

*Thiên Hương, ngày 02 tháng 4 năm 2023*

## **TUYÊN TRUYỀN CÔNG TÁC VSATTP MÙA HÈ**

Tiết trời nóng ẩm trong mùa mưa là môi trường thuận lợi cho các loại vi khuẩn, virus phát triển mạnh và là nguyên nhân chủ yếu gây ngộ độc thức ăn cao nhất là từ thức ăn có nguồn gốc động vật và các loại thực phẩm vì vậy nếu không được chế biến kỹ, nấu xong không ăn ngay hoặc sau khi ăn bảo quản không cẩn thận thì nguy cơ gây ngộ độc là rất cao. Thức ăn để trước 6 giờ có thể tạm coi là vô khuẩn nhưng sau 6 giờ, vi khuẩn đã có thể nhân lên gây ngộ độc. Rau quả chỉ có thể bảo quản được từ 3- 5 ngày. Chú ý khâu vệ sinh tay và dụng cụ ăn uống trong quá trình chế biến thực phẩm. Đối với tủ lạnh, ngoại trừ ngăn đá là vi khuẩn không phát triển được, còn các ngăn làm lạnh khác chỉ có tác dụng hạn chế, làm chậm sự phát triển của vi khuẩn. Do vậy, nếu đưa quá nhiều thứ vào tủ lạnh, không khí không lưu thông, nhiệt độ không đảm bảo, thực phẩm sống để cùng với thức ăn đã được nấu chín sẽ làm cho thực phẩm nhanh hỏng. Đặc biệt, nên chú ý ăn chín, uống sôi nước sử dụng để ăn uống, chế biến thực phẩm phải khử trùng

### **\* Các tác nhân gây ngộ độc thực phẩm:**

1. Chế biến thực phẩm không đảm bảo vệ sinh.
2. Thức ăn để ngoài không khí nóng quá lâu.
3. Ăn uống ngoài đường, vỉa hè, nhất là ở những hàng quán mất vệ sinh, xe cộ qua lại, gần cống nước thải, nơi tập kết rác thải công cộng.
4. Thường xuyên ôm ấp, âu yếm các con vật nuôi khiến trẻ em dễ bị dính lông của những con vật này và lại dính vào thức ăn và đưa vào miệng.
5. Thức ăn không được nấu chín kỹ để tiêu diệt các vi khuẩn, thay vào đó, vi khuẩn có cơ hội nhân lên và phá hủy thức ăn.
6. Hoa quả và rau xanh chưa được rửa sạch đúng cách.
7. Nấu đồ ăn với nước bị ô nhiễm.
8. Sử dụng gia súc, gia cầm chết bệnh, chết không rõ nguyên nhân làm thức ăn hoặc chế biến thực phẩm.
9. hái các loại nấm không biết rõ để làm thực phẩm.
10. Tò mò thử các côn trùng lạ, độc, sò biển, ốc lạ, cây, quả lạ.

### **Các bệnh thường gặp do nhiễm khuẩn - nhiễm độc thức ăn:**

- Bệnh tả, bệnh viêm ruột - dạ dày, bệnh viêm cấp tiểu - đại tràng do vi khuẩn và độc tố ruột; bệnh viêm dạ dày - tiểu tràng cấp và nhiễm độc toàn thân do ngoại độc tố tụ cầu vàng, do ăn thức ăn nguội hoặc kể cả các thức ăn nhiễm tụ cầu đã được nấu chín, thường gặp nhất là các món sốt trứng, thịt nguội.

- Bệnh nhiễm độc tố độc thịt gây viêm dạ dày, ruột và nhiễm độc cơ quan thần kinh và toàn thân. Thường độc tố độc thịt có trong đồ hộp thịt và các sản phẩm thịt, trong sản phẩm rau quả chế biến bị nhiễm Clostridium botulinum từ các môi trường đất, nước, trong ruột động vật như cá, gia súc, trong ruột người, trong thịt, rau quả...

- Bệnh viêm dạ dày, ruột kiết tả hoặc tiêu chảy có hội chứng lý do Ăn uống thực phẩm chưa nấu chín bị ô nhiễm như hải sản sống, mắm tôm sống...

- Hội chứng viêm ruột, viêm não, màng não hay nhiễm khuẩn huyết do ăn tiết canh.

-> Vì thế để đảm bảo sức khỏe một cách tốt nhất cần chủ động trong việc phòng chống ngộ độc thực phẩm.

### **Phòng chống ngộ độc thực phẩm bảo vệ sức khỏe cho bản thân:**

Để bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng tránh được ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền nhiễm qua thực phẩm trong mùa hè, trường mầm non Thiên Hương khuyến cáo tới 100% CB – GV – NV, phụ huynh và trẻ:

#### **\* Các nguyên tắc trong chế biến thực phẩm an toàn:**

1. *Chọn thực phẩm an toàn:* Mua thực phẩm tại các siêu thị, các cửa hàng, tiệm tạp hóa và những nơi tuân thủ đúng các điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm. Không nên ăn các hải sản tươi sống, mắm tôm sống, tiết canh. Vì nguồn bệnh có thể ở trong đó và lây bệnh.

2. *Nấu kỹ thức ăn:* Thực phẩm tươi sống dễ chứa các mầm bệnh, là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, khi gia nhiệt đun kỹ đun với nhiệt độ ít nhất là 70°C trong 15 phút thì có thể giết chết vi khuẩn. Thực hiện ăn chín uống sôi để đảm bảo an toàn thực phẩm.

3. *Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín:* Thực phẩm nấu chín nguội dần khi để ở nhiệt độ thường, tạo điều kiện thuận lợi cho các vi khuẩn phát triển. Thời gian để càng lâu, nguy cơ nhiễm khuẩn càng cao. An toàn nhất, chúng ta nên ăn ngay thức ăn khi vừa được nấu chín.

4. *Bảo quản cẩn thận thực phẩm đã nấu chín, bảo quản ở nhiệt độ an toàn:* Nếu bạn muốn bảo quản thực phẩm quá 2 tiếng phải được bảo quản các thực phẩm đó ở điều kiện nhiệt độ nóng (gần hoặc trên 60°C), hoặc lạnh (gần hoặc dưới 5°C). Tất cả loại thực phẩm cho trẻ em không nên bảo quản. Không bảo quản số lượng lớn thực phẩm trong tủ lạnh.

5. *Đun kỹ lại thực phẩm trước khi ăn:* Đây là nguyên tắc tốt nhất để tránh cho vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản thực phẩm.

6. *Không để lẫn thực phẩm sống và chín:* Thực phẩm nấu chín có thể bị ô nhiễm qua tiếp xúc với thực phẩm sống. Ví dụ, không chế biến thịt sống và sau đó dùng chung thớt và dao để thái thịt đã nấu chín, không để chung thực phẩm sống và chín trong 1 tủ bảo quản (tủ lạnh). Làm như vậy sẽ tái sản sinh các sinh vật gây bệnh truyền qua đường thực phẩm.

7. *Luôn giữ tay chế biến thực phẩm sạch sẽ:* Rửa tay kỹ trước khi chế biến thực phẩm và sau khi có những công việc khác làm gián đoạn quá trình chế biến như sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với các nguồn dễ gây ô nhiễm khác. Sau khi chế biến thực phẩm sống, chẳng hạn như cá, thịt hoặc thịt gia cầm, bạn nhớ nên rửa tay lại thật sạch trước khi bạn chế biến các thực phẩm khác và nếu tay bạn có vết thương, phải băng và bọc kín vết thương trước khi chế biến thực phẩm. Luôn nhớ chính những con vật nuôi trong nhà như: chó, mèo, chim thường là những tác nhân gây bệnh nguy hiểm mà có thể truyền qua tay của bạn vào thực phẩm.

8. *Giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ:* Thực phẩm rất dễ bị ô nhiễm, bất kỳ bề mặt nào sử dụng để tiếp xúc thực phẩm phải được giữ sạch sẽ. Chỉ cần một mẫu nhỏ thực phẩm cũng sẽ là nguyên nhân tiềm ẩn của các mầm bệnh. Khăn lau bát đĩa và các dụng cụ nấu nướng phải được thay và đem luộc thường xuyên trước khi tái sử dụng. Khăn lau sàn nhà bếp cũng phải được giặt sạch sẽ.

9. *Bảo vệ thực phẩm khỏi các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các loài động vật khác:*

Động vật thường chứa các vi sinh vật gây bệnh truyền qua đường thực phẩm. Cách tốt nhất bạn nên bảo quản thực phẩm bằng cách đựng thực phẩm trong các hộp kín có đậy nắp.

10. *Sử dụng nguồn nước sạch:* Sử dụng nguồn nước sạch để ăn uống, đun sôi nước trước khi làm đá cho các đồ uống.

### Cách xử trí khi xảy ra ngộ độc thực phẩm

Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, chúng ta cần biết một số động tác sau:

- Đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu kịp thời.
- Dừng việc sử dụng thực phẩm nghi ngờ, niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu) và báo ngay cho cơ quan chức năng đến điều tra xác định nguyên nhân.
- Vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh.
- Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

**HIỆU TRƯỞNG**  
  
**Trần Thị Thu Hằng**

