

"식중독이란 무엇인가?"

식중독의 정의

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.

"집단식중독"이란 2명 이상의 사람이 동일한 식품을 섭취한 것과 관련되어 유사한 식중독 양상을 나타내는 것입니다.

"주요 식중독의 증상"

주요 식중독의 원인 및 증상

#세균성 식중독의 원인 및 증상

- 바실러스 세레우스
구토독소와 설사독소로 나뉘며 1~24시간동안의 잠복기를 거쳐 구토, 설사, 복통, 발열의 증상을 보입니다.
- 캠필로박터 균
2~7일의 잠복기를 거쳐 설사(가끔 혈변), 복통, 발열의 증상을 보입니다.
- 클로스트리디움 퍼프린젠스
8~24시간의 잠복기를 거쳐 설사, 복통, 간혹 구토와 열의 증상을 보입니다.
- 대장균(장출혈, 장독소, 장병원, 장침입)
2~6일 혹은 일정하지 않게 잠복하며 수양성 설사, 점액성 설사, 복통, 구토, 발열, 혈변의 증상을 보입니다.
- 살모넬라균
12~36시간의 잠복기를 거쳐 설사, 발열 및 복통의 증상을 보입니다.
- 황색포도 상구균
1~6시간의 잠복기를 가지며 심한 구토와 설사의 증상을 보입니다.
- 장염 비브리오균
4~30시간의 잠복기를 가지며 설사, 복통, 구토, 발열의 증상을 보입니다.
- 예시니아 엔테로콜리티카
1~10일정도의 긴 잠복기를 가지며 설사와 가끔 심한 복통의 증상을 보입니다.
- 리스테리아 모노사이토제네스
1~6주의 매우 긴 잠복기를 거쳐 건강인 : 감기와 유사증상, 임산부 : 유산, 사산, 면역력 저하자 : 수막염, 패혈증의 증상을 보입니다.
- 클로스트리디움 보툴리눔
12~36시간의 잠복기를 거쳐 구토, 복부경련, 설사, 근무력증, 착시현상, 신경장애, 호흡곤란의 증상을 보입니다.

Tip. 일반적으로 구토, 설사, 복통, 발열등의 증상을 나타내며 원인 물질에 따라 잠복기와 증상의 정도가 다르게 나타납니다.
일반적으로 세균성 식중독은 2차 감염의 위험이 없지만, 살모넬라 균은 2차감염의 위험이 있습니다.

바이러스성 식중독의 원인 및 증상

○ 아스트로 바이러스

1~4일의 잠복기를 가지며 열, 구토가 가끔 나타납니다. 식품, 물, 대변-구강을 통해 전파됩니다.

○ 장관 아데노바이러스

7~8일의 잠복기를 가지며 통상적인 구토와 열이 나타납니다. 물, 대변-구강을 통해 전파됩니다.

○ 노로바이러스

24~48시간의 잠복기를 가지며 통상적인 구토와 드물거나 미약하게 열이 나타납니다. 식품, 물, 대변-구강, 접촉감염으로 전파됩니다.

○ 로타바이러스 A군

1~3일의 잠복기를 가지며 통상적인 구토, 열 증상이 나타납니다. 물, 비말감염, 병원감염, 대변-구강으로 전파됩니다.

Tip. 설사증세는 일반적으로 묽거나 수양성이며 위장관 감염시는 비출혈성 설사를 보입니다.

모든 바이러스성 식중독은 2차감염의 위험이 있습니다.

자연독 식중독의 원인 및 증상

○ 자연 산물에 의한 식중독으로서 독버섯, 원추리, 박새풀 등에 의한 식물성 식중독과 복어 등에 의한 동물성 식중독으로 분류됩니다.

발생 원인 : 식물 또는 동물의 원래 가지는 성분이거나, 먹이사슬을 통해 동물의 체내에 축적되어 유독물질이 생길 수 있습니다.

"식중독의 예방수칙"

식중독 예방의 3대 요령

손 씻기 : 손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 행구세요.

익혀먹기 : 음식물은 속까지 충분히 익혀 드세요(중심부 온도가 75℃(어패류는 85℃), 1분 이상)

끓여먹기 : 물은 끓여서 마셔야 해요.



"식중독 발생시 위기 대응방법"

식중독 발생 신고 요령

- 식중독 의심증상이 나타나면 가까운 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따라야 합니다.
- 집단 설사 환자가 발생하면 시장,군수,구청장에게 신고하여 식중독 확산을 예방하고 피해를 최소화하여야 합니다.
- 집단 식중독 환자 발생 신고를 받은 시장,군수,구청장은 "식중독 예방 관리 시스템"을 통하여 식품의약품안전처, 질병관리본부 등 관련기관 담당자에게 보고하여야 합니다.

*식중독 의심증상이 나타나면 의료기관을 방문하여 의사의 지시를 따라야 합니다.

*집단설사환자가 발생하면 시장,군수,구청장에게 신고하여 피해를 예방합니다.

- 정확한 신고 요령 숙지 및 신속한 신고로 식중독 확산을 예방합니다.

"식중독 예방을 위한 원칙"

안전한 식품조리를 위한 10대 원칙

A - 안전을 위하여 가공식품을 선택 하십시오

신선식품의 섭취가 좋으나, 생·과채류는 위해미생물 등에 의한 오염도 있을 수 있기 때문에 적절한 방법으로 살균되거나 청결히 세척된 제품을 선택하십시오.

B - 적절한 방법으로 가열·조리 하십시오

식중독 등을 유발하는 위해미생물을 사멸시키기 위하여는 철저히 가열하여야 합니다.
고기는 70℃이상에서 익혀야 하고 뼈에 붙은 고기도 잘 익도록 해야 하며, 냉동한 고기는 해동한 직후에 조리하여야 합니다.

C - 조리한 식품은 신속히 섭취 하십시오

조리한 식품을 실온에 방치하면 위해미생물이 증식할 수 있으므로 조리한 음식은 가능한 신속히 섭취하십시오.

D - 조리식품을 저장·보관할 때에는 주의를 기울이십시오

조리식품을 4-5시간 이상 보관할 경우에는 반드시 60℃ 이상이나 10℃ 이하에서 저장하여야 합니다.
특히 먹다 남은 유아식은 보관하지 말고 버리십시오.
조리식품의 내부온도는 냉각속도가 느리기 때문에 위해 미생물이 증식될 수 있습니다.
따라서 많은 양의 조리식품을 한꺼번에 냉장고에 보관하지는 마십시오.

E - 저장하였던 조리식품을 섭취할 경우 재 가열 하십시오

냉장보관 중에도 위해미생물의 증식이 가능하므로 이를 섭취할 경우 70℃ 이상의 온도에서 3분 이상 재가열하여 드십시오.

F - 조리한 식품과 조리하지 않은 식품이 서로 접촉되어 오염되지 않도록 하십시오

가열 조리한 식품과 날 식품이 접촉하면 조리한 식품이 오염될 수 있으므로 서로 섞이지 않도록 하십시오.

G - 손은 철저히 씻으십시오

손을 통한 위해미생물의 오염이 빈번하므로 조리전과, 다른 용무를 본 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다.

H - 조리대는 항상 청결을 유지 하십시오

부엌의 조리대를 항상 청결하게 유지하여 위해미생물이 음식에 오염되지 않도록 하여야 하며,
행주·도마 등 조리기구는 매일 살균·소독·건조하여 주십시오.

I - 쥐 및 곤충 등이 접근하지 못하도록 음식보관에 유의 하십시오

곤충, 쥐, 기타 동물 등을 통해 위해미생물이 식품에 오염될 수도 있으므로 동물의 접근을 막을 수 있도록 주의하여 보관하여야 합니다.

J - 깨끗한 물로 조리 하십시오

깨끗한 물로 세척하거나 조리를 하여야 하며 의심이 날 경우 물을 끓여 사용하여야 하고 유아식을 만들 때에는 특히 주의 하십시오.