

# 여름철 식중독 예방

## 1. 식중독이란?

- 식품 또는 물의 섭취에 의해 발생되었거나 발생할 것으로 생각되는 감염성 또는 독소형 질환(WHO)
- 식중독은 일정 수 이상으로 증식한 세균, 바이러스 또는 독소를 함유하는 식품을 섭취하여 발병 하는 생물학적 식중독과 수은, 납, 비소 등 중금속류, 농약 등의 화학물질, 동식물성 자연독에 의하여 발생하는 화학적 식중독으로 분류 할 수 있다.

## 이것만은 꼭!

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

## 2. 식중독의 종류와 예방대책

### 1) 노로바이러스

#### 감염경로

- 감염자 분변에 오염된 물·식품에 의해 발생  
(사람의 장관 내에서만 증식 가능)

#### 원인식품

- 음식;어패류, 샐러드, 과일, 냉장식품, 샌드위치, 상추, 냉장조리 햄, 빙과류)
- 오염된 물, 특히 지하수에 의한 감염 가능
- 감염된 사람과의 접촉으로 2차 감염 가능

#### 증상

- 잠복기(24~48시간), 지속기간(1~5일)
- 메스꺼움, 설사, 구토, 복통, 두통

#### 예방대책

- 감염자의 변, 구토물 접촉 금지 : 2차 감염 차단

- 접촉한 경우 충분한 세척 및 소독 실시  
(오염된 표면 세척·살균, 옷·이불 세탁)
- 조리자는 용변 본 후나 조리하기 전에 반드시 손을 잘 씻고 소독
- 과일과 채소는 철저히 씻음,  
    굴 등의 어패류는 가능한 완전히 가 열 후 섭취
- 물은 끓여 먹고, 식품은 충분히 가열 후 섭취

## 2) 병원성 대장균(O157:H7)

### 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

### 원인식품

- 광범위하게 분포하기 때문에 환자와 보균자의 분변으로 부터  
    직·간접으로 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

## 3) 살모넬라

### 감염경로

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

### 원인식품

- 부적절하게 가열한 동물성 단백질 식품  
(우유, 유제품, 고기와 그 가공품, 가공류의 알과 어패류 그 가공품)
- 생선육, 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 소독
- 조리 후 식품을 가능한 한 신속히 섭취
- 남은 음식은 5℃ 이하 저온 보관
- 식품을 74℃에서 1분 이상 가열 조리한 후 섭취(열에 약함)
- 조리기구(칼, 도마 등) 청결 유지 : 2차 오염 방지

## 4) 황색포도상구균

### 감염경로

- 토양, 하수 등의 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
- 식품 취급자는 손을 청결히 할 것  
: 창상(손), 화농(손 및 신체 다른 부위) 有 : 식품 취급 금지
- 조리 후 식품을 가능한 신속히 섭취
- 남은 음식은 5℃ 이하 저온 보관
- 조리기구(칼, 도마 등) 청결 유지 : 2차 오염 방지

# 여름철 식중독 예방



· 식중독균을 예방하기 위해 항상 청결을 유지해 주세요.  
 익히지 않은 음식과 익힌 음식은 분리하고 여름철에는 특히 조리 시 완전히 익혀주세요.  
 음식은 안전한 온도에서 보관하고 안전한 식수와 원재료를 사용합시다.