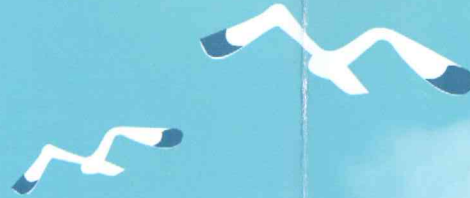


# [건강한 여름나기를 위한 국민 건강수칙]



## 하나. 조리하기 전, 용변 후, 식사 전, 철저한 손 씻기



우리 손에 있는 각종 세균의 수는 양손을 합쳐 12만 마리에 달합니다. 그러한 세균들이 손을 통하여 우리의 입으로, 몸으로 들어가 각종 질병을 일으킵니다.

가장 좋은 예방법은 무엇일까요? 바로 **손씻기**입니다.

화장실을 다녀온 후, 음식을 조리하기 전, 식사하기 전, 아기의 기저귀를 갈아주고 난 후 등 불결하고 지저분한 환경에 노출된 뒤 반드시 손을 씻어주는 것은 **질병을 예방하고 건강을 지키는 첫걸음**입니다.

## 둘. 끓이거나 소독된 물 등 안전한 음용수 마시기



여름철이 되면 더 많이 마시고 사용하게 되는 것이 물입니다. 이러한 물이 오염되어 있다면 건강에 적신호가 울 확률은 더욱 높아지겠죠?

안전한 음용수를 마실 수 있는 방법! 가장 간편하고 쉬운 방법은 소독되어 공급되는 물을 마시고, 가열하여 마시는 것입니다.

**100℃이상 가열**하였을때, 포자를 형성하는 일부 세균을 제외한 모든 세균이 사멸됩니다.

## 셋. 음식은 충분히 익혀서 섭취하기



기온이 상승하고 습도가 높아지는 여름이 다가오면서 각종 전염병에 걸릴 가능성도 함께 증가하고 있습니다.

음식의 조리과 보관이 더욱 중요한 계절이기도 합니다.

익히지 않는 음식의 경우 부패가능성이 높으며, **충분한 조리**를 통해 여러 가지 세균과 바이러스의 증식을 막을 수 있습니다.

**올바른 조리과 보관**으로 여름철 건강을 지켜야하겠습니다.

## 넷. 설사증상이 있을 경우, 상처 난 손으로 음식조리 금지



상처난 손으로 음식을 조리하는 것은 조리자가 가지고 있는 세균을 음식을 섭취하는 사람에게로 전파 시킬 가능성을 높이는 것을 의미합니다.

**항색포도상구균같은 식중독을 일으키는 세균은 조리자의 상처 난 손에서 음식을 통해 전파 되기도** 하고, 설사 증상이 있는 조리자

가 원인균을 파악하지 않은 상태에서 용변을 본 후나 조리 전 손을 씻지 않고 음식을 만드는 것은 음식을 섭취하는 사람에게 질병을 전파시키는 기회가 될 수 있습니다.

## 다섯. 파리, 모기 등 위생해충이 발생하지 않도록 청결한 환경 관리



여름철 각종 해충이 기승을 부리며 여기 저기 질병을 전파시키는 매개체 노릇을 톡톡히 하고 있습니다. **청결한 환경 관리를 통해 해충을 발생시키는 경로는 우선적으로 차단**하는 것이 가장 우선적인 예방법이라 하겠습니다.

## 여섯. 설사 증상자 발생시 즉시 인근 보건소 또는 입국지역 검역소에 신고



질병관리본부는 전국 16개 시·도를 비롯해 253개 보건소와 13개 검역소가 연계하여 설사환자를 관리하고 모니터링하고 있습니다.

직장, 가정, 모임 등에서 **2인 이상의 집단 설사환자 발생 시** **인근 보건소에 즉시 신고**하여 주시고, **해외여행시 설사 증상**이

**있는 경우 국립검역소에 신고**하여 주시기 바랍니다