UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC GIA THỤY

BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Thời gian: Tuần 20

Địa điểm: Trường tiểu học Gia Thụy

Người thực hiện: Đ/c Nga – NVYT, Huyền – TPT, GVCN.

Hình thức: Tuyên truyền trực tiếp qua giờ Chào cờ, phát thanh Măng non vào buổi sáng trước khi vào lớp, trong tiết Sinh hoạt lớp.

Nội dung: **Phòng chống bệnh ngộ độc thực phẩm**

Có thể nói mùa hè được coi là mùa ngộ độc thực phẩm, thời tiết nắng nóng là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn phát triển, số lượng bệnh nhân phải nhập viện do ngộ độc thức ăn cũng tăng lên. Vì thế việc đảm bảo an toàn thực phẩm phòng chống các dịch bệnh mùa hè là thiết yếu và rất quan trọng.

Tiết trời nóng ẩm trong mùa hè 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 (vi sinh vật, hoá chất, thực phẩm chứa chất độc tố tự nhiên) chưa được kiểm soát.

Trong mùa hè, nguy cơ ngộ độc cao nhất là từ thức ăn có nguồn gốc động vật và các loại thực phẩm có nhiều dầu, đạm như: cá, hải sản, sữa.. 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" đề phòng ngộ độc.

1. Nguyên nhân ngộ độc thực phẩm trong mùa hè:

- Chế biến thực phẩm không đảm bảo vệ sinh.

-Thức ăn để ngoài không khí nóng quá lâu.

- Ăn uống ngoài đường, vỉa hè, nhất là ở những hàng quán mất vệ sinh, xe cộ qua lại, gần cống thải của thành phố, nơi tập kết rác thải công cộng…

- 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.

- Thức ăn không được nấu chín kĩ để "tiêu diệt" các vi khuẩn, thay vào đó, vi khuẩn có cơ hội nhân lên và phá hủy thức ăn.

- Hoa quả và rau xanh chưa được rửa sạch đúng cách.

- Nấu đồ ăn với nước bị ô nhiễm

2. <u>Cách nhận biết một người bị ngộ độc thức ăn</u>:

Sau khi ăn hay uống một thực phẩm bị nhiễm độc (sau vài phút, vài giờ, thậm chí có thể sau một ngày), người bệnh đột ngột có những triệu chứng: buồn nôn và nôn ngay, có khi nôn cả ra máu, đau bụng, đi ngoài nhiều lần (phân nước, có thể lẫn máu), có thể không sốt hoặc sốt cao trên 38^{o}C.

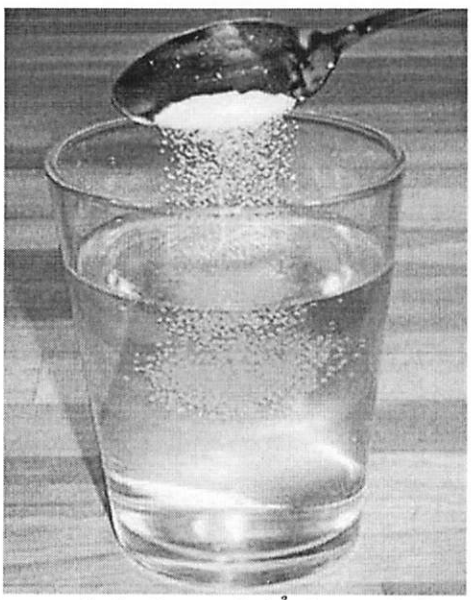
3. <u>Cách sơ cứu khi bị ngộ độc thực phẩm</u>:

- Loại bỏ nhanh chóng hết các chất độc trong cơ thể bằng cách cho bệnh nhân uống nước, tiếp theo là kích thích cơ học vào cổ họng bằng ngón tay chặn xuống lưỡi cho đến khi nôn được.

Lưu ý: Chỉ gây nôn khi bệnh nhân còn tỉnh, khi nôn vị trí đầu nằm nghiêng, trường hợp cần thiết lưu giữ lại ít thứ đã nôn ra để xét nghiệm.

- Trong trường hợp không nôn được, cho người bệnh uống than hoạt tính. Tác dụng của than hoạt tính là hút các chất độc ngăn không cho chất độc thấm vào máu.

- Sau khi nôn hoặc đi ngoài nên cho bệnh nhân uống hết 1 lít nước pha với một gói orezol hoặc nếu không có sẵn gói orezol thì có thể pha 1/2 thìa cà phê muối cộng với 4 thìa cà phê đường trong 1 lít nước.



Dung dịch Orezol (Ảnh minh họa).

- Trường hợp bị tiêu chảy không nên uống thuốc hãm lại, nên để bệnh nhân càng đi hết càng tốt.

Đối với bệnh nhân ngộ độc nhẹ sau khi nôn và đi ngoài thải hết chất độc sẽ bình phục, không nên ăn thức ăn cứng sau đó, mà nên cho ăn cháo nhẹ.

Đối với trường hợp sau khi sơ cứu chưa bình phục ngay và có hiện tượng tím tái, khó thở ….cần nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để rửa ruột và có những điều trị cần thiết.

Thực phẩm luôn có một ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe con người, sử dụng thực phẩm không hợp vệ sinh, không an toàn đều có thể bị ngộ độc. Hiểu rõ được nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn và các biện pháp phòng tránh là vấn đề cần thiết để bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình và mọi người trong xã hội.

Phòng chống ngộc 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, Chi cục ATVSTP khuyến cáo:

*** Thực hiện tốt 10 nguyên tắc vàng 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 kĩ 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 70oC 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 60oC), hoặc lạnh (gần hoặc dưới 5oC). 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 kĩ 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 chin, 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 kĩ 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. Và 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 thựcphẩm.

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.

Trên đây là bài tuyên truyền về phòng chống ngộ độc thực phẩm do Ban Y tế trường tiểu học Gia Thụy xây dựng. Trân trọng cảm ơn các thầy cô giáo và các em học sinh đã lắng nghe!

BAN GIÁM HIỆU DUYỆT	**NGƯỜI THỰC HIỆN**
TRƯỜNG TIỂU HỌC GIA THỤY	
Hoàng Thị Thu Hiền	**Hoàng Thị Thu Nga**