

현명한 선택: 덜 익힌 식품에 대해 알아야 할 사항

여러분의 안전은 최우선 순위입니다. 안전 기준을 따라 신중하게 식품을 조리하더라도, 날 것으로 제공되거나 덜 익힌 식품을 섭취하면 위험이 따를 수 있습니다. 이 유인물은 여러분이 정보를 토대로 현명한 선택을 하는 데 도움이 되는 정보를 제공합니다.



현명한 선택이 중요한 이유

익힌 육류, 가금류, 해산물, 조개류 또는 달걀을 섭취하면 식품 매개 질병에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다.

위험도가 높은 사람들

일부 사람들은 식품 매개 질병으로 인해 심각한 합병증을 겪을 가능성이 더 높습니다. 질병에 걸릴 위험이 높은 사람들은 완전 조리 식품을 선택하는 것이 좋습니다.



임산부



아동
(5세 미만)



고령자
(65세 이상)



면역저하자

날 것으로 제공되거나 덜 익히는 식품 메뉴

날 것으로 제공되거나 덜 익힌 식품의 예시와 해당 식품과 관련된 위험은 다음과 같습니다.



초밥과 회(날 생선)
살모넬라균, 비브리오균과 같은 박테리아나 아니사키스균과 같은 기생충을 함께 섭취할 수 있습니다.



가금류
간파테 등 덜 익힌 오리고기나 닭고기에는 살모넬라균이나 캄필로박터와 같은 박테리아가 있을 수 있습니다.



스테이크 또는 햄버거
대장균이나 살모넬라균 등 박테리아가 있을 수 있습니다.



달걀
노른자를 덜 익힌 달걀이나 날 달걀에는 살모넬라균이 있을 수 있습니다.



생선

날 생선은 충분히 익히지 않을 경우, 질병을 유발할 수 있는 박테리아와 기생충(예: 해충)이 남아 있을 수 있습니다.

식품 매개 질병의 증상

오염된 음식을 섭취한 후 몇 시간에서 몇 주 후에 다음과 같은 질병 증상이 나타나지는 않는지 주의 깊게 살펴보십시오.

- 설사 • 발열 • 복통 • 구토

식품 매개 질병 중 다수가 자연적으로 사라지지만, 의료적인 치료가 필요한 경우도 있습니다. 증상이 심각하거나 장기간 지속되는 경우, 즉시 의료 치료를 받으십시오.

지원 제공

우리는 모두 여러분이 즐겁고 안전하게 식사를 즐기실 수 있기를 바랍니다. 문의 사항이 있거나 여러분의 요구 사항에 맞는 최고의 옵션을 선택하는 데 도움이 필요하다면 레스토랑 직원에게 문의하십시오. 우리는 항상 고객의 건강과 안전을 최우선으로 생각합니다.



DOH 333-374 CS FEBRUARY 2025 Korean
본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 doh.information@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.