

올바른 손씻기 6단계

- 1 손바닥을 마주대고 문지른다.
- 2 손등과 손바닥을 문지른다.
- 3 손가락을 끼고 문지른다.
- 4 손가락을 마주잡고 문지른다.
- 5 엄지손가락을 다른 네 손가락으로 돌려두면서 문지른다.
- 6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손을 밑을 깨끗하게 한다.

1 손씻기

흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기

조리단계 손씻기

조리 전 → 채소 → 손씻기

→ 육류 → 손씻기

→ 어패류 → 손씻기

→ 가금류 → 조리 후

2 익혀먹기

음식은 속까지
완전히 익혀먹기

식중독예방을 위한 6가지 실천 수칙

식품의약품안전처

3 끓여먹기

물은 끓여서 마시고,
정수기는 점검·관리하기

구분 사용하기

조리기구(칼·도마등)
구분해서 사용하기

- 식재료별 당지 않게 분리하기

세척·소독하기

기구, 재료는
세척·소독 하기

- 식재료(채소, 과일) 흐르는 물에 3회 이상 세척
- 기구는 열탕·자외선·화학 소독 후 사용

보관온도 지키기

식재료·음식별
적정온도로 보관하기

- 냉장 식품은 5°C 이하, 냉동 식품은 -18°C 이하로 유지·보관