

BÀI TUYÊN TRUYỀN

THÁNG HÀNH ĐỘNG VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM NĂM 2022



Sơ đồ minh họa an toàn vệ sinh thực phẩm

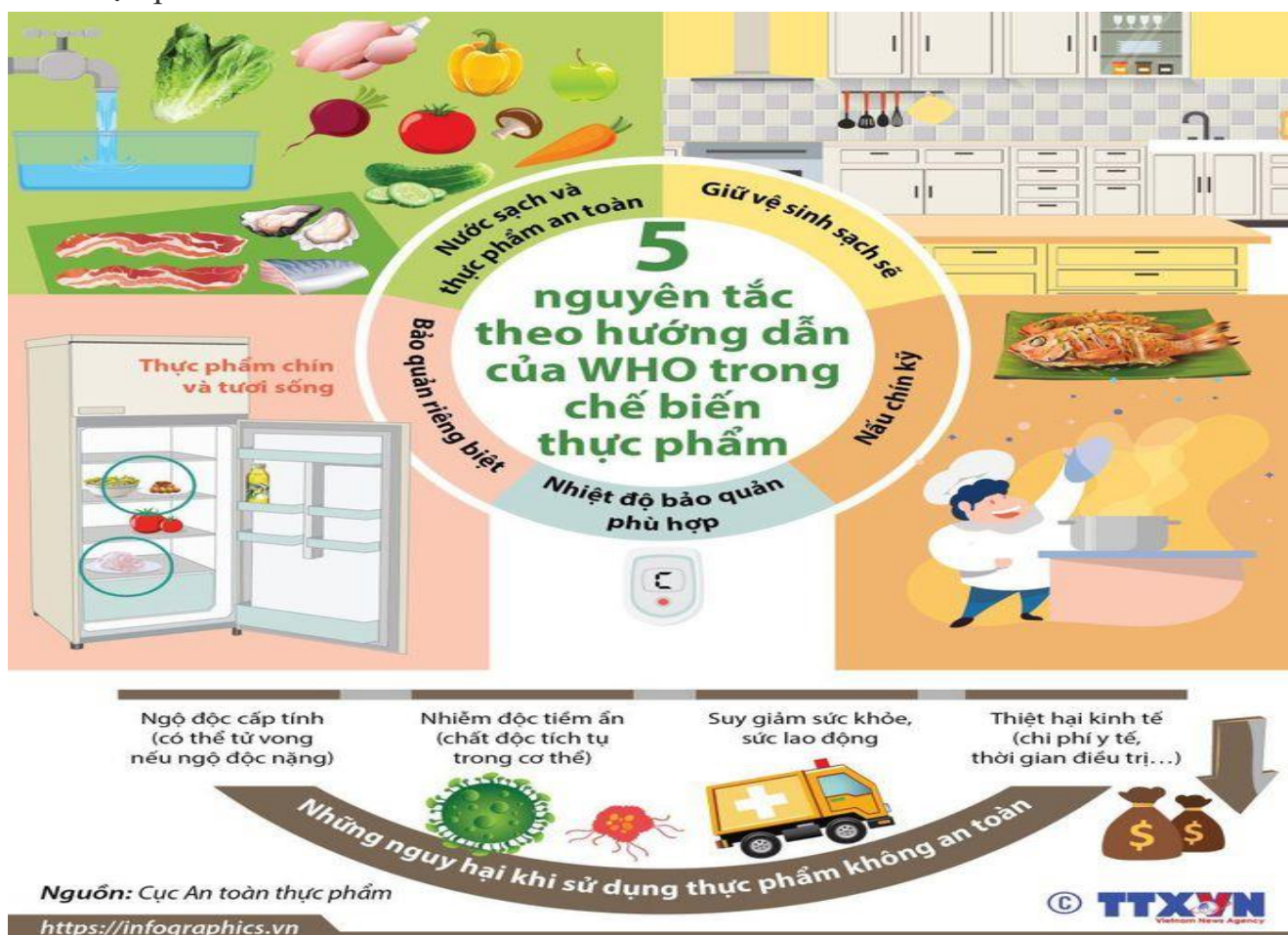
Thực hiện Kế hoạch số 118/KH- UBND ngày 08/04/2022 của UBND Thành phố về triển khai “**Tháng hành động vì An toàn thực phẩm**” năm 2022;

Thực hiện Công văn số 960/SGDĐT- CTTT- KHCN ngày 14/04/2022 của Sở GD & ĐT về việc triển khai “**Tháng hành động vì An toàn thực phẩm**” năm 2022.

Để hưởng ứng “**Tháng hành động vì An toàn thực phẩm**” từ ngày 15/4 – 15/5/2022, trường THCS Sài Đồng đã đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục kiến thức cho học sinh, CBGVNV về an toàn thực phẩm, lựa chọn thực phẩm an toàn, nói không với thực phẩm giả, thực phẩm kém chất lượng, hiểu đúng; tìm hiểu kỹ các thông tin về thực phẩm bảo vệ sức khỏe, dùng đúng thực phẩm bảo vệ sức khỏe; vệ sinh cá nhân trong việc phòng ngừa ô nhiễm thực phẩm và các bệnh truyền qua thực phẩm. Triển khai mạnh mẽ các hoạt động về sinh trường học để phòng chống các bệnh truyền nhiễm, chủ động kiểm soát, ngăn chặn dịch bệnh trong trường học.

Việc đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong chiến lược chăm sóc, bảo vệ sức khỏe con người và còn là quyền cơ bản của mỗi người dân; an toàn thực phẩm ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, phát triển giống nòi, tăng cường nguồn lực con người, là nền tảng cho sự phát triển kinh tế - xã hội và hỗ trợ đắc lực cho việc giảm nghèo bền vững ở mỗi địa phương, quốc gia.

Nhằm mục đích Tăng cường công tác tuyên truyền về “**Luật an toàn thực phẩm**”, công tác bảo đảm an toàn thực phẩm trong phòng chống dịch Covid-19, nâng cao kiến thức bảo đảm an toàn thực phẩm góp phần phòng chống ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm, nhấn mạnh nội dung “**5 chìa khóa vàng để có thực phẩm an toàn**” theo hướng dẫn của Tổ chức Y tế thế giới; tăng cường hơn nữa vai trò, trách nhiệm của người sản xuất, kinh doanh, quảng cáo thực phẩm và nâng cao nhận thức, kiến thức của người tiêu dùng trong công tác bảo đảm an toàn thực phẩm.



***Đối với tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh, quảng cáo thực phẩm:** Thực hiện nghiêm các quy định về điều kiện vệ sinh cơ sở, trang thiết bị, dụng cụ trong sản xuất, chế biến, kinh doanh thực phẩm. Sử dụng nguyên liệu có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến được phép sử dụng, đúng liều lượng, đúng đối tượng theo quy định trong sản xuất, chế biến thực phẩm, không sử dụng nguyên liệu thực phẩm, thực phẩm giả, thực phẩm kém chất lượng, không an toàn. Không sử dụng chất cấm trong chăn nuôi, nuôi trồng thủy hải sản.

BỘ Y TẾ
138A Giảng Võ – Hà Nội



**BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM
BẾP ĂN TẬP THỂ, NHÀ HÀNG
PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19**



- 2020 -

KHU CHẾ BIẾN

- ✔ Bếp ăn được bố trí bảo đảm không nhiễm chéo giữa thực phẩm chưa qua chế biến và thực phẩm đã qua chế biến.
- ✔ Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ việc chế biến.
- ✔ Thực hiện kiểm thực 3 bước, lưu mẫu thức ăn.
- ✔ Có cống rãnh ở khu vực chế biến phải thông thoát, không ứ đọng.
- ✔ Dụng cụ thu gom, chứa đựng rác thải, chất thải phải bảo đảm vệ sinh; chất thải, rác thải phải được thu dọn hàng ngày sạch sẽ.
- ✔ Bảo đảm côn trùng và động vật gây hại không xâm nhập vào khu vực chế biến, kho chứa nguyên liệu.



TRANG THIẾT BỊ, DỤNG CỤ

- ✔ Có thiết bị bảo quản, vận chuyển thực phẩm an toàn.
- ✔ Sử dụng thớt, dao, dụng cụ chứa đựng riêng cho thực phẩm sống và thức ăn chín.
- ✔ Trang bị đủ thìa, đĩa, bát, đũa dùng để ăn uống riêng cho từng cá nhân.
- ✔ Dụng cụ, thiết bị chế biến, ăn uống cần bảo đảm an toàn, được vệ sinh sạch sẽ và khử trùng.
- ✔ Có đủ bao gói, hộp kín, an toàn để đựng đồ ăn cho khách mang đi;
- ✔ Trang bị đủ xà phòng rửa tay/ dung dịch khử khuẩn, dung dịch vệ sinh bề mặt bếp, sàn nhà, tay nắm cửa...
- ✔ Trang bị đủ khẩu trang, găng tay chuyên dụng cho nhân viên chế biến thực phẩm, nhân viên chia, phát thức ăn.



**PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19**

KHU VỰC ĂN UỐNG

- ▲ Thoáng mát, đủ ánh sáng, vệ sinh sạch sẽ.
- ▲ Nơi rửa tay phải đủ nước sạch và xà phòng.
- ▲ Có thể trang bị thêm dung dịch khử khuẩn bàn tay cho người ăn.
- ▲ Không phục vụ cùng lúc quá đông người, cần bố trí ăn theo ca.
- ▲ Bố trí khoảng cách an toàn giữa những người ăn.
- ▲ Thùng đựng rác có nắp đậy, đập chân để mở nắp và có lót túi.



- ✔ Phải đeo khẩu trang khi chế biến, phục vụ.
- ✔ Sử dụng đũa, kẹp gấp, găng tay nilon để chia gấp thức ăn.
- ✔ Giữ khoảng cách phù hợp với người xung quanh và thực khách, người mua.
- ✔ Không tham gia phục vụ, chế biến khi có ít nhất một trong các triệu chứng ho, sốt, khó thở và mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao, phổi, tiêu chảy cấp.



PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19

NGƯỜI ĂN

- ✔ Rửa sạch tay bằng xà phòng/ dung dịch khử khuẩn bàn tay trước và sau khi ăn.
- ✔ Không nói to, cười đùa trong khi ăn, hạn chế đi chuyển trong phòng ăn.
- ✔ Giữ khoảng cách an toàn với người ngồi cùng bàn ăn
- ✔ Bỏ rác đúng nơi quy định.

ĐỐI VỚI NƠI CÁCH LY CÓ TỔ CHỨC ĂN UỐNG

Ngoài đảm bảo thực hiện hướng dẫn trên cần chú ý:

- △ Nhà bếp, nơi ăn uống phải được bố trí tách biệt với khu cách ly.
- △ Bảo đảm an toàn thực phẩm trong quá trình vận chuyển, chia thức ăn.
- △ Bố trí khu vực ăn cho nhân viên riêng biệt với khu ăn của người cách ly.



***Đối với người tiêu dùng:** Trong bữa ăn hàng ngày của mỗi gia đình thường dùng một lượng lớn thực phẩm gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, quả đến các loại đồ ăn chế biến sẵn... Vì vậy nên chọn mua những thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, xem kỹ thời hạn sử dụng, có dấu kiểm nghiệm của Y tế và cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

BỘ Y TẾ
138A Giảng Võ – Hà Nội



BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỐI VỚI GIA ĐÌNH TRONG PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19



- 2020 -

KHI MUA THỰC PHẨM

- Phải đeo khẩu trang và giữ khoảng cách an toàn khi tiếp xúc với người xung quanh trong quá trình lựa chọn thực phẩm, khi chờ thanh toán.
- Sử dụng dung dịch khử khuẩn tay trước và sau khi ra khỏi cửa hàng, siêu thị.
- Sử dụng các dụng cụ gấp, kẹp thực phẩm chuyên dụng hoặc găng tay khi lựa chọn thực phẩm tươi sống, không bao gói sẵn.
- Chọn thực phẩm tươi, ngon, không bị hư hỏng (héo, úa, ươn).
- Không mua thực phẩm bị mốc, mọt, hết hạn sử dụng.
- Vệ sinh túi, làn, dụng cụ chứa đựng thực phẩm sau mỗi khi sử dụng.



SƠ CHẾ, BẢO QUẢN THỰC PHẨM SAU KHI MUA VỀ

- Rau, củ, quả cần rửa sạch bùn, đất, rác..., để ráo nước và chia thành các phần nhỏ (lượng đủ dùng cho một bữa ăn) trước khi gói, bọc, bảo quản trong nhiệt độ mát.
- Trứng khi mua về cần rửa sạch, lau khô và bảo quản ở nhiệt độ mát trừ sản phẩm đã được đóng hộp/đóng vi sẵn.
- Thịt, cá và các sản phẩm động vật khác phải rửa sạch và để ráo nước; Bọc kín bảo quản ở nhiệt độ mát khi chờ chế biến trong ngày, bảo quản ở nhiệt độ đông lạnh nếu bảo quản lâu hơn.
- Chú ý rửa đông thực phẩm bằng cách đặt trong ngăn mát tủ lạnh hoặc dưới vòi nước chảy hoặc bằng lò vi sóng; không để thực phẩm ra ngoài nhiệt độ phòng trong nhiều giờ.
- Để riêng các loại thực phẩm khác khi bảo quản trong tủ lạnh.



PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19



ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI CHẾ BIẾN

- ✔ Rửa sạch tay bằng xà phòng trước và sau khi chế biến thực phẩm và nấu ăn.
- ✔ Sử dụng dao, thớt, dụng cụ chứa đựng...riêng khi chế biến thực phẩm sống và thức ăn chín.
- ✔ Dụng cụ cần tráng bằng nước sôi trước khi sử dụng.
- ✔ **Nấu chín kỹ thịt, hải sản, trứng gia cầm ví dụ:**
 - + Tôm, cua nấu đến khi vỏ chuyển sang màu đỏ và thịt chuyển sang màu trắng; nấu các loại trai, hến, ốc... đến khi mở miệng.
 - + Nấu chín trứng đến khi lòng đỏ và lòng trắng trở nên cứng.
- ✔ **Khi sử dụng lò vi sóng để nấu làm nóng thức ăn:** Đựng trong đĩa/hộp chuyên dụng, đậy kín thực phẩm trước khi làm nóng bằng vi sóng trong thời gian phù hợp.
- ✔ Thường xuyên vệ sinh sạch sẽ khu vực bếp, tủ lạnh.



PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19



PHÒNG CHỐNG DỊCH
COVID - 19

BẢO QUẢN THỨC ĂN

*Thức ăn sau khi nấu chín chưa ăn ngay
bảo quản cần:*

- Che đậy tránh bụi, côn trùng.
- Bảo quản ở nhiệt độ môi trường (khoảng 22oC) không quá 02 giờ.
- Môi trường mùa Hè thì không để thực phẩm, thức ăn ở bên ngoài quá 1 giờ.
- Khi có nhu cầu bảo quản lâu hơn, cần sử dụng tủ lạnh hoặc tủ đông để bảo quản; Thức ăn dư thừa, nếu để sử dụng cho bữa ăn sau cần đậy kín rồi bảo quản trong ngăn mát của tủ lạnh; đun sôi lại trước khi ăn.

AN TOÀN BỮA ĂN GIA ĐÌNH

- ✔ Luôn thực hiện ăn chín, uống nước đun sôi để nguội.
- ✔ Rửa sạch tay bằng xà phòng trước khi ăn.
- ✔ Không sử dụng đũa, thìa cá nhân để lấy các món ăn dùng chung; trên mâm hay bàn ăn, phải có thìa/muỗng/đũa để lấy thức ăn vào bát riêng.
- ✔ Không dùng chung ly uống nước.
- ✔ Không ăn thức ăn sống hoặc tái như cá sống, thịt sống, trứng sống, gỏi, tiết canh...
- ✔ Rau, củ, quả khi ăn sống phải đảm bảo được rửa sạch, nên gọt vỏ trước khi ăn.



AN TOÀN THỰC PHẨM CHO NGƯỜI CÁCH LY TẠI GIA ĐÌNH

Người cách ly không được nấu ăn, phục vụ ăn uống cho người khác.

Không ngồi ăn chung với các thành viên trong gia đình.

Rửa, tiệt trùng, bảo quản riêng dụng cụ ăn uống của người đang cách ly.



Những nguyên tắc vệ sinh an toàn thực phẩm của WHO là gì ?

Trong đời sống sinh hoạt hàng ngày của chúng ta, ăn uống là một trong những hoạt động rất quan trọng. Chính vì điều này mà chúng ta cần phải ghi nhớ những **nguyên tắc vệ sinh an toàn thực phẩm của WHO** đưa ra để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình.

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. Nên tránh 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 độ 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 độ C hoặc lạnh dưới 10 độ 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 bản. 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 bản (như dùng dao, thớt để chế biến thực phẩm chín và sống).

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 bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.



Cần rửa tay sạch trước khi chế biến thực phẩm

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. Giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... đó là những cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần nữa.



Che đây thực phẩm bằng hộp nhựa để tránh côn trùng, động vật

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.

Mọi người, mọi nhà cần tích cực, chủ động giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm đảm bảo an toàn sức khỏe cho bản thân, gia đình và xã hội./.

Tác giả : Dương Thị Ngọc Bích