

Đặng xá, ngày 13 tháng 01 năm 2021

## BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM VÀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG DỊP TẾT

Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hàng ngày cho cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật đang có mặt ở khắp nơi trong môi trường; giúp chúng ta hoạt động và làm việc.

Trong những năm gần đây ngộ độc thực phẩm ngày càng trở nên khá phổ biến, đã và đang trở thành mối lo ngại của rất nhiều người. Nhất là trong những ngày lễ tết có nhiều thức ăn, nếu không được bảo quản và chế biến đúng cách rất dễ làm chúng ta bị ngộ độc thực phẩm. chúng ta cùng tham khảo những cách phòng chống ngộ độc thực phẩm dưới đây để đảm bảo sức khỏe cho các em và gia đình trong dịp tết này nhé.

**Trước tiên chúng ta cùng tìm hiểu nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm:**

- 5 Nguyên nhân chính gây ngộ độc thực phẩm:

- \* Nguyên nhân 1 ngộ độc thực phẩm do vi sinh vật
- \* Nguyên nhân 2 ngộ độc thực phẩm do nguyên liệu và sản phẩm thực phẩm chứa độc tố. Nguyên liệu chủ yếu cho chế biến thực phẩm là thực vật và động vật
- \* Nguyên nhân 3 ngộ độc thực phẩm do các quá trình chế biến và bảo quản thực phẩm.
- \* Nguyên nhân 4 ngộ độc thực phẩm do các chất phụ gia.
- \* Nguyên nhân 5 ngộ độc thực phẩm do thuốc hóa học và thuốc bảo vệ thực vật.

### 10 NGUYÊN TẮC VÀNG CỦA WHO VỀ AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

#### Nguyên tắc 1.

Chọn thực phẩm an toàn. Chọn thực phẩm tươi. rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

#### Nguyên tắc 2.

Nấu chín kỹ thức ăn. Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 70° C.

#### Nguyên tắc 3.

Ăn ngay sau khi nấu. Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu thì càng nguy hiểm.

#### Nguyên tắc 4.



Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60° C hoặc lạnh dưới 10° C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

#### **Nguyên tắc 5.**

Nấu lại thức ăn thật kỹ. Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kỹ lại.

#### **Nguyên tắc 6.**

Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống, với bề mặt bàn. Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

#### **Nguyên tắc 7.**

Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

#### **Nguyên tắc 8.**

Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn. Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

#### **Nguyên tắc 9.**

Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

#### **Nguyên tắc 10.**

Sử dụng nguồn nước sạch an toàn. Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

### **NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý ĐỂ PHÒNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

1. Rửa tay trước khi ăn, nhất là khi ăn bốc.

2. Chỉ uống nước chín (đun sôi để nguội), hoặc đã qua thiết bị tinh lọc.

3. Phòng ngộ độc bởi phẩm màu độc hại: luôn nghi ngờ thịt sống, chín nhuộm màu khá thường: xôi màu gấc không thấy hạt và thịt gấc; bánh, kẹo, mứt có màu lòe loẹt, không có địa chỉ sản xuất.

4. Phòng ngộ độc bởi hóa chất bảo vệ thực vật: rau, củ, quả tươi, đặc biệt thức ăn sống phải được ngâm kỹ rồi rửa lại vài lần bằng nước sạch hoặc dưới vòi nước chảy.

5. Phòng ngộ độc bởi thực phẩm có độc tự nhiên: không ăn nấm, củ, rau, quả hoang dại nghi có độc, sản phẩm động vật có độc (phủ tạng, và da cóc, cá nóc, ...).

6. Phòng vi khuẩn sống sót làm thực phẩm biến chất, có hại: Không dùng đồ hộp lon phòng cứng ở hai đáy hộp, bị gỉ, móp méo; sữa, nước giải khát trong hộp giấy bị phơi ngoài nắng dù còn hạn sử dụng; nước giải khát, nước đóng chai bị biến màu, đục, có cặn.