**TRƯỜNG TIỂU HỌCTHANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

Hiện nay vệ sinh an toàn thực phẩm là một trong những vẫn đề được nhà nước rất quan tâm. Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hàng ngày cho cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật đang có mặt ở khắp nơi trong môi trường; giúp con người hoạt động và làm việc. Như vậy, nếu nguồn thực phẩm, thức ăn không hợp vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe doạ, dẫn đến ngộ độc thực phẩm và các bệnh nguy hiểm.

**Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm:**

Nguyên nhân gây ngộ độc rất đa dạng nhưng có thể phân chia thành 4 nhóm chính sau:

**Ngộ độc thực phẩm do ký sinh trùng**: Do vi khuẩn và độc tố của vi khuẩn; do virus; do ký sinh trùng; do nấm mốc và nấm men.

**Ngộ độc thực phẩm do thức ăn bị biến chất, ôi thiu**: Một số loại thực phẩm khi để lâu hoặc bị ôi thiu thường phát sinh ra các loại chất độc (dầu, mỡ dùng đi dùng lại nhiều lần…..). Các chất này thường không bị phá hủy hay giảm khả năng gây độc khi được đun sôi.

**Ngộ độc do ăn phải thực phẩm có sẵn chất độc**: Khi ăn phải các thực phẩm có sẵn chất độc rất có thể bị ngộ độc như cá nóc, cá cóc, mật cá trắm, nấm độc, khoai tây mọc mầm, một số loại quả đậu….

**Ngộ độc thực phẩm do nhiễm các chất hóa học**: Do ô nhiễm kim loại nặng (thực phẩm được nuôi trồng, chế biến tại các khu vực mà nguồn nước, đất bị ô nhiễm các loại kim loại nặng); do dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y; do phụ gia thực phẩm; do các chất phóng xạ.

**\* Cách phòng chóng 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 hột 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.

7. Phòng vi khuẩn nhân lên trong điều kiện môi trường: thức ăn chín để qua bữa quá giờ nếu không  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, đũa, thìa, que gắp 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, vĩa hè) hoặc không có lưới che ruồi, nhặng (nếu ở trong nhà, chợ có mái che).

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG****PHÓ HIỆU TRƯỞNG****Ngô Xuân Trực** | **CBYT****Trần Ánh Tuyết** |