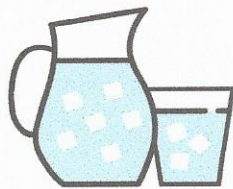


건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



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

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

30초 이상

흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기

조리단계 손씻기

조리 전 → 채소 → 손씻기
→ 육류 → 손씻기
→ 어패류 → 손씻기
→ 가금류 → 조리 후

2 익혀먹기

75°C
85°C
1분 이상

음식은 속까지
완전히 익혀먹기

식중독예방을 위한 6가지 실천 수칙

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·소독 하기

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

6 보관온도 지키기

냉동고 -18°C 이하
냉장고 5°C 이하

식재료 · 음식별
적정온도로 보관하기

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