

BÀI TRUYỀN TRUYỀN VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Hiện nay, ngộ độc thực phẩm là vấn đề hết sức phức tạp và đã trở thành mối quan tâm của toàn xã hội, gây ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và đời sống của con người. An toàn thực phẩm (ATTP) là vấn đề có tầm quan trọng đặc biệt, được tiếp cận với thực phẩm an toàn đang trở thành quyền cơ bản đối với mỗi con người. Thực phẩm an toàn đóng góp to lớn trong việc cải thiện sức khỏe con người và chất lượng cuộc sống.

Ngộ độc thực phẩm và các bệnh do thực phẩm kém chất lượng gây ra không chỉ gây ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe và cuộc sống của mỗi người, mà còn gây thiệt hại lớn về kinh tế, là gánh nặng chi phí cho chăm sóc sức khỏe.

Các vụ ngộ độc thực phẩm tại một số bếp ăn tập thể, nhiều thông tin liên tục về tình hình ATVSTP ở các tỉnh thành, cộng thêm dịch cúm gia cầm tái phát... ở một số địa phương trong nước càng làm bùng lên sự lo âu của chúng ta.

Nguyên nhân gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm:

Do quá trình chăn nuôi, gieo trồng, sản xuất thực phẩm, lưu hành thực phẩm:

Việc sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật, hóa chất kích thích tăng trưởng, tăng trọng, các loại kháng sinh, thuốc bảo quản không đúng quy trình, không đảm bảo vệ sinh.

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, thực phẩm chế biến không đúng quy trình, không đảm bảo vệ sinh.

- 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.

- Người chế biến thực phẩm đang bị bệnh truyền nhiễm hoặc dụng cụ ăn uống nhiễm bẩn.

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

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

Do quá trình sử dụng và bảo quản không đúng:

- Sử dụng dụng cụ bị nhiễm chất chì để chứa đựng thực phẩm như thức ăn đóng hộp hay thực phẩm được nuôi trồng từ những vùng đất nước ô nhiễm kim loại nặng.

- 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.

II. Hướng dẫn 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 rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.

2. Nấu chín kỹ thức ăn: Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.
3. Ăn ngay sau khi nấu: Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn vì khuẩn có hại cho sức khỏe.
4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín: Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ nóng liên tục 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, phải được đun kỹ lại.
6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống: 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.
7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn: Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương 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.
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.

Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, các thầy cô giáo và các em học sinh cần phải dừng ngay việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu...) để xác minh và báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất để xử trí kịp thời và đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

Trên đây là nội dung phổ biến những kiến thức cơ bản trong việc thực hiện an toàn thực phẩm. Hãy chú ý thực hiện các điều đơn giản về vệ sinh an toàn thực phẩm nói trên để đảm bảo sức khỏe.

Dân Hoà, ngày 19/09/2025

Phụ trách Y tế



Vũ Thị Phương Huyền