

폭염 및 식중독 주의 등

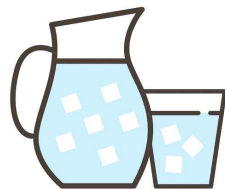
하절기 장기요양기관 안전관리 안내

폭염대비 건강수칙 포스터(질병관리청)

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

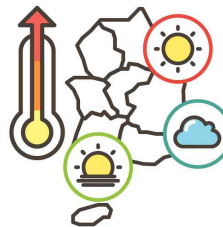
더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기

* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



질병관리청
KDCA

식중독예방 6가지 실천수칙 포스터 (식품의약품안전처)

올바른 손씻기 6단계

1 손바닥을 마주대고 문지른다.

2 손등과 손바닥을 문지른다.

3 손가락을 끼고 문지른다.

4 손가락을 마주잡고 문지른다.

5 엄지손가락을 다른편 손가락으로 돌려주면서 문지른다.

6 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 한다.

1 손씻기

흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기

조리단계 손씻기

조리 전 → 채소 손씻기

→ 육류 → 손씻기

→ 어패류 → 손씻기

→ 가금류 → 조리 후 손씻기

2 익혀먹기

음식은 속까지
완전히 익혀먹기

식중독예방을 위한 6가지 실천수칙

식품의약품안전처

3 끓여먹기

물은 끓여서 마시고,
정수기는 점검·관리하기

4 구분 사용하기

조리기구 (칼 · 도마 등)
구분해서 사용하기

- 식재료별 닿지 않게 분리하기

5 세척·소독하기

기구, 재료는
세척·소독하기

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

6 보관온도 지키기

식재료 · 음식별
적정온도로 보관하기

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