BÀI TUYÊN TRUYỀN

VỆ SINH CÁ NHÂN VÀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

 Tháng 9 - 10

**I/Vệ sinh cá nhân:**

1/Vệ sinh thân thể

Bên ngoài cơ thể bao gồm các bộ phận như: da, lông, tóc, móng và các giác quan. Việc giữ vệ sinh thân thể và các giác quan không chỉ giúp về mặt thẩm mỹ, mà còn nhằm bảo vệ và nâng cao sức khỏe, phòng ngừa được các bệnh tật.

Đối với việc vệ sinh da: Cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hàng ngày, nhất là trước khi rửa mặt, chế biến thức ăn, cầm đồ ăn; sau khi đi đại tiểu tiện, làm vệ sinh cho em bé, sau khi đi học, đi chơi về, chơi với con vật hoặc đồ chơi trong nhà…

Phải rửa mặt để giữ cho mặt lúc nào cũng được sạch sẽ. Rửa khi mặt bị bẩn, mới ngủ dậy, sau bữa ăn, lúc đi học, đi chơi về.

Hằng ngày, nhất là về mùa hè phải tắm gội thường xuyên bằng nước sạch để cho da, tóc luôn sạch sẽ, không bị các bệnh ngoài da như: ghẻ, lở, hắc lào, nấm, chấy rận… Khi tắm không nên dùng đá nhám kỳ cọ da vì có thể sẽ gây xây xát da. Không tắm ở ao hồ hoặc bể bơi không bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh. Mùa đông nên tắm gội bằng nước nóng ấm. Mùa hè không nên tắm lâu vào các buổi trưa, không nên tắm ngay khi cơ thể đang ra nhiều mồ hôi do lao động, tập thể dục… Cần phải tắm nơi kín gió, tốt nhất nên tắm trong nhà tắm hợp vệ sinh.

Tạo thói quen thường xuyên mang giày, dép khi đi học, đi chơi, kể cả khi ở nhà để bảo vệ da bàn chân và tránh được các bệnh giun chỉ.

Vệ sinh mắt: Cần rửa mắt, rửa mặt bằng nước sạch. Mỗi người nên có khăn mặt riêng và nên giặt sạch bằng xà phòng, phơi khô nơi có ánh nắng hoặc có gió. Chơi những trò chơi có ích, không gây tai nạn cho mắt, không nghịch bẩn, không để bụi, khói bay vào mắt. Lớp học, góc học tập ở nhà phải đủ ánh sáng, bàn ghế ngồi học phải phù hợp với tầm vóc học sinh. Ngồi học đúng tư thế, không xem ti vi, chơi điện tử quá nhiều để tránh hại mắt. Kịp thời chữa trị khi bị mắc các bệnh về mắt.

Đối với tai: Nên rửa sạch vành tai, mặt sau tai, ống tai bằng khăn mềm mỗi ngày. Không chơi các trò chơi nguy hiểm như đấm vào tai, quát to vào lỗ tai hoặc cho những hạt ngô, hạt đậu… vào tai. Tránh tiếng ồn, tiếng động mạnh, âm thanh có cường độ lớn vì có thể gây rách màng nhĩ dẫn đến điếc. Không dùng vật cứng, sắc nhọn để chọc vào tai vì có thể gây ra xây xát, chảy máu, nhiễm khuẩn. Khi tắm gội, bơi lội, nước vào tai thì dùng bông sạch để lau hoặc kéo vành tai lên trên, nghiêng đầu, day nhẹ nắp tai cho nước chảy ra. Khi có vật lạ như kiến, đỉa chui vào tai hoặc có hiện tượng bất thường như ù tai, chóng mặt, nghe kém, đau nhức trong tai hãy đến bác sĩ chuyên khoa tai mũi họng để lấy vật lạ ra và tìm ra bệnh để chữa sớm.

Vệ sinh mũi họng: Luôn lau rửa sạch sẽ hai lỗ mũi bằng khăn sạch, ướt, không dùng các vật cứng nhọn nhét vào lỗ mũi. Tập thói quen thở bằng mũi, không thở bằng miệng, giữ ấm niêm mạc họng, nhất là về mùa đông. Đeo khẩu trang để tránh bụi khi quét dọn. Không hút thuốc hoặc uống rượu vì sẽ gây hỏng niêm mạc họng. Khi bị viêm mũi họng phải đi khám và điều trị.

Vệ sinh răng miệng: Tạo thói quen đánh răng vào buổi sáng khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ. Nếu có điều kiện nên đánh răng sau mỗi bữa ăn. Không ăn thức ăn nóng cùng với đồ uống lạnh. Không nhai những vật cứng. Không ăn ngọt vào buổi tối. Để phát hiện và điều trị các bệnh về răng cần đi khám định kỳ 2 lần trong năm.

Vệ sinh bộ phận sinh dục: Đối với các em gái: Khi tắm rửa nên dùng nước sạch và xà phòng tắm có độ xút nhẹ. Không nên ngồi ngâm trong chậu. Rửa âm hộ trước sau đó mới rửa hậu môn. Không cho tay rửa trong âm đạo vì có thể đưa chất bẩn vào âm đạo hoặc làm xước niêm mạc âm đạo. Khi có kinh nguyệt nên rửa âm hộ bằng nước ấm và thay băng vệ sinh tùy thuộc vào lượng máu kinh; khi hành kinh vẫn có thể tắm như bình thường, không để cơ thể bị lạnh. Không làm những việc phải ngâm mình trong nước vì sẽ bị nhiễm khuẩn. Tránh làm việc quá sức, thời gian lao động quá dài sẽ gây mất sức, căng thẳng vì sẽ làm kinh ra nhiều. Hạn chế đi lại nhiều, đi xa, làm việc lâu ở tư thế đứng. Nếu đau bụng hoặc ra máu nhiều phải nghỉ việc để bảo đảm sức khỏe. Các em học sinh thân thể khỏe mạnh, kinh nguyệt bình thường không cần phải ngừng hoàn toàn hoạt động thể dục thể thao.

Đối với các em trai: Cần rèn luyện thói quen giữ vệ sinh bộ phận sinh dục ngoài; không mặc quần, áo lót quá chật. Trong thời gian luyện tập thể dục thể thao, lao động… nên giữ gìn không để bộ phận sinh dục bị tổn thương. Đến tuổi dậy thì mà chưa lộn bao quy đầu cần nói cho cha mẹ hoặc người lớn biết để kịp thời xử lý.

2/Về giấc ngủ

Giấc ngủ là một dạng nghỉ ngơi cơ bản không gì có thể thay thế được, thiếu ngủ có hại cho cơ thể hơn cả thiếu ăn. Vì vậy, cần ngủ đủ giờ, đối với thanh thiếu niên thời gian ngủ khoảng 9-10 giờ/ngày. Không nên đi ngủ ngay sau khi thực hiện công việc trí óc hoặc tay chân căng thẳng. Cần tạo thói quen đi ngủ đúng giờ để ngủ đủ giấc. Không nên ăn tối quá gần thời gian ngủ, nên ăn những thức ăn dễ tiêu. Tắm rửa bằng nước ấm rất có lợi cho giấc ngủ.

3/Vệ sinh trang phục

Trang phục không chỉ để làm đẹp cho con người mà chủ yếu là để bảo vệ cơ thể khỏi bị các tác động xấu của môi trường và các tổn thương cơ học, giữ cho cơ thể sạch sẽ. Vì vậy, phải biết giữ trang phục sạch sẽ. Mặc trang phục phải phù hợp với thời tiết, lứa tuổi, giới tính. Thay quần áo lót sạch sẽ hằng ngày, không mặc quần áo lót chật, cứng vì vừa mất vệ sinh vừa gây cảm giác khó chịu; Lựa chọn mũ nón phù hợp với thời tiết để tránh nắng và tránh gió; giày dép nên lựa chọn vừa chân, nhẹ phù hợp với hoạt động thể dục thể thao và lao động, vui chơi.

**II/Vệ sinh an toàn thực phẩm:**

Bảo đảm chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí quan trọng trong sự nghiệp bảo vệ sức khỏe nhân dân, góp phần giảm tỷ lệ mắc bệnh, duy trì và phát triển nòi giống, tăng cường sức lao động, học tập, thúc đẩy sự tăng trưởng kinh tế, văn hóa xã hội và thể hiện nếp sống văn minh. Mặc dù cho đến nay đã có khá nhiều tiến bộ về khoa học kỹ thuật trong công tác bảo vệ và an toàn vệ sinh thực phẩm, cũng như biện pháp về quản lý giáo dục như ban hành luật, điều lệ và thanh tra giám sát vệ sinh an toàn thực phẩm, nhưng các bệnh do kém chất lượng về vệ sinh thực phẩm và thức ăn vẫn chiếm tỷ lệ khá cao.

**1/Một số khái niệm về vệ sinh an toàn thực phẩm:**

Thực phẩm: là những thức ăn, đồ uống của con người dưới dạng tươi sống hoặc đã qua sơ chế, chế biến; bao gồm cả đồ uống, nhai ngậm và các chất đã được sử dụng trong sản xuất, chế biến thực phẩm.

Vệ sinh thực phẩm: là mọi điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo sự an toàn và phù hợp của thực phẩm ở mọi khâu thuộc chu trình thực phẩm.

An toàn thực phẩm: là sự bảo đảm thực phẩm không gây hại cho người tiêu dùng khi nó được chuẩn bị và/hoặc ăn theo mục đích sử dụng.

Định nghĩa vệ sinh an toàn thực phẩm: vệ sinh an toàn thực phẩm là tất cả điều kiện, biện pháp cần thiết từ khâu sản xuất, chế biến, bảo quản, phân phối, vận chuyển cũng như sử dụng nhằm bảo đảm cho thực phẩm sạch sẽ, an toàn, không gây hại cho sức khỏe, tính mạng người tiêu dùng. Vì vậy, vệ sinh an toàn thực phẩm là công việc đòi hỏi sự tham gia của nhiều ngành, nhiều khâu có liên quan đến thực phẩm như nông nghiệp, thú y, cơ sở chế biến thực phẩm, y tế, người tiêu dùng.

**2/Những thách thức và tình hình vệ sinh an toàn thực phẩm hiện nay:**

a/Những thách thức

Sự bùng nổ dân số cùng với đô thị hóa nhanh dẫn đến thay đổi thói quen ăn uống của nhân dân, thúc đẩy phát triển dịch vụ ăn uống trên hè phố tràn lan, khó có thể đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Thực phẩm chế biến ngày càng nhiều, các bếp ăn tập thể gia tăng … là nguy cơ dẩn đến hàng loạt vụ ngộ độc.

Bên cạnh đó, sự gia tăng nhanh dân số còn làm khan hiếm tài nguyên thiên nhiên, trong đó nguồn nước sạch sử dụng cho sinh hoạt và ăn uống thiếu cũng ảnh hưởng không nhỏ đến việc bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

Ô nhiễm môi trường: sự phát triển của các ngành công nghiệp dẫn đến môi trường ngày càng bị ô nhiễm, ảnh hưởng đến vật nuôi và cây trồng. Mức độ thực phẩm bị nhiễm bẩn tăng lên, đặc biệt là các vật nuôi trong ao hồ có chứa nước thải công nghiệp, lượng tồn dư một số kim loại nặng ở các vật nuôi cao.

Sự phát triển của khoa học công nghệ: việc ứng dụng các thành tựu khoa học kỹ thuật mới trong chăn nuôi, trồng trọt, sản xuất, chế biến thực phẩm làm cho nguy cơ thực phẩm bị nhiễm bẩn ngày càng tăng do lượng tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, hóa chất bảo quản trong rau, quả; tồn dư thuốc thú y trong thịt, thực phẩm sử dụng công nghệ gen, sử dụng nhiều hóa chất độc hại, phụ gia không cho phép, cũng như nhiều quy trình không đảm bảo vệ sinh gây khó khăn cho công tác quản lý, kiểm soát.

b/Tình hình vệ sinh an toàn thực phẩm hiện nay

Trong những năm gần đây, nền kinh tế của nước ta chuyển sang cơ chế thị trường. Các loại thực phẩm sản xuất, chế biến trong nước và nước ngoài nhập vào Việt Nam ngày càng nhiều chủng loại. Việc sử dụng các chất phụ gia trong sản xuất trở nên phổ biến. Các loại phẩm màu, đường hóa học đang bị lạm dụng trong pha chế nước giải khác, sản xuất bánh kẹo, chế biến thức ăn sẵn như thịt quay, giò chả, ô mai … Nhiều loại thịt bán trên thị trường không qua kiểm duyệt thú y. Tình hình sản xuất thức ăn, đồ uống giả, không đảm bảo chất lượng và không theo đúng thành phần nguyên liệu cũng như quy trình công nghệ đã đăng ký với cơ quan quản lý. Nhãn hàng và quảng cáo không đúng sự thật vẫn xảy ra.

Ngoài ra, việc sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật bao gồm thuốc trừ sâu, diệt cỏ, hóa chất kích thích tăng trưởng và thuốc bảo quản không theo đúng quy định gây ô nhiễm nguồn nước cũng như tồn dư các hóa chất này trong thực phẩm.

Việc bảo quản lương thực thực phẩm không đúng quy cách tạo điều kiện cho vi khuẩn và nấm mốc phát triển đã dẩn đến các vụ ngộ độc thực phẩm.

Các bệnh do thực phẩm gây nên không chỉ là các bệnh cấp tính do ngộ độc thức ăn mà còn là các bệnh mạn tính do nhiễm và tích lũy các chất độc hại từ môi trường bên ngoài vào thực phẩm, gây rối loạn chuyển hóa các chất trong cơ thể, trong đó có bệnh tim mạch và ung thư.

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới đánh giá các chương trình hành động đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm trên toàn cầu đã xác định được nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ em là các bệnh đường ruột, phổ biến là tiêu chảy. Đồng thời cũng nhận thấy nguyên nhân gây các bệnh trên là do thực phẩm bị nhiễm khuẩn. Ở Việt Nam, theo thống kê của Bộ Y tế, trong 10 nguyên nhân gây tử vong thì nguyên nhân do vi sinh vật gây bệnh đường ruột đứng thứ 2.

**3/Tầm quan trọng của vệ sinh an toàn thực phẩm:**

a/Tầm quan trọng của vệ sinh an toàn thực phẩm đối với sức khỏe, bệnh tật

Trước mắt, thực phẩm là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cho sự phát triển của cơ thể, đảm bảo sức khỏe con người nhưng đồng thời cũng là nguồn có thể gây bệnh nếu không đảm bảo vệ sinh. Không có thực phẩm nào được coi là có giá trị dinh dưỡng nếu nó không đảm bảo vệ sinh.

Về lâu dài thực phẩm không những có tác động thường xuyên đối với sức khỏe mỗi con người mà còn ảnh hưởng lâu dài đến nòi giống của dân tộc. Sử dụng các thực phẩm không đảm bảo vệ sinh trước mắt có thể bị ngộ độc cấp tính với các triệu chứng ồ ạt, dễ nhận thấy, nhưng vấn đề nguy hiểm hơn nữa là sự tích lũy dần các chất độc hại ở một số cơ quan trong cơ thể sau một thời gian mới phát bệnh hoặc có thể gây các dị tật, dị dạng cho thế hệ mai sau. Những ảnh hưởng tới sức khỏe đó phụ thuộc vào các tác nhân gây bệnh. Những trẻ suy dinh dưỡng, người già, người ốm càng nhạy cảm với các bệnh do thực phẩm không an toàn nên càng có nguy cơ suy dinh dưỡng và bệnh tật nhiều hơn.

b/Vệ sinh an toàn thực phẩm tác động đến kinh tế và xã hội

Đối với nước ta cũng như nhiều nước đang phát triển, lương thực thực phẩm là một loại sản phẩm chiến lược, ngoài ý nghĩa kinh tế còn có ý nghĩa chính trị, xã hội rất quan trọng.

Vệ sinh an toàn thực phẩm nhằm tăng lợi thế cạnh tranh trên thị trường quốc tế. Để cạnh tranh trên thị trường quốc tế, thực phẩm không những cần được sản xuất, chế biến, bảo quản phòng tránh ô nhiễm các loại vi sinh vật mà còn không được chứa các chất hóa học tổng hợp hay tự nhiên vượt quá mức quy định cho phép của tiêu chuẩn quốc tế hoặc quốc gia, gây ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng.

Những thiệt hại khi không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm gây nên nhiều hậu quả khác nhau, từ bệnh cấp tính, mạn tính đến tử vong. Thiệt hại chính do các bệnh gây ra từ thực phẩm đối với cá nhân là chi phí khám bệnh, phục hồi sức khỏe, chi phí do phải chăm sóc người bệnh, sự mất thu nhập do phải nghỉ làm … Đối với nhà sản xuất, đó là những chi phí do phải thu hồi, lưu giữ sản phẩm, hủy hoặc loại bỏ sản phẩm, những thiệt hại do mất lợi nhuận do thông tin quảng cáo … và thiệt hại lớn nhất là mất lòng tin của người tiêu dùng. Ngoài ra còn có các thiệt hại khác như phải điều tra, khảo sát, phân tích, kiểm tra độc hại, giải quyết hậu quả …

Do vậy, vấn đề đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm để phòng các bệnh gây ra từ thực phẩm có ý nghĩa thực tế rất quan trọng trong sự phát triển kinh tế và xã hội, bảo vệ môi trường sống của các nước đã và đang phát triển, cũng như nước ta. Mục tiêu đầu tiên của vệ sinh an toàn thực phẩm là đảm bảo cho người ăn tránh bị ngộ độc do ăn phải thức ăn bị ô nhiễm hoặc có chất độc; thực phẩm phải đảm bảo lành và sạch.

**4/Những nguyên nhân gây ô nhiễm thực phẩm:**

a/Do quá trình chăn nuôi, gieo trồng, sản xuất thực phẩm, lương thực

Thực phẩm có nguồn gốc từ gia súc, gia cầm bị bệnh hoặc thủy sản sống ở nguồn nước bị nhiễm bẩn.

Các loại rau, quả được bón quá nhiều phân hóa học, sử dụng thuốc trừ sâu không cho phép hoặc cho phép nhưng không đúng về liều lượng hay thời gian cách ly. Cây trồng ở vùng đất bị ô nhiễm hoặc tưới phân tươi hay nước thải bẩn. Sử dụng các chất kích thích tăng trưởng, thuốc kháng sinh.

b/Do quá trình chế biến không đúng

Quá trình giết mổ, chế biến gia súc, gia cầm, quá trình thu hái lương thực, rau, quả không theo đúng quy định.

Dùng chất phụ gia không đúng quy định của Bộ Y tế để chế biến thực phẩm.

Dùng chung dao thớt hoặc để thực phẩm sống với thực phẩm chín.

Dùng khăn bẩn để lau dụng cụ ăn uống.

Bàn chế biến thực phẩm, bàn ăn hoặc dụng cụ ăn uống nhiễm bẩn. Không rửa tay trước khi chế biến thực phẩm, nhất là khi chuẩn bị thực phẩm cho trẻ em.

Người chế biến thực phẩm đang bị bệnh truyền nhiễm, tiêu chảy, đau bụng, nôn, sốt, ho hoặc nhiễm trùng ngoài da.

Rửa thực phẩm, dụng cụ ăn uống bằng nước nhiễm bẩn.

Nấu thực phẩm chưa chín hoặc không đun lại trước khi ăn.

c/Do quá trình sử dụng và bảo quản không đúng

Dùng dụng cụ sành sứ, sắt tráng men, nhựa tái sinh … bị nhiễm chất chì để chứa đựng thực phẩm.

Để thức ăn qua đêm hoặc bày bán cả ngày ở nhiệt độ thường; thức ăn không được đậy kỹ, để bụi bẩn, các loại côn trùng gặm nhấm, ruồi và các động vật khác tiếp xúc gây ô nhiễm.

Do thực phẩm bảo quản không đủ độ lạnh hoặc không đủ độ nóng làm cho vi khuẩn vẫn phát triển.

**5/Hướng dẫn thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm:**

(10 lời khuyên để phòng ngộ độc thực phẩm)

a/Chọn thực phẩm tươi sạch

Với rau quả: chọn các loại rau, quả tươi, không bị dập nát, không có mùi lạ.

Với thịt phải qua kiểm dịch thú y và đạt tiêu chuẩn thịt tươi.

Cá và thủy sản phải còn tươi, giữ nguyên màu sắc bình thường, không có dấu hiệu ươn, ôi.

Các thực phẩm đã chế biến phải được đóng hộp hoặc đóng gói đảm bảo, phải có nhãn hàng hóa ghi đầy đủ nội dung như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến; có số đăng ký sản xuất và còn thời hạn sử dụng. Với đồ hộp không chọn hộp bị méo, phồng hay gỉ.

Không sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc.

Không sử dụng các loại thực phẩm lạ (cá lạ, rau, quả hoặc nấm lạ) chưa biết rõ nguồn gốc.

Không sử dụng các phẩm màu, đường hóa học không nằm trong danh mục Bộ Y tế cho phép.

b/Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

Khu vực chế biến thực phẩm không có nước đọng, xa các khu khói, bụi bẩn, nhà vệ sinh hoặc khu chăn nuôi gia súc, rác thải gây ô nhiễm môi trường.

Tất cả các bề mặt sử dụng để chuẩn bị thực phẩm phải dễ cọ rửa, luôn giữ gìn sạch sẽ, khô ráo.

Bếp phải đủ ánh sáng và thông gió.

Phải đủ nước sạch sử dụng để chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực chế biến thường xuyên.

Ngăn ngừa sự đi lại của gián, chuột và các động vật khác trong khu vực chế biến thực phẩm.

c/Sử dụng đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ

Không để dụng cụ bẩn qua đêm.

Bát đĩa dùng xong phải rửa ngay. Không dùng khăn ẩm mốc, nhờn mỡ để lau khô bát đĩa. Nếu dụng cụ vừa rửa xong cần dùng ngay thì nên tráng lại bằng nước sôi.

Dụng cụ tiếp xúc với thức ăn chín và sống phải để riêng biệt.

Không sử dụng những dụng cụ bị sứt mẻ, hoen gỉ vì khó rửa.

Thức ăn còn thừa, thực phẩm thải bỏ phải đựng vào thùng kín có nắp đậy và chuyển đi hằng ngày.

Chỉ sử dụng xà phòng, các chất tẩy rửa dụng cụ ăn uống được ngành Y tế cho phép để không tồn dư gây độc sang thực phẩm.

Không dùng dụng cụ bằng đồng, nhôm, thủy tinh gia công, nhựa tái sinh có màu để nấu nướng, chứa đựng thực phẩm lỏng có tính acid hoặc các loại cồn rượu vì chúng có thể làm tan các kim loại nặng như chì, đồng … hoặc phụ gia vào thực phẩm.

Tuyệt đối không được dùng bao bì từng chứa đựng các hóa chất độc, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y, thuốc tẩy, chất sát trùng để đựng thực phẩm.

d/Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ

Rau, quả phải ngâm ngập trong nước sạch rồi rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc rửa trong chậu, thay nước 3-4 lần.

Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi nấu nướng.

Nhiệt độ sôi có thể tiêu diệt hầu hết các loại vi khuẩn gây bệnh nhưng phải nấu kỹ để đạt nhiệt độ sôi đồng đều. Chú ý phần thịt gần xương nếu thấy còn có màu hồng hoặc màu đỏ thì bắt buộc phải đun lại cho chín hoàn toàn.

Không nên ăn các thức ăn sống như gỏi cá, thịt bò tái, gỏi …

e/Ăn ngay sau khi thức ăn vừa nấu xong hoặc vừa chuẩn bị xong

Thức ăn chín để nguội ở nhiệt độ bình thường dễ bị vi khuẩn xâm nhập và phát triển. Để đảm bảo an toàn nên ăn ngay khi thức ăn còn nóng vừa nấu chín xong.

Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, dưa và các loại quả khác thì cần ăn ngay sau khi vừa bóc hay vừa cắt ra.

f/Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn

Nếu thức ăn phải chuẩn bị trước hoặc phải đợi sau 3 giờ thì cần giữ nóng ở nhiệt độ 60 độ C hoặc duy trì ở điều kiện lạnh ≤ 10 độ C. Với trẻ nhỏ, phải cho ăn ngay sau khi thức ăn vừa nguội và không áp dụng cách bảo quản này.

Không đưa quá nhiều thức ăn còn ấm hoặc thức ăn còn đang nóng vào tủ lạnh.

Không để lẫn thực phẩm sống với thức ăn chín.

Không dùng dao, thớt vừa cắt, thái thịt sống chưa được rửa sạch để thái thức ăn chín.

Thức ăn phải đậy kỹ tránh ruồi, côn trùng xâm nhập.

Không dùng tay để bốc thức ăn chín hay đá để pha nước uống.

Không để các hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật hoặc các chất gây độc khác ở trong khu chế biến thực phẩm.

Bảo quản tốt các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi của nhãn.

Đun lại thức ăn ở nhiệt độ sôi đồng đều ngay trước khi ăn là biện pháp tốt nhất để phòng ngừa các vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản.

g/Giữ vệ sinh cá nhân tốt

Người chăm sóc trẻ cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với thực phẩm tươi sống.

Mặc quần áo sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng khi chuẩn bị thức ăn.

Không hút thuốc, không ho, hắt hơi trong khi chuẩn bị thực phẩm.

Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ.

Nếu có vết thương ở tay cần băng kín bằng vật liệu không ngấm nước.

Không tiếp xúc với thực phẩm khi đang bị đau bụng, tiêu chảy, nôn, sốt hay có biểu hiện của bệnh truyền nhiễm.

h/Sử dụng nước sạch trong ăn uống

Dùng các nguồn nước thông dụng như nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối đã qua xử lý để rửa thực phẩm, chế biến đồ ăn uống và rửa dụng cụ.

Nước phải trong, không có mùi, không có vị lạ.

Dụng cụ chứa nước phải sạch, không được để rêu, bụi bẩn bám xung quanh hoặc ở đáy, có nắp đậy.

Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc chế nước giải khát, làm kem, đá.

i/Sử dụng vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ, thích hợp và đạt tiêu chuẩn vệ sinh

Không sử dụng sách, báo cũ để gói thức ăn chín.

Đồ bao gói phải đảm bảo sạch, giữ được tính hấp dẫn về mùi vị, màu sắc và không thấm chất độc vào thực phẩm.

Nhãn thực phẩm phải trung thực, có đầy đủ thông tin cần thiết như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến, có số đăng ký sản xuất, thời hạn sử dụng.

j/Thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ

Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, gián, chuột … và hướng dẫn vệ sinh phòng chống các dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành Y tế.

Rác thải phải đựng vào thùng kín có nắp đậy, đổ đúng giờ và đúng nơi quy định