

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

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 người ta hoạt động và làm việc. Như vậy, nếu nguồn thực phẩm không hợp vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe dọa.

Vệ sinh thực phẩm

Là mọi điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo sự an toàn và phù hợp của thực phẩm ở mọi khâu thuộc chu trình thực phẩm.

An toàn thực phẩm

Là sự bảo đảm thực phẩm không gây hại cho người tiêu dùng khi nó được chuẩn bị và/hoặc ăn theo mục đích sử dụng.

Vệ sinh an toàn thực phẩm

Là tất cả điều kiện, biện pháp cần thiết từ khâu sản xuất, chế biến, bảo quản, phân phối, vận chuyển cũng như sử dụng nhằm bảo đảm cho thực phẩm sạch sẽ, an toàn, không gây hại cho sức khỏe, tính mạng người tiêu dùng. Vì vậy, vệ sinh an toàn thực phẩm là công việc đòi hỏi sự tham gia của nhiều ngành, nhiều khâu có liên quan đến thực phẩm như nông nghiệp, thú y, cơ sở chế biến thực phẩm, y tế, người tiêu dùng.

Do đó, thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm (**VSATTP**) nhằm vào việc bảo vệ sức khỏe cho chính bạn và sức khỏe của cộng đồng, hơn nữa nó còn bảo vệ an toàn cho công việc kinh doanh của bạn.

Điều quan trọng là trước khi đưa thực phẩm vào cơ thể, chúng ta cần phải tiến hành chế biến nó. Việc chế biến thực phẩm như thế nào để đảm bảo an toàn vệ sinh tùy thuộc vào nơi chế biến và cách chế biến của người đầu bếp. Chỉ coi trọng cách chế biến thực phẩm mà không quan tâm đến chế biến ở đâu sẽ là điều không thể chấp nhận được. Chính vì lẽ đó, chúng ta cần tạo môi trường an toàn, phải cải thiện, sắp xếp và dọn dẹp vệ sinh sạch sẽ khu vực sơ chế và chế biến thực phẩm.

MỘT SỐ KHÁI NIỆM VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Thực phẩm: là những thức ăn, đồ uống của con người dưới dạng tươi sống hoặc đã qua sơ chế, chế biến; bao gồm cả đồ uống, nhai ngậm và các chất đã được sử dụng trong sản xuất, chế biến thực phẩm.

Vệ sinh thực phẩm: là mọi điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo sự an toàn và phù hợp của thực phẩm ở mọi khâu thuộc chu trình thực phẩm.

An toàn thực phẩm: là sự bảo đảm thực phẩm không gây hại cho người tiêu dùng khi nó được chuẩn bị và/hoặc ăn theo mục đích sử dụng.

Định nghĩa vệ sinh an toàn thực phẩm: vệ sinh an toàn thực phẩm là tất cả điều kiện, biện pháp cần thiết từ khâu sản xuất, chế biến, bảo quản, phân phối, vận



chuyển cũng như sử dụng nhằm bảo đảm cho thực phẩm sạch sẽ, an toàn, không gây hại cho sức khỏe, tính mạng người tiêu dùng. Vì vậy, vệ sinh an toàn thực phẩm là công việc đòi hỏi sự tham gia của nhiều ngành, nhiều khâu có liên quan đến thực phẩm như nông nghiệp, thú y, cơ sở chế biến thực phẩm, y tế, người tiêu dùng.

NHỮNG THÁCH THỨC VÀ TÌNH HÌNH VSATTP HIỆN NAY

Những thách thức

Sự bùng nổ dân số cùng với đô thị hóa nhanh dẫn đến thay đổi thói quen ăn uống của nhân dân, thúc đẩy phát triển dịch vụ ăn uống trên hè phố tràn lan, khó có thể đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Thực phẩm chế biến ngày càng nhiều, các bếp ăn tập thể gia tăng ... là nguy cơ dẫn đến hàng loạt vụ ngộ độc.

Bên cạnh đó, sự gia tăng nhanh dân số còn làm khan hiếm tài nguyên thiên nhiên, trong đó nguồn nước sạch sử dụng cho sinh hoạt và ăn uống thiếu cũng ảnh hưởng không nhỏ đến việc bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

Ô nhiễm môi trường: sự phát triển của các ngành công nghiệp dẫn đến môi trường ngày càng bị ô nhiễm, ảnh hưởng đến vật nuôi và cây trồng. Mức độ thực phẩm bị nhiễm bẩn tăng lên, đặc biệt là các vật nuôi trong ao hồ có chứa nước thải công nghiệp, lượng tồn dư một số kim loại nặng ở các vật nuôi cao.

Sự phát triển của khoa học công nghệ: việc ứng dụng các thành tựu khoa học kỹ thuật mới trong chăn nuôi, trồng trọt, sản xuất, chế biến thực phẩm làm cho nguy cơ thực phẩm bị nhiễm bẩn ngày càng tăng do lượng tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, hóa chất bảo quản trong rau, quả; tồn dư thuốc thú y trong thịt, thực phẩm sử dụng công nghệ gen, sử dụng nhiều hóa chất độc hại, phụ gia không cho phép, cũng như nhiều quy trình không đảm bảo vệ sinh gây khó khăn cho công tác quản lý, kiểm soát.

Tình hình vệ sinh an toàn thực phẩm hiện nay

Trong những năm gần đây, nền kinh tế của nước ta chuyển sang cơ chế thị trường. Các loại thực phẩm sản xuất, chế biến trong nước và nước ngoài nhập vào Việt Nam ngày càng nhiều chủng loại. Việc sử dụng các chất phụ gia trong sản xuất trở nên phổ biến. Các loại phẩm màu, đường hóa học đang bị lạm dụng trong pha chế nước giải khát, sản xuất bánh kẹo, chế biến thức ăn sẵn như thịt quay, giò chả, ô mai ... Nhiều loại thịt bán trên thị trường không qua kiểm duyệt thú y. Tình hình sản xuất thức ăn, đồ uống giả, không đảm bảo chất lượng và không theo đúng thành phần nguyên liệu cũng như quy trình công nghệ đã đăng ký với cơ quan quản lý. Nhãn hàng và quảng cáo không đúng sự thật vẫn xảy ra.

Ngoài ra, việc sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật bao gồm thuốc trừ sâu, diệt cỏ, hóa chất kích thích tăng trưởng và thuốc bảo quản không theo đúng quy định gây ô nhiễm nguồn nước cũng như tồn dư các hóa chất này trong thực phẩm.

Việc bảo quản lương thực thực phẩm không đúng quy cách tạo điều kiện cho vi khuẩn và nấm mốc phát triển đã dẫn đến các vụ ngộ độc thực phẩm.

Các bệnh do thực phẩm gây nên không chỉ là các bệnh cấp tính do ngộ độc thức ăn mà còn là các bệnh mạn tính do nhiễm và tích lũy các chất độc hại từ môi trường bên ngoài vào thực phẩm, gây rối loạn chuyển hóa các chất trong cơ thể, trong đó có bệnh tim mạch và ung thư.

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới đánh giá các chương trình hành động đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm trên toàn cầu đã xác định được nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ em là các bệnh đường ruột, phổ biến là tiêu chảy. Đồng thời cũng nhận thấy nguyên nhân gây các bệnh trên là do thực phẩm bị nhiễm khuẩn. Ở Việt Nam, theo thống kê của Bộ Y tế, trong 10 nguyên nhân gây tử vong thì nguyên nhân do vi sinh vật gây bệnh đường ruột đứng thứ 2.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Tầm quan trọng của vệ sinh an toàn thực phẩm đối với sức khỏe, bệnh tật

Trước mắt, thực phẩm là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cho sự phát triển của cơ thể, đảm bảo sức khỏe con người nhưng đồng thời cũng là nguồn có thể gây bệnh nếu không đảm bảo vệ sinh. Không có thực phẩm nào được coi là có giá trị dinh dưỡng nếu nó không đảm bảo vệ sinh.

Về lâu dài thực phẩm không những có tác động thường xuyên đối với sức khỏe mỗi con người mà còn ảnh hưởng lâu dài đến nòi giống của dân tộc. Sử dụng các thực phẩm không đảm bảo vệ sinh trước mắt có thể bị ngộ độc cấp tính với các triệu chứng ồ ạt, dễ nhận thấy, nhưng vấn đề nguy hiểm hơn nữa là sự tích lũy dần các chất độc hại ở một số cơ quan trong cơ thể sau một thời gian mới phát bệnh hoặc có thể gây các dị tật, dị dạng cho thế hệ mai sau. Những ảnh hưởng tới sức khỏe đó phụ thuộc vào các tác nhân gây bệnh. Những trẻ suy dinh dưỡng, người già, người ốm càng nhạy cảm với các bệnh do thực phẩm không an toàn nên càng có nguy cơ suy dinh dưỡng và bệnh tật nhiều hơn.

Vệ sinh an toàn thực phẩm tác động đến kinh tế và xã hội

Đối với nước ta cũng như nhiều nước đang phát triển, lương thực thực phẩm là một loại sản phẩm chiến lược, ngoài ý nghĩa kinh tế còn có ý nghĩa chính trị, xã hội rất quan trọng.

Vệ sinh an toàn thực phẩm nhằm tăng lợi thế cạnh tranh trên thị trường quốc tế. Để cạnh tranh trên thị trường quốc tế, thực phẩm không những cần được sản xuất, chế biến, bảo quản phòng tránh ô nhiễm các loại vi sinh vật mà còn không được chứa các chất hóa học tổng hợp hay tự nhiên vượt quá mức quy định cho phép của tiêu chuẩn quốc tế hoặc quốc gia, gây ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng.

Những thiệt hại khi không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm gây nên nhiều hậu quả khác nhau, từ bệnh cấp tính, mạn tính đến tử vong. Thiệt hại chính do các bệnh gây ra từ thực phẩm đối với cá nhân là chi phí khám bệnh, phục hồi sức khỏe, chi phí do phải chăm sóc người bệnh, sự mất thu nhập do phải nghỉ làm ... Đối với nhà sản xuất, đó là những chi phí do phải thu hồi, lưu giữ sản phẩm, hủy hoặc loại bỏ sản phẩm, những thiệt hại do mất lợi nhuận do thông tin quảng cáo ... và thiệt

VI
TR
UNG
SHU
7

hại lớn nhất là mất lòng tin của người tiêu dùng. Ngoài ra còn có các thiệt hại khác như phải điều tra, khảo sát, phân tích, kiểm tra độc hại, giải quyết hậu quả ...

Do vậy, vấn đề đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm để phòng các bệnh gây ra từ thực phẩm có ý nghĩa thực tế rất quan trọng trong sự phát triển kinh tế và xã hội, bảo vệ môi trường sống của các nước đã và đang phát triển, cũng như nước ta. Mục tiêu đầu tiên của vệ sinh an toàn thực phẩm là đảm bảo cho người ăn tránh bị ngộ độc do ăn phải thức ăn bị ô nhiễm hoặc có chất độc; thực phẩm phải đảm bảo lành và sạch.

NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY Ô NHIỄM THỰC PHẨM

Do quá trình chăn nuôi, gieo trồng, sản xuất thực phẩm, lương thực

Thực phẩm có nguồn gốc từ gia súc, gia cầm bị bệnh hoặc thủy sản sống ở nguồn nước bị nhiễm bẩn.

Các loại rau, quả được bón quá nhiều phân hóa học, sử dụng thuốc trừ sâu không cho phép hoặc cho phép nhưng không đúng về liều lượng hay thời gian cách ly. Cây trồng ở vùng đất bị ô nhiễm hoặc tưới phân tươi hay nước thải bẩn. Sử dụng các chất kích thích tăng trưởng, thuốc kháng 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 không theo đúng quy định.

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.

Dùng khăn bẩn để lau dụng cụ ăn uống.

Bàn chế biến thực phẩm, bàn ăn hoặc dụng cụ ăn uống nhiễm bẩn. Không rửa tay trước khi chế biến thực phẩm, nhất là khi chuẩn bị thực phẩm cho trẻ em.

Người chế biến thực phẩm đang bị bệnh truyền nhiễm, tiêu chảy, đau bụng, nôn, sốt, ho hoặc nhiễm trùng ngoài da.

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

Dùng dụng cụ sành sứ, sắt tráng men, nhựa tái sinh ... bị nhiễm chất chì để chứa đựng thực phẩm.

Đề 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.

Do thực phẩm bảo quản không đủ độ lạnh hoặc không đủ độ nóng làm cho vi khuẩn vẫn phát triển.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

(10 lời khuyên để phòng ngộ độc thực phẩm)

Chọn thực phẩm tươi sạch

Với rau quả: chọn các loại rau, quả tươi, không bị dập nát, không có mùi lạ.

Với thịt phải qua kiểm dịch thú y và đạt tiêu chuẩn thịt tươi.

Cá và thủy sản phải còn tươi, giữ nguyên màu sắc bình thường, không có dấu hiệu ươn, ôi.

Các thực phẩm đã chế biến phải được đóng hộp hoặc đóng gói đảm bảo, phải có nhãn hàng hóa ghi đầy đủ nội dung như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến; có số đăng ký sản xuất và còn thời hạn sử dụng. Với đồ hộp không chọn hộp bị méo, phồng hay gỉ.

Không sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc.

Không sử dụng các loại thực phẩm lạ (cá lạ, rau, quả hoặc nấm lạ) chưa biết rõ nguồn gốc.

Không sử dụng các phẩm màu, đường hóa học không nằm trong danh mục Bộ Y tế cho phép.

Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

Khu vực chế biến thực phẩm không có nước đọng, xa các khu khói, bụi bẩn, nhà vệ sinh hoặc khu chăn nuôi gia súc, rác thải gây ô nhiễm môi trường.

Tất cả các bề mặt sử dụng để chuẩn bị thực phẩm phải dễ cọ rửa, luôn giữ gìn sạch sẽ, khô ráo.

Bếp phải đủ ánh sáng và thông gió.

Phải đủ nước sạch sử dụng để chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực chế biến thường xuyên.

Ngăn ngừa sự đi lại của gián, chuột và các động vật khác trong khu vực chế biến thực phẩm.

Sử dụng đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ

Không để dụng cụ bẩn qua đêm.

Bát đĩa dùng xong phải rửa ngay. Không dùng khăn ẩm mốc, nhờn mỡ để lau khô bát đĩa. Nếu dụng cụ vừa rửa xong cần dùng ngay thì nên tráng lại bằng nước sôi.

Dụng cụ tiếp xúc với thức ăn chín và sống phải để riêng biệt.

Không sử dụng những dụng cụ bị sứt mẻ, hoen gỉ vì khó rửa.

Thức ăn còn thừa, thực phẩm thải bỏ phải đựng vào thùng kín có nắp đậy và chuyển đi hàng ngày.

Chỉ sử dụng xà phòng, các chất tẩy rửa dụng cụ ăn uống được ngành Y tế cho phép để không tồn dư gây độc sang thực phẩm.

Không dùng dụng cụ bằng đồng, nhôm, thủy tinh gia công, nhựa tái sinh có màu để nấu nướng, chứa đựng thực phẩm lỏng có tính acid hoặc các loại cồn rượu vì chúng có thể làm tan các kim loại nặng như chì, đồng ... hoặc phụ gia vào thực phẩm.

Tuyệt đối không được dùng bao bì từng chứa đựng các hóa chất độc, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y, thuốc tẩy, chất sát trùng để đựng thực phẩm.

Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ

Rau, quả phải ngâm ngập trong nước sạch rồi rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc rửa trong chậu, thay nước 3-4 lần.

Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi nấu nướng.

Nhiệt độ sôi có thể tiêu diệt hầu hết các loại vi khuẩn gây bệnh nhưng phải nấu kỹ để đạt nhiệt độ sôi đồng đều. Chú ý phần thịt gần xương nếu thấy còn có màu hồng hoặc màu đỏ thì bắt buộc phải đun lại cho chín hoàn toàn.

Không nên ăn các thức ăn sống như gỏi cá, thịt bò tái, gỏi ...

Ăn ngay sau khi thức ăn vừa nấu xong hoặc vừa chuẩn bị xong

Thức ăn chín để nguội ở nhiệt độ bình thường dễ bị vi khuẩn xâm nhập và phát triển. Để đảm bảo an toàn nên ăn ngay khi thức ăn còn nóng vừa nấu chín xong.

Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, dưa và các loại quả khác thì cần ăn ngay sau khi vừa bóc hay vừa cắt ra.

Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn

Nếu thức ăn phải chuẩn bị trước hoặc phải đợi sau 3 giờ thì cần giữ nóng ở nhiệt độ 60 độ C hoặc duy trì ở điều kiện lạnh ≤ 10 độ C. Với trẻ nhỏ, phải cho ăn ngay sau khi thức ăn vừa nguội và không áp dụng cách bảo quản này.

Không đưa quá nhiều thức ăn còn ấm hoặc thức ăn còn đang nóng vào tủ lạnh.

Không để lẫn thực phẩm sống với thức ăn chín.

Không dùng dao, thớt vừa cắt, thái thịt sống chưa được rửa sạch để thái thức ăn chín.

Thức ăn phải đậy kỹ tránh ruồi, côn trùng xâm nhập.

Không dùng tay để bốc thức ăn chín hay đá để pha nước uống.

Không để các hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật hoặc các chất gây độc khác ở trong khu chế biến thực phẩm.

Bảo quản tốt các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi của nhãn.

Đun lại thức ăn ở nhiệt độ sôi đồng đều ngay trước khi ăn là biện pháp tốt nhất để phòng ngừa các vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản.

Giữ vệ sinh cá nhân tốt

Người chăm sóc trẻ cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với thực phẩm tươi sống.

Mặc quần áo sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng khi chuẩn bị thức ăn.

Không hút thuốc, không ho, hắt hơi trong khi chuẩn bị thực phẩm.

Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ.

Nếu có vết thương ở tay cần băng kín bằng vật liệu không ngâm nước.

Không tiếp xúc với thực phẩm khi đang bị đau bụng, tiêu chảy, nôn, sốt hay có biểu hiện của bệnh truyền nhiễm.

Sử dụng nước sạch trong ăn uống

Dùng các nguồn nước thông dụng như nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối đã qua xử lý để rửa thực phẩm, chế biến đồ ăn uống và rửa dụng cụ.

Nước phải trong, không có mùi, không có vị lạ.

Dụng cụ chứa nước phải sạch, không được để rêu, bụi bẩn bám xung quanh hoặc ở đáy, có nắp đậy.

Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc chế nước giải khát, làm kem, đá.

Sử dụng vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ, thích hợp và đạt tiêu chuẩn vệ sinh

Không sử dụng sách, báo cũ để gói thức ăn chín.

Đồ bao gói phải đảm bảo sạch, giữ được tính hấp dẫn về mùi vị, màu sắc và không thấm chất độc vào thực phẩm.

Nhãn thực phẩm phải trung thực, có đầy đủ thông tin cần thiết như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến, có số đăng ký sản xuất, thời hạn sử dụng.

Thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ

Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, gián, chuột ... và hướng dẫn vệ sinh phòng chống các dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành Y tế.

Rác thải phải đựng vào thùng kín có nắp đậy, đổ đúng giờ và đúng nơi quy định

Thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm để giữ gìn sức khỏe gia đình

Thực phẩm là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể nhưng nếu thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thì lại có thể là nguồn gây bệnh. Thực phẩm có thể gây bệnh ở nhiều khâu từ sản xuất đến vận chuyển, bảo quản, chế biến, nấu ăn và cách ăn.

Đại bộ phận thực phẩm dùng trong bữa ăn hàng ngày ở nước ta đều sản xuất ở nông thôn: gạo, ngô, khoai, thịt, cá, trứng, đậu, lạc, vừng, rau, củ, quả... Gần đây một phần do cơ chế thị trường, nhiều người chạy theo lợi nhuận, lợi dụng tình hình công tác kiểm tra còn lỏng lẻo hoặc cũng có thể do thiếu thông tin, thiếu hiểu biết, do "điếc không sợ súng", do thói quen làm bừa làm ẩu nên nhiều người đã không chấp hành những quy định về sử dụng hoá chất trừ sâu, sử dụng các chất kích thích tăng trưởng, các hoá chất bảo quản thực phẩm, các phụ gia cho thêm vào thực phẩm để tăng thêm màu sắc, mùi vị hấp dẫn của các món ăn.

Các hoá chất này hoặc là các chất độc không được phép sử dụng hoặc dùng quá liều lượng cho phép nên đã gây ngộ độc cấp tính, gây đau bụng đi lỏng, có trường hợp tử vong hoặc mỗi ngày tích lũy lại một ít ở trong cơ thể gây ngộ độc kéo dài, gây ung thư.

Bên cạnh những ngộ độc do hoá chất kể trên, còn nhiều vụ ngộ độc khác thường xảy ra vào mùa hè do thực phẩm nhất là thịt bị nhiễm vi sinh vật: thịt súc vật ốm, chết, thịt băm, thái rồi không nấu ngay, nấu rồi không ăn ngay để trong điều kiện mất vệ sinh, thời tiết nóng rất thuận lợi cho vi sinh vật gây bệnh phát triển.

Một nguyên nhân quan trọng nữa là tay những người nấu và chế biến thức ăn không được sạch, có mụn nhọt và vi trùng ở các mụn nhọt này gây ô nhiễm thức ăn và gây ra các bệnh ngộ độc thức ăn. Thời gian ủ bệnh có thể từ vài giờ đến 1-2 ngày sau khi ăn phải thức ăn nhiễm khuẩn. Thoạt đầu người bệnh thấy nhức đầu, mỏi mệt, buồn nôn. Sau đó nôn mửa, đau bụng, đại tiện lỏng nhiều lần, sốt trên dưới 39 độ C. Những trường hợp nặng người bệnh bị nôn mửa và tiêu chảy nhiều, bị mất nước, trụy tim mạch, hạ huyết áp, có thể dẫn đến tử vong.

Để đề phòng các hậu quả xấu nói trên, cần thực hiện các yêu cầu sau đây về vệ sinh an toàn thực phẩm

Các gia đình ở nông thôn không sản xuất, đưa bán ra thị trường những thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Chính quyền các cấp đặc biệt là chính quyền xã cần vận động nhân dân sản xuất – trước mắt là rau ăn – đảm bảo không bón quá nhiều phân đạm, không phun quá nhiều hoá chất trừ sâu, không tưới phân tươi, rau bán cũng như rau trồng để nhà ăn, đảm bảo an toàn như nhau.

Giáo dục nhân dân - đặc biệt là các bà nội trợ – những kiến thức và kỹ thuật chọn các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng, giá cả phải chăng, bảo đảm vệ sinh an toàn. Chú ý chọn các loại rau quả tươi, thịt, cá tươi, trứng tươi, đậu lạc không bị mốc, chú ý thời hạn sử dụng khi mua các thực phẩm chế biến sẵn hoặc đóng hộp.

Dùng nước sạch, an toàn để chế biến thức ăn, đồ uống và rửa dụng cụ. Các đồ dùng để nấu nướng và ăn uống phải đảm bảo vệ sinh sạch sẽ, không dùng khăn ẩm mốc nhón mỡ để lau khô bát đĩa.

Nấu chín kỹ thực phẩm thịt, cá, để bị ô nhiễm bởi vi sinh vật gây bệnh và ăn ngay sau khi nấu. Thức ăn nấu chín không ăn ngay để quá 4 giờ và nhất là để cách đêm nhất thiết phải đun nấu chín lại.

Không để lẫn thực phẩm chín với thực phẩm sống khi bảo quản – không dùng thớt thái thịt chín với thớt thái thịt sống. Thịt chín để ăn ngay và thịt sống phải qua nấu nướng.

Giữ gìn vệ sinh cá nhân người nấu ăn

Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch khi bắt tay vào chế biến nấu ăn. Cắt ngắn móng tay, không dùng tay để bốc và chia thức ăn.

Không tham gia chế biến thực phẩm hoặc phục vụ ăn uống khi đang bị đau bụng, tiêu chảy, sốt, nôn, nhiễm trùng ngoài da hoặc các bệnh lây truyền khác. Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

Giữ gìn vệ sinh môi trường nơi ăn và chế biến thực phẩm: xa khu chăn nuôi gia súc, nhà vệ sinh, bãi rác thải, cống rãnh ô nhiễm.

Nơi ăn sạch sẽ thoáng mát, có bàn ăn cao tránh bụi bẩn, thức ăn bày sẵn có lồng bàn che đậy phòng ruồi nhặng.

Phải có đủ nước sạch, có vòi nước, rửa tay trước khi ăn.

Giữ gìn vệ sinh khi ăn uống: Món ăn đã được nấu nướng ngon lành, sạch sẽ, an toàn đưa đến người ăn. Người ăn phải đảm bảo không gây bệnh nơi bàn tay bẩn, bát đĩa ăn không sạch, ăn uống vô độ, ăn quá nhiều gây bội thực, uống rượu bia quá nhiều gây cảnh say rượu nói bậy, nôn mửa mất vệ sinh và thiếu văn hoá.

Bữa ăn hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn, mọi người trong gia đình chú ý thực hiện các điều đơn giản về vệ sinh an toàn thực phẩm nói trên để bữa ăn không là nguồn gây bệnh mà sẽ là nguồn sức khỏe, nguồn vui và hạnh phúc hàng ngày ở các gia đình.



BAN GIÁM HIỆU

Hoàng Thị Tuyết

Việt Hưng, ngày 12 tháng 9 năm 2025

NHÂN VIÊN Y TẾ

Phạm Thi Oanh

