

梅雨季节健康管理及食物中毒预防指南

高温潮湿的梅雨季节容易滋生霉菌和细菌，需注意健康管理。尤其是免疫力较弱的婴幼儿易感染传染病，且此时期食物中毒发生率较高，因此家庭卫生饮食管理至关重要。以下是梅雨季节健康管理及食物中毒预防方法，祝您度过安全健康的夏天。

梅雨季节健康管理这样做！

1. 抽空出去散步！
 - 因为日照量不足会引发忧郁症，所以天气晴朗的话，请抽空出去散步。
2. 洗手生活化，食物煮熟煮着吃！
 - 高温多湿的天气会导致食物中毒，请经常洗手，食物一定要煮熟后煮着吃。
3. 去除家里的湿气！（适宜湿度：40-50%，适宜温度：22°C~26°C）
 - 由于湿度和温度高，过敏症状可能会恶化，请使用风扇、空调、除湿器等除湿。
4. 如果出现伤口，请仔细消毒！
 - 由于潮湿的天气，皮肤伤口可能会恶化，发生伤口时请务必消毒。
5. 如果有腹泻症状或手有伤口的人，请不要烹饪！
 - 手上的细菌会导致食物中毒，如果有上述症状，请不要烹饪。
6. 如果有发热、腹泻或皮肤肿胀等身体异常，一定要接受治疗！



灾难新闻和气象信息提供和水淹情况下可申报的应用程序
“安全垫脚石”，请多多使用



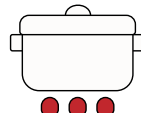
QR代码连接

*来源：保健福利部博客“福禄格”

为了健康的饮食生活，预防食物中毒就这样！



用流动的水和肥皂
洗手30秒以上



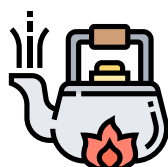
分类使用
生食 / 熟食
刀具 / 砧板



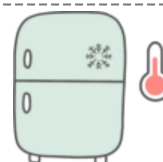
烧熟后食用
肉类中心温度达到75°C/鱼贝类达到
85°C
持续加热1分钟以上



食材、烹饪用具
要彻底清洗、消毒。



煮沸后饮用
饮用水要煮沸后再饮用。



保持适宜的储存温度
冷藏食品应保持在5°C以下
冷冻食品应保持在-18°C以下

*资料来源：韩国食品药品安全处