

여름 식중독을 방지하기 위해서는



일본에서는, 여름이 되어 기온과 습도가 높아지면 식중독의 원인이 되는 세균이 번식하기 쉬운 환경이 됩니다.

이번에는 세균이 유발하는 식중독의 위험성과 대책에 대해 소개하겠습니다.

○식중독에 걸리면 어떻게 되나요?

식중독에 걸리면 구토, 설사, 발열 등의 증상을 보입니다. 기간은 수일에서 2 주간 정도 지속되는 게 일반적이지만, 증상과 기간은 원인에 따라 다릅니다.

설사와 구토는 몸의 독소를 배출하기 위한 작용으로, 시판약으로 멈추게 하면 증상이 길어질 수 있습니다. 식중독에 걸리면 탈수 증상에 주의하며 우선 의료기관에서 진찰을 받아 주세요.



○식중독을 방지하기 위해서는?

1. 유입 방지

올바른 손 씻기는 식중독 예방의 첫 번째입니다. 조리 시작 전뿐만 아니라, 조리 중에도 재료를 바꿀 때마다 손을 씻을 수 있도록 유의합니다.

예를 들어, 고기를 구울 때는 생고기를 집은 젓가락으로 구워진 고기를 집지 않도록 합니다.

2. 증식 방지

세균은 시간이 흐름에 따라 증식합니다. 날것이나 조리한 요리는 따뜻한 방에 장시간 방치하지 말고, 남은 요리는 빠르게 냉장고에 보관할 수 있도록 합니다.

3. 철저한 제거

대부분의 세균은 고온에 약하므로 칼과 도마 등을 정기적으로 끓는 물에 소독하거나, 조리 시 재료의 속까지 제대로 가열하는 것으로 세균의 대부분을 줄일 수 있습니다.

위의 대책을 참고하여 건강하고 즐거운 여름을 맞이해 주세요.

※일본어 번역은 후일, 미야자키현 국제교류협회의 홈페이지에 게재됩니다.

이 코너로의 질문, 의견, 요청 사항이 있으시다면 미야자키현 국제교류협회로 연락해주시길 바랍니다.

TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp

일상생활에 관하여 질문 및 고민이 있으시다면 미야자키현 외국인 서포트센터로 연락해주시길 바랍니다.

TEL : 0985-41-5901 FAX : 0985-41-5902 Email : support@mif.or.jp