

# 식중독을 예방하려면

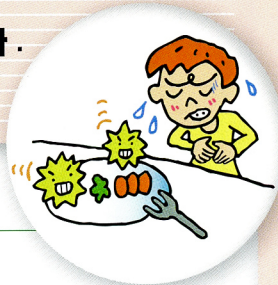
식중독을 예방하는 방법  
食中毒を予防するには

우리 주변에는 식중독을 일으키는 세균, 바이러스 등 눈에 보이지 않는 미생물이 많이 있습니다.

わたしたちの周りには食中毒の原因となる細菌、ウイルスなど目に見えない微生物がたくさんいます。

그 세균이나 바이러스에 오염된 음식을 먹으면 식중독을 일으킵니다.

その菌やウイルスがついた食べ物を食べると、食中毒を起こします。



## 식중독 예방 3 원칙

食中毒予防の3原則

### 세균을 묻히지 않는다

菌をつけない

- 제조·조리하는 자 본인의 건강과 청결
- 쥐, 바퀴벌레 등 박멸
- 조리기구를 통한 식품의 교차 오염 방지
- 생육과 어패류, 야채와 같은 식재료를 통한 조리식품의 2차 오염 방지

製造・調理にあたる人自身の健康と清潔

■ 네즈미, 고키브리 등의駆除

■ 調理器具から食品への交差汚染の防止

■ 生肉や魚介類、野菜などの原材料から調理済み食品への二次汚染の防止

### 세균을 증식시키지 않는다

菌を増やさない

- 냉장고 (10°C 이하), 냉동고 (-18°C 이하) 온도 확인
- 보관온도는 따뜻하게 먹는 식품은 65°C 이상, 생선회 등은 4°C 이하
- 실온에 둔 조리식품은 2시간 이내에 먹는다
- 식재료는 오래된 것부터 순서대로 사용한다 (선입선출)

冷蔵庫(10°C以下)、冷凍庫(-18°C以下)の温度の確認

■ 保管温度は、温かく食べる食品は65°C以上、刺し身などは4°C以下

■ 室温に置かれた調理済み食品は2時間以内に食べ終える

■ 食材は古いものから順番に使用する(先入れ先出し)

### 세균을 박멸한다

菌をやっつける

- 육류 가열은 육즙이 투명하게, 육류의 색이 갈색으로 변할 때까지 (중심 온도 75°C · 1분 이상)
- 계란과 어패류는 충분히 익힌다 (중심 온도 75°C · 1분 이상)
- 스투와 카레를 미리 만들어 들 때는 바닥면이 넓은 평평한 용기 등에 담아 신속하게 냉각, 먹기 전에 충분히 가열

肉類の加熱は、肉汁が透明に、肉色が茶色に変わるまで(中心温度75°C・1分以上)

■ 卵と魚介類は確実に火を通す(中心温度75°C・1分以上)

■ シチューやカレールの作り置きをする場合は、底面積の大きな平型パットなどに入れ、迅速に冷却。喫食前には十分に加熱

### 건강관리

- 1) 매일 목욕, 머리감기, 머리 손질, 양치질
- 2) 식중독 위험성이 있는 식품을 먹지 않는다 (날고기 등)

### 다음과 같은 증상이 있을 때는 현장 책임자에게 보고한다

- 1) 손가락의 상처
- 2) 설사, 복통, 구토, 구역질, 발열
- 3) 주부습진
- 4) 기타 몸 상태 저조
- 5) 가족 등에게 설사, 구토 증상이 있다



손톱은 짧게 깎고 매니큐어는 지웁시다.

爪は短く切り、マニキュアは取りましょう。

### 건강관리

- 1) 毎日の入浴、洗髪、ブラッシング、歯みがき
- 2) 食中毒の危険性のある食品を食べない(生食肉など)

### 次のような症状がある場合は現場の責任者に報告する

- 1) 手指のケガ
- 2) 下痢、腹痛、嘔吐、吐き気、発熱
- 3) 手荒れ
- 4) その他体調不良
- 5) 家族などに下痢、嘔吐の症状がある

손목 시계·반지 등은 빼십시오.

腕時計・指輪などは、はずしましょう。

깨끗한 복장·위생화입니까?

清潔な衣服・履き物ですか?



# 위생의 기본은 손 씻기

えいせい きほん てあら  
衛生の基本は手洗い

## 이런 때 손을 씻어야 합니다

てあら ひつよう  
こんなとき手洗いが必要です

### 작업장에 들어가기 전

さぎょうば はい まえ  
作業場に入る前

조리식품을 다루기 전 /  
담는 작업을  
하기 전



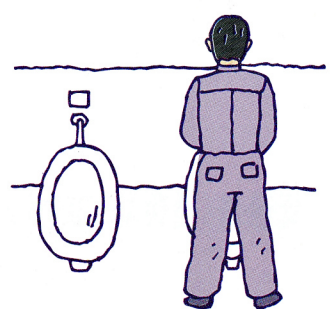
ちょうりずみしょくひん あつか まえ も  
調理済食品を扱う前/盛りつけ作業を行う前

작업을 변경할 때



さぎょう へんこう とぎ  
作業を変更する時

화장실 이용 후



トイレの後

얼굴이나 머리를 만진 후

かお あたま ふ あと  
顔や頭に触れた後

폐기물 처리 등의 작업 후

はいきぶつしより さぎょうご  
廃棄物処理などの作業後

## 기본이 되는 올바른 손 씻기

きほん ただ てあら  
基本の正しい手洗い

### ■ 손 씻기 방법

- 1) 물로 손을 적셔 비누를 칠한다.
  - 2) 손가락, 팔을 씻는다. 특히 손가락 사이, 손가락 끝을 깨끗하게 씻는다(30초 정도).
  - 3) 비눗기를 완전히 씻어 낸다(20초 정도).
  - 4) 일회용 종이 타월 등으로 닦는다(타월 등은 함께 쓰지 않는다).
  - 5) 소독용 알코올을 뿌려 손가락을 충분히 문지른다
- (작업 시작 전과 옹변 후 등에는 1)부터 3)까지의 단계를 2회 이상 실시한다).

### ■ 手洗い方法 (参考: 大量調理施設衛生管理マニュアル・標準作業書より)

- 1) 水で手をぬらし石けんをつける。
- 2) 手指、腕を洗う。特に指の間、指先をよく洗う。(30秒程度)
- 3) 石けんをよく洗い流す。(20秒程度)
- 4) 使い捨てペーパータオルなどでふく。(タオルなどの共用はしないこと)
- 5) 消毒用のアルコールをかけて手指によくすり込む。  
(作業開始前および用便後などでは 1)から 3)までの手順は2回以上実施する)

손바닥, 손등, 손  
가락, 손가락 사  
이, 팔을 씻는다  
(30초 정도)  
비눗기를 완전  
히 씻어 낸다(20초  
정도)



て の ひら、こう ゆびさき ゆび あいだ うで あら (ひょうていど)  
手のひら、甲、指先、指の間、腕を洗う (30秒程度)  
せっけんをよくあらなが (ひょうていど)  
石けんをよく洗い流す (20秒程度)

일회용 종이 타월 등으로 닦는다



つか す  
使い捨てペーパータオルなどでふく

소독용 알코올을 뿌려 손가락을 충분  
히 문지른다



しょうどくよう  
消毒用のアルコールをかけて手指によくすり込む