

Thiên Hương, ngày 9 tháng 10 năm 2023

TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM CHO TRẺ TRONG TRƯỜNG MẦM NON

Hiện nay, Ngộ độc thực phẩm là vấn đề hết sức phức tạp và đã trở thành mối quan tâm của toàn xã hội, gây ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và đời sống của con người.

Để giúp giáo viên, phụ huynh, hiểu hơn về ngộ độc thực phẩm và có thể tự phòng ngừa bệnh. Hôm nay, tôi xin gửi đến cô và các bậc phụ huynh một số biện pháp phòng ngừa ngộ độc thực phẩm và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:

I. NHỮNG ĐIỀU CÂN CHÚ Ý ĐỂ PHÒNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

1. Rửa tay trước khi ăn.
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 phồng cứng ở hai đáy hộp, bị gỉ, móp méo; sữa, nước giải khát trong hộp giấy bị phoi ngoài nắng dù còn hạn sử dụng; nước giải khát, nước đóng chai bị biến màu, đục, có cặn.
7. Phòng vi khuẩn nhân lên trong điều kiện môi trường: thức ăn chín để qua bữa quá giờ nếu không được bảo quản lạnh (dưới 10°C), phải được hâm lại kỹ hoặc chần nước sôi.
8. Phòng ô nhiễm chéo sang thực phẩm chế biến sẵn (thịt quay, luộc) để ăn ngay từ: cá, dụng cụ bán hàng như dao, thớt, đĩa, thìa, que gấp đang chế biến thực phẩm sống hoặc chưa được làm sạch; bàn tay, trang phục của người bán hàng trực tiếp bị bẩn...
9. Không mua hàng bao gói sẵn không có địa chỉ nơi sản xuất, đóng gói và hàng hết hạn sử dụng.

10. Tránh ăn ở quán không có nước sạch hoặc cách xa nguồn nước sạch và không có tủ kính che đuổi ruồi, bụi, chất độc môi trường (nếu ở mặt đường, vỉa hè) hoặc không có lưới che ruồi, nhặng (nếu ở trong nhà, chợ có mái che).

II. BIỆN PHÁP VỆ SINH CHỦ YẾU ĐỀ PHÒNG NHIỄM BẨN THỰC PHẨM

• 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 bần. 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 bần (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.

Ngộ độc thực phẩm là hội chứng cấp tính xảy ra đột ngột do ăn phải thức ăn có chất độc, nếu không kịp xử lý rất dễ nguy hiểm tới tính mạng. Biểu hiện như buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, đau bụng, chán ăn, mệt mỏi, sốt... hoặc những triệu chứng khác tùy theo nguyên nhân gây ngộ độc.

Để bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng tránh được ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm cần lựa chọn, mua và sử dụng những thực phẩm còn tươi, thực phẩm có nhãn mác ở những cửa hàng cố định, đặc biệt lưu ý hạn sử dụng của sản phẩm; bảo đảm vệ sinh tay, vệ sinh dụng cụ ăn uống, dụng cụ chế biến thực phẩm; sử dụng nguồn nước sạch; bảo quản thực phẩm đảm bảo vệ sinh.

Vì vậy các đồng chí nuôi dưỡng cần nắm được những kiến thức cơ bản, có trách nhiệm trong đảm bảo an toàn thực phẩm, vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống, cũng như cách bảo quản thực phẩm. Bên cạnh đó các nhà cung cấp thực phẩm cho nhà trường cần có trách nhiệm, đạo đức cao trong sản xuất, kinh doanh thực phẩm để góp phần phòng tránh hiệu quả ngộ độc thực phẩm, và các bệnh truyền qua thực phẩm cho học sinh.

*** Khuyến cáo thực hiện: 10 nguyên tắc chế biến thực phẩm an toàn:**

1. Chọn thực phẩm tươi an toàn. 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.

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

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

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.

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

6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn. 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 dao, thớt để chế biến thực phẩm tươi sống).

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu tay có vết thương phải băng kỹ và bọc kín vết thương trước khi chế biến thực phẩm.

8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn, bếp luôn khô ráo sạch sẽ. 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. Khăn lau sàn nhà bếp cũng phải giặt sạch sẽ.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Giữ thực phẩm trong hộp kín, chận, tủ kính, lồng bàn. Đó là cách bảo vệ tốt nhất. khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần nữa.

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



Trần Thị Thu Hằng

