

가정내 식품 안전



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

1. 깨끗이 씻고 닦으십시오

항상 식품, 손, 작업대, 그리고 요리 도구들을 씻으십시오.

- 따뜻한 비눗물에 20초간 손을 씻으십시오. 식품을 만지기 전과 후에 그렇게 하십시오.
- 도마, 접시, 포크, 숟가락, 칼, 그리고 작업대를 뜨거운 비눗물로 씻으십시오. 각 식품을 요리 후 그렇게 하십시오.
- 과일과 채소를 씻으십시오.
- 고기, 가금류, 생선, 계란을 세척하지 마십시오. 세척하는 동안 싱크대에서 물이 튀면 박테리아가 퍼질 수 있습니다.
- 열기전 통조림의 뚜껑을 닦으십시오.



2. 분리하십시오 (서로 거리를 두십시오)

익지 않은 식품은 따로 보관하십시오. 균은 한 식품에서 다른 식품으로 퍼질 수 있습니다.

- 익지 않은 고기, 조류, 해산물, 그리고 계란을 다른 식품으로부터 분리하십시오. 쇼핑 카트, 가방, 그리고 냉장고에서 그렇게 하십시오.
- 끓이지 않은 한 익지 않은 식품에 사용했던 양념을 다시 사용하지 마십시오.
- 익히지 않은 식품 전용 특별 도마와 접시를 사용하십시오.



3. 요리하십시오

식품은 뜨거워지고 뜨거운 상태로 있어야 합니다. 열은 균을 죽입니다.

- 안전한 온도에 이를 때까지 요리하십시오:
 - 소고기, 돼지 고기, 양고기 145 °F
 - 생선 145 °F
 - 간 소고기, 돼지 고기, 양고기 160 °F
 - 칠면조, 닭고기, 오리 고기 165 °F
- 온도계를 사용하여 식품이 다 익었는지 확인하십시오. 보는 것만으로 항상 알 수 있는 것은 아닙니다.



4. 식히십시오

냉장고에 바로 식품을 넣으십시오

- 두 시간 법칙: 상점에서 구입한 후 혹은 요리 후 두 시간 이내에 냉장고나 냉동실에 식품을 넣으십시오. 밖의 온도가 90도 이상이면 한 시간 이내에 그렇게 하십시오.
- 단순히 식품을 냉장고에서 꺼내는 것으로 해동하지 마십시오. 다음 방법으로 해동하십시오
 - 냉장고 안
 - 찬 물 안
 - 전자레인지 안
- 냉장고 안에서 식품이 양념되도록 하십시오.



가정내 식품 안전

왜 식품 안전에 주의해야 합니까?

매년 식품으로 인하여 수백만의 사람들이 아픕니다. 식품으로 인한 병은 독감이 걸린 것처럼 느끼게 할 수 있습니다. 식품으로 인한 병은 심각한 건강 문제를 일으키며 사망에까지 이르게 할 수 있습니다.

식품으로 인한 질병이 있다고 생각됩니까?

의료 치료를 바로 받기 위하여 담당 의사에게 전화하십시오.

- 식품 포장, 통조림통, 혹은 상자를 보관하십시오.
- 육류, 가금류, 혹은 계란에 대해서는 1-888-674-6854에 전화하십시오.
- 다른 모든 식품에 대해서는 미식품의약국 (FDA)에 1-866-300-4374로 전화하십시오.
- 식당이나 다른 식품 판매자로부터 구입한 식품에 의하여 병에 걸렸으면 지역의 보건부에 전화하십시오.

누가 위험합니까?

상한 식품을 섭취하면 누구나 아플 수 있습니다. 어떤 사람들은 식품으로 인하여 더 아플 가능성이 높습니다.

- 임신부
- 노년층
- 암, 인간면역결핍 바이러스/후천성 면역 결핍증, 당뇨, 그리고 신장병이 있는 사람

어떤 식품은 이러한 사람들에게 더욱 위험할 수 있습니다. 어떤 식품을 섭취하는 것이 안전한지 의료 제공자와 상담하십시오.

이 정보지는 미식품의약국 (FDA) 여성 보건 부서에서 제작되었습니다.
다른 여성 보건 관련 정보를 얻기 위해서는 다음을 방문하십시오

www.fda.gov/womens

