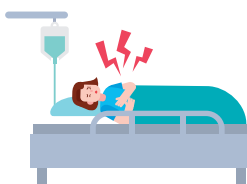


## 즐거운 봄 나들이, “식중독 조심하세요!”

### 나들이철 식중독 발생원인

낮 기온은 높으나 아침·저녁은 쌀쌀하여  
음식물 취급의 경각심 저하



식중독환자의 평균 38%는  
나들이철(4~6월)에 집중

자동차 트렁크에 식품 보관  
■ 실온에 2시간 이상 방치



### 나들이철 식중독 예방 방법

#### 도시락 준비부터 보관·운반 및 섭취



조리 전·후  
올바른 손 씻기



조리음식 중심부까지 75°C  
1분이상 완전히 익히기



1회 식사량  
만큼 준비  
밥과 반찬은 식혀서  
다른 용기에 담기

#### 산나물 섭취 바로알기



#### 안전한 보관·운반 방법

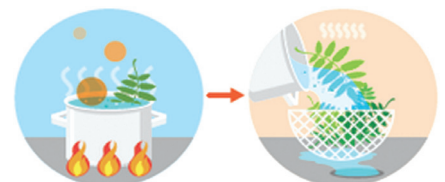


아이스박스 등에 보관

#### 제대로 된 조리방법으로 산나물 섭취하기





생채로 먹는 달래 등은 물에  
담갔다가 흐르는 수돗물에  
3회 이상 깨끗이 씻어 조리하기





두릅, 고사리 등은 끓는 물에 데쳐서  
독성분을 제거 후 섭취

#### 미세먼지, 이렇게 대처하세요!

- 

미세먼지 농도가 높은 날은 가급적 외출을 피하고  
외부활동을 줄입니다.
- 

외출할 때에는 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)를  
착용합니다.
- 

외출 후에는 꼼꼼한 세안과 양치질로 미세먼지  
성분을 제거합니다.
- 

물과 과일, 채소를 충분히 섭취하여 미세먼지 성분이  
몸에서 잘 배출될 수 있도록 합니다.

#### 미세먼지 예방에 좋은 식품은?

