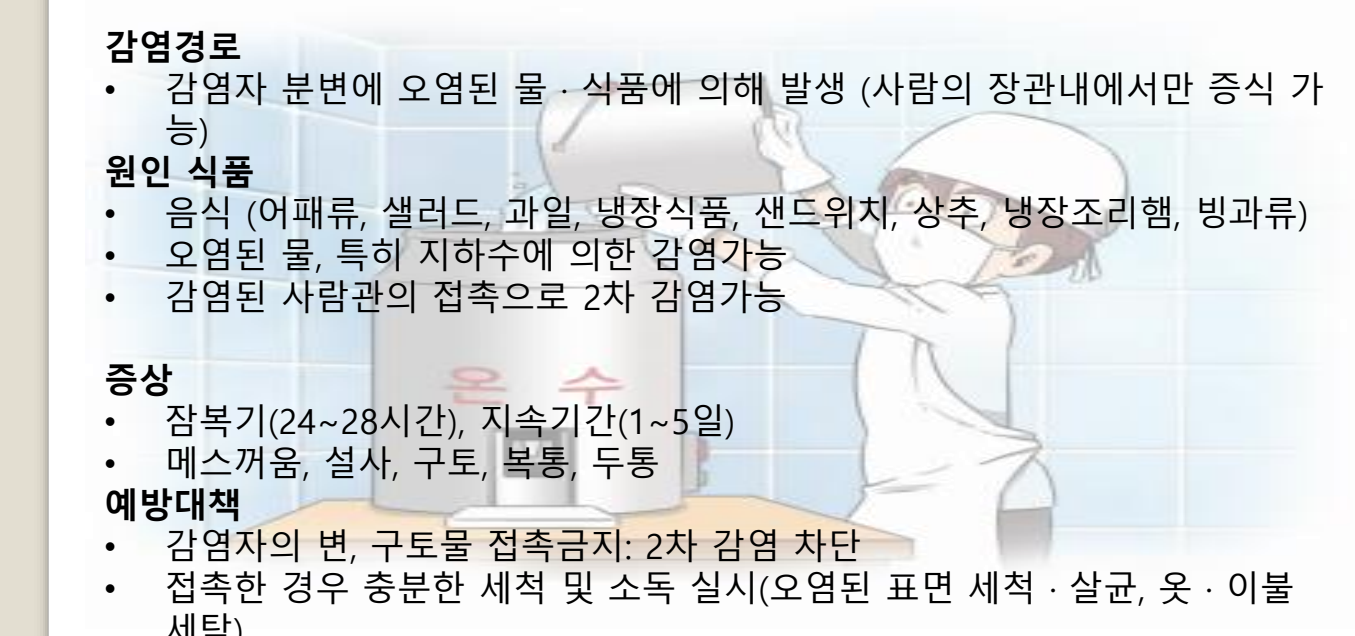
◎ 이것만은 꼭!

- ✓ 항상 청결을 유지한다.
- ✓ 익히지 않은 음식과 익힌 음식은 분리하여 담아놓는다.
- ✓ 음식은 완전히 익힌다.
- ✓ 안전한 온도에서 보관한다.
- ✓ 안전한 물과 원재료를 사용한다.

출처: 안전보건공단

Seegene

◎ 노로바이러스



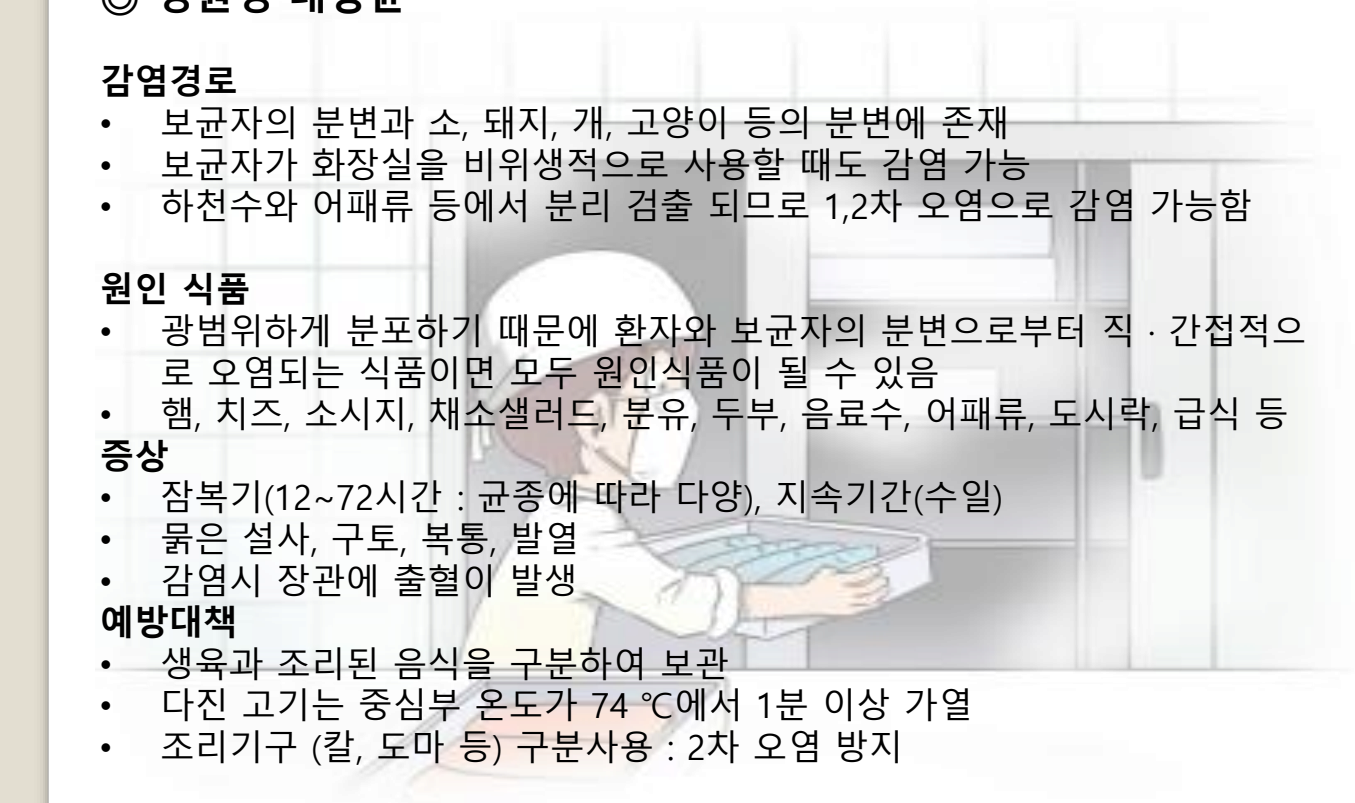
감염경로
- 감염자 분변에 오염된 물 · 식품에 의해 발생 (사람의 장관내에서만 증식 가능)

원인 식품
- 음식 (어패류, 샐러드, 과일, 냉장식품, 샌드위치, 상추, 냉장조리햄, 빙과류)
- 오염된 물, 특히 지하수에 의한 감염가능
- 감염된 사람관의 접촉으로 2차 감염가능

증상
- 잠복기(24~28시간), 지속기간(1~5일)
- 메스꺼움, 설사, 구토, 복통, 두통

예방대책
- 감염자의 변, 구토물 접촉금지: 2차 감염 차단
- 접촉한 경우 충분한 세척 및 소독 실시(오염된 표면 세척 · 살균, 옷 · 이불 세탁)
- 과일과 채소는 철저히 씻음. 굴 등의 어패류는 가능한 완전히 가열 후 섭취
- 물은 끓여먹고, 식품은 충분히 가열 후 섭취

◎ 병원성 대장균



감염경로
- 보균자의 분변과 소, 돼지, 개, 고양이 등의 분변에 존재
- 보균자가 화장실을 비위생적으로 사용할 때도 감염 가능
- 하천수와 어패류 등에서 분리 검출 되므로 1,2차 오염으로 감염 가능함

원인 식품
- 광범위하게 분포하기 때문에 환자와 보균자의 분변으로부터 직 · 간접적으로 오염되는 식품이면 모두 원인식품이 될 수 있음
- 햄, 치즈, 소시지, 채소샐러드, 분유, 두부, 음료수, 어패류, 도시락, 급식 등

증상
- 잠복기(12~72시간 : 균종에 따라 다양), 지속기간(수일)
- 묽은 설사, 구토, 복통, 발열
- 감염시 장관에 출혈이 발생

예방대책
- 생육과 조리된 음식을 구분하여 보관
- 다진 고기는 중심부 온도가 74 ℃에서 1분 이상 가열
- 조리기구 (칼, 도마 등) 구분사용 : 2차 오염 방지

출처: 안전보건공단

Seegene

◎ 살모넬라

감염경로
- 사람, 가축, 가금, 개, 고양이, 기타 애완동물, 가축 · 가금류의 식육 및 가금류의 알, 하수와 하천수 등 자연환경 등에 존재
- 보균자나 동물의 분변 및 보균자의 손, 발 등에 2차 오염에 의한 오염식품 섭취할 때에도 감염 가능함

원인 식품
- 부적절하게 가열한 동물성 단백질 식품(우유, 유제품, 고기와 그 가공품, 가금류의 알과 그 가공품, 어패류와 그 가공품)
- 생선묵, 생선요리와 육류를 포함한 생선 등의 어패류와 불완전하게 조리된 그 가공품
- 면류, 야채, 샐러드, 마요네즈, 도시락 등 복합조리식품 등

증상
- 잠복기(8~48시간: 균종에 따라 다양), 지속기간 (1~4일)
- 설사, 구토, 복통, 발열

예방대책
- 조리자는 용변 본 후나 조리하기 전에 반드시 손을 잘 씻고 소독할 것
- 조리 후 식품을 가능한 한 신속히 섭취
- 남은 음식은 5℃ 이하 저온보관
- 식품을 74℃에서 1분 이상 가열 조리한 후 섭취(열에 약함)
- 조리기구(칼,도마 등) 청결 유지 : 2차 오염 방지

◎ 황색포도상구균

감염경로
- 토양, 하수 등 자연계에 널리 분포하며 건강인의 약 30%가 이 균을 보균
- 코안, 입안, 피부에 많이 존재

원인식품
- 육류 및 그 가공품과 우유, 크림, 버터, 치즈 등과 이들을 재료로 한 과자류와 유제품
- 밥, 김밥, 도시락, 두부 등의 복합조리식품과 크림, 소스, 어육 연제품 등

증상
- 잠복기(1~6시간: 평균 3시간), 지속기간(1~4일)
- 메스꺼움, 설사, 구토, 복통

예방대책
- 세균에서 나온 독소가 중독 일으킴: 끓는 물에 30분 지나도 파괴되지 않음
- 식품취급자는 손을 청결히 할 것 : 창상(손), 화농(손 및 신체 다른부위) 有 : 식품 취급 금지
- 조리 후 식품을 가능한 신속히 섭취
- 남은 음식은 5℃ 이하 저온보관
- 조리기구(칼, 도마 등) 청결 유지 : 2차 오염 방지

출처: 안전보건공단

Seegene