

# 식중독 예방수칙, 이것만은 꼭 지켜요!

여름철 식중독에 대해 알아보까요?



- 원인 : 고온다습한 환경(10~40°)에서 자란 식중독균
- 증상 : 심한 구토나 설사, 복통, 발열, 두통, 근육통 등
- 증상이 나타나면? **즉시 병원을 방문하여 진료를 받아요!**
- 증상이 줄어들면? 미음이나 흰죽을 먹고 따뜻한 물을 마셔요!



여름철 식중독을 예방하기 위한 8가지 방법



흐르는 물과 비누로  
손을 자주 씻어요!



식품의 유통기한과 바른  
보관 방법을 확인해요!



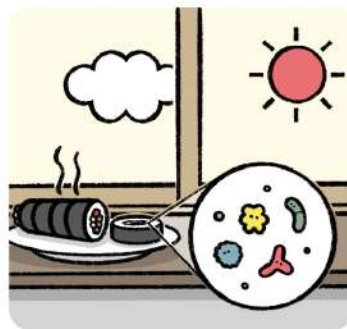
식재료에 따라 조리기구를  
구분하여 사용해요!



물은 반드시 끓여서  
마시도록 해요!



생선회나 조개 등 날음식은  
피하고 꼭 익혀서 먹어요!



음식은 조리한 후에  
바로 먹도록 해요!



바로 먹지 않는 음식은  
냉장고에 보관해요!



신선한 채소, 해조류로  
위장을 튼튼하게 해요!