

야외 활동 시 식중독 주의 하기



야외 활동 식중독



야외 활동이 많아지는 가을철에 도시락 등으로 인한 식중독 발생 우려가 높아 식음료 준비·보관·섭취에 각별한 주의가 필요합니다.
가을철에 식중독을 예방할 수 있는 방법을 우리 함께 알아봅시다.

야외활동 시, 안전한 도시락 준비 요령

- 흐르는 물에 30초 이상 손씻기
- 과일 채소류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리음식은 중심부온도까지 완전히 익히기
- 식수는 끓여서 준비하기
- 음식은 충분히 식힌뒤 용기에 담거나 보온 용기에 보관하기

야외활동 시, 안전한 도시락 보관 요령

- 조리된 식품은 실온에서 방치하지 않기 (조리 후 2시간 이내 섭취)
- 아이스박스 등을 이용하여 10°C 이하에서 보관·운반하기
- 햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 보관하지 않기

야외활동 시, 안전한 도시락 섭취 요령

- 식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- 실온에 오래 보관되었던 식품은 과감히 버리기
- 마실 물은 가정에서 준비하고 계곡물이나 샘물 등을 함부로 마시지 않기

올바른 손 씻기 방법

- 손바닥과 손바닥을 마주대고 문지름
- 손등과 손바닥을 마주대고 문지름
- 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문지름
- 손가락을 마주잡고 문지름
- 엄지손가락을 다른편 손가락으로 돌려주면서 문지름
- 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 함

식중독 예방 수칙으로 즐겁고 안전한 야외활동을 만드세요~!

