

실천하면 식중독 제로, 방심하면 식중독 바로

5대 위생수칙 체크(✓)해요!

1 개인위생관리 체크 ✓

4GO 예방



깨끗한 위생복 입GO → 위생모 쓰GO → 마스크 끼GO → 위생화 신GO

손 위생 철저 (흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기)



① 거품내기 ② 비비기 ③ 손등 문지르기 ④ 돌려다지기 ⑤ 손톱 문지르기 ⑥ 헹구기

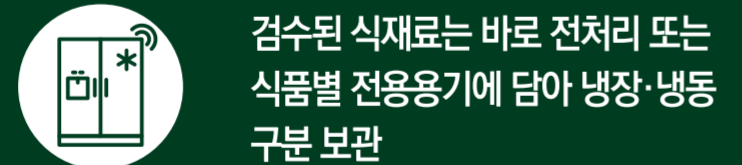
2 식재료 검수·보관 체크 ✓

검수



신선한 재료 정량 구입 유통기한 등 표시사항 확인 포장 및 품질상태, 시험성적서 등 확인

보관



검수된 식재료는 바로 전처리 또는 식품별 전용용기에 담아 냉장·냉동 구분 보관

채소·과일 소독·세척



염소소독(100ppm, 5분간 침지) 흐르는 물에 3회 이상 세척

3 온도·시간 체크 ✓

육류(중심온도 75°C, 1분 이상), 어패류(중심온도 85°C, 1분 이상)



- ✓ 더운 음식은 60°C 이상, 찬 음식은 5°C 이하
- ✓ 주기적 적정온도 유지

4 교차오염 예방 체크 ✓

구분 사용



칼, 도마는 채소류·육류·어패류·완제품용·가공식품으로 구분 사용

세척 소독



조리기구와 식기는 사용 후에 자외선살균소독기, 열탕 등으로 세척·소독

5 조리실 위생 체크 ✓

소독 세척



조리 공간 내 시설·기구는 사용 후 항상 소독·세척

청결



식재료 보관 장소(바닥, 벽, 선반 등)는 청결히 관리

식중독 예방 3대 요령



· 손씻기 · 익혀먹기 · 끓여먹기