

교직원, 학부모 위생교육

알기 쉬운 식중독 예방요령

식중독 예방



원칙

청결

신속

가열

미생물

황색포도상구균



- 독소를 생성하여 식중독 유발
- 독소가 생성되면 가열 (100°C)하여도 파괴되지 않음
- 건조한 상태에서도 생존

오염원

- ▶ 사람 또는 동물의 피부, 잠막에 날리 분포
- ▶ 화농성 질환자가 취급 준비한 음식물



증상

- 발병시기**
1~5시간평균 3시간
- 증상**
구토, 복통, 설사, 오심

예방법

- ▶ 개인 위생관리 철저(손씻기)
- ▶ 화농성 질환자의 음식물 조리나 취급 금지
- ▶ 음식물 취급시 위생장갑 사용
- ▶ 위생복, 위생모자 착용 및 청결 유지



살모넬라



- 토양이나 물에서 장기간 생존가능
- 건조한 상태에서도 생존

- ▶ 사람·가축 분변, 곤충 등에 날리 분포
- ▶ 계란, 식육류와 그 가공품
- ▶ 분변에 직·간접적으로 오염된 식품



- 발병시기**
8~48시간 (균종에 따라 다양)
- 증상**
복통, 설사, 구토, 발열



- ▶ 계란, 생육은 5°C 이하로 저온에서 보관
- ▶ 조리해 사용된 기구 등은 세척·소독하여 2차 오염 방지
- ▶ 육류의 생식을 자제하고, 74°C, 1분 이상 가열조리

병원성대장균 O157



- 소량(10~100마리)으로 식중독 유발
- 헤모톡소를 생성하여 식중독 유발
- 심한 경우 용혈성요독증으로 사망 유발

- ▶ 환자나 동물의 분변에 직·간접적으로 오염된 식품
- ▶ 오염된 칼·도마 등에 의해 다져진 음식물



- 발병시기**
12~72 시간 (균종에 따라 다양)
- 증상**
설사, 복통, 발열, 구토

- ▶ 조리기구(칼, 도마 등)를 구분 사용하여 2차 오염 방지
- ▶ 생육과 조리된 음식물 구분 보관
- ▶ 다진 고기류는 중심부까지 74°C, 1분 이상 가열



장염비브리오



- 해수온도 15°C 이상에서 증식
- 2~5%의 염도에서 잘 자라고, 열에 약함
- 주로 8~10월 사이에 급증

- ▶ 여름철 연안에서 채취한 어패류 및 생선회 등
- ▶ 오염된 어패류를 취급한 칼, 도마 등 기구류



- 발병시기**
평균 12 시간
- 증상**
복통, 설사, 발열, 구토



- ▶ 어패류는 수돗물로 잘 씻기
- ▶ 횡간용 칼, 도마 구분 사용
- ▶ 오염된 조리기구(칼)는 10분간 세척·소독하여 2차 오염 방지

미생물

오염원

증상

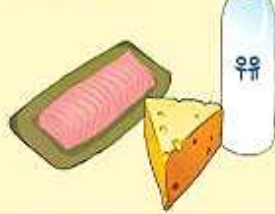
예방법

리스테리아



- 저온(0℃)에서 생장 가능
- 임상부에서 조산 또는 사산 유발 가능

- ▶ 살균 안 된 우유나 연성치즈, 생육된고기 쇠고기, 생선류(참치연어 포함)



발병시기

9~48시간(위장관성)
2~6주(침습성)

증상

발열, 근육통, 오심, 설사

- ▶ 살균 안 된 우유 섭취 금지
- ▶ 냉장 보관온도(5℃ 이하) 관리 철저
- ▶ 식육, 생선류는 충분히 가열 조리
- ▶ 임상부는 연성치즈, 훈제 또는 익히지 않은 해산을 섭취 자제



주기적 청소

클로스트리디움 퍼프린젠스



- 포자를 형성하는 균으로 가열하여도 생존 가능
- 산소가 없는 환경에서도 생장 가능

- ▶ 동물 분변, 토양 등에 존재
- ▶ 대형 용기에서 조리된 스프, 국, 카레 등을 방치할 경우



발병시기

8~12시간

증상

설사, 복통, 통상적으로 가벼운 증상 후 회복됨



- ▶ 대형 용기에서 조리된 국 등은 신속히 제공
- ▶ 국 등이 식은 경우 잘 섞으면서 재가열하여 제공
- ▶ 보관시 재가열한 후 냉장 보관

역시니아



- 저온(4℃)에서도 생장 가능
- 열에 약함

- ▶ 동물의 분변에 직·간접적으로 오염된 우물, 익수물이나 돈육에 존재
- ▶ 살모넬라와 유사한 경로로 감염



발병시기

평균 2~5일

증상

복통, 설사, 발열
기타 다양함

- ▶ 돈육 취급시 조리기구와 손을 깨끗이 세척·소독
- ▶ 칼, 도마 등은 채소류와 구분 사용하여 2차 오염방지
- ▶ 가열 조리온도 준수 철저
- ▶ 기급적 수돗물 사용



보툴리눔



- 포자를 형성하는 균으로 가열하여도 생존 가능
- 산소가 없는 환경에서 생장
- 운동 신경을 마비시키는 치명적인 독소를 생성하여 사망 유발

- ▶ 병·통조림, 리토르트 제조과정에서 멸균처리 철저 (120℃, 4분 이상)



발병시기

8~36시간

증상

현기증, 두통, 신경 장애, 호흡 곤란



- ▶ 병·통조림, 리토르트 제조과정에서 멸균처리 철저 (120℃, 4분)
- ▶ 신뢰할 수 있는 회사제품 사용
- ▶ 의심되는 제품은 폐기

노로바이러스



- 사람 장관에서만 증식
- 자연 환경에서 장기간 생존 가능

- ▶ 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- ▶ 노로바이러스에 감염된 사람에 의한 2차 감염
- ▶ 겨울철에 많이 발생



발병시기

24~48시간

증상

오심, 구토, 설사
복통, 두통

- ▶ 오염된 해역에서 생산된 굴 등 패류 생식 자제
- ▶ 이때류는 기급적 가열 후 섭취(85℃, 1분 이상)
- ▶ 개인 위생관리 철저
- ▶ 채소류 전처리시 수돗물 사용
- ▶ 지하수 사용 시설은 주변 오염원(화장실 등) 관리 철저

