

장마철 건강관리 및 식중독 예방 안내

고온다습한 장마철에는 곰팡이 및 세균이 쉽게 번식 할 수 있어 건강관리에 주의가 필요합니다. 특히 면역력이 약한 영유아들은 감염병에 쉽게 노출되기도 하고, 또한 이 시기가 식중독 발생빈도가 높기 때문에 가정에서의 위생적 식생활 관리가 중요합니다. 아래와 같이 장마철 건강관리 및 식중독 예방 방법을 알려드리오니 안전하고 건강한 여름 보내시기 바랍니다.

장마철 건강관리는 이렇게!

1. 틈틈이 나가서 산책하기!

- 일조량 부족으로 인한 우울증이 유발 될 수 있으므로, 날씨가 맑아지면 틈틈이 나가서 산책을 해주세요.

2. 손씻기를 생활화하고 음식은 익히고 끓여 먹기!

- 고온다습한 날씨로 인해 식중독이 발생 할 수 있으므로, 손을 자주 씻고, 음식은 꼭 익히고 끓여 드세요.

3. 집안 습기 제거하기! (적정 습도: 40~50%, 적정 온도: 22도~26도)

- 높은 습도와 온도로 인해 알레르기 증상이 악화 될 수 있으므로, 선풍기·에어컨·제습기 등을 이용해 습기를 제거해 주세요.

4. 상처가 발생했다면 꼼꼼히 소독하기!

- 축축한 날씨로 인해 피부 상처가 악화 될 수 있으므로 상처가 발생 시, 꼭 소독 해주세요.

5. 설사 증상이나 손에 상처가 있는 사람은 조리하지 않기!

- 손에 있는 세균을 통해 식중독이 발생 될 수 있으므로, 위와 같은 증상이 있을시 조리하지 말아 주세요.

6. 발열·설사가 있거나 피부가 붓는 등 몸에 이상이 있으면 반드시 진료받기!



재난 뉴스 및 기상정보 제공과 침수 상황에서 신고 가능한 어플
'안전디딤돌' 을 소개하오니 많은 활용 바랍니다.



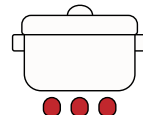
QR코드 접속

*출처: 보건복지부 블로그 '복로그'

건강한 식생활을 위한 식중독 예방은 이렇게!



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기



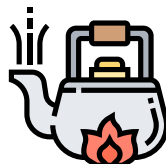
구분 사용하기
날음식 / 조리음식
칼 / 도마



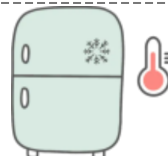
익혀먹기
육류 중심온도 75도/어패류는 85도
1분 이상 익히기



식재료 조리기구
깨끗이 세척·소독하기



끓여먹기
물은 끓여서 먹기



보관온도 지키기
냉장식품은 5℃ 이하
냉동식품은 -18℃ 이하

*출처: 식품의약품안전처