**TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ**

[**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM VÀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**](https://ththuongthanh.longbien.edu.vn/y-te-hoc-duong/bai-tuyen-truyen-phong-ngua-ngo-doc-thuc-pham-va-ve-sinh-an-toan-thuc-pham/ctfull/8571/578600)

 

          Để giúp giáo viên, học sinh nhà trường hiểu hơn về ngộ độc thực phẩm và có thể tự phòng ngừa bệnh. Hôm nay, nhân viên y tế nhà trường xin gửi đến quý thầy cô và các em một số biện pháp phòng ngừa ngộ độc thực phẩm .

**NHỮNG ĐIỀU CÂN CHÚ Ý ĐỀ 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 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).

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

# 10 nguyên tắc vàng của WHO về vệ sinh an toàn thực phẩm:

**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.

**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.

**3.** Ăn ngay sau khi nấu. Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong vì thức ăn càng để lâu thì 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 và 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 chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

**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.

**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.

**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.

**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.

 *Tác giả: Nguyễn Thị Thu Lan*