

Bài tuyên truyền

5 nguyên tắc vàng đảm bảo an toàn thực phẩm cho người tiêu dùng

Tết Nguyên Đán Ất Ty 2025 đang đến gần là thời điểm tiêu thụ thực phẩm lớn trong năm, nhất là các thực phẩm thịt, cá, trứng, nem, chả, bánh chưng, bánh tét, bánh ngọt, mứt, kẹo, rượu, bia, nước giải khát, các loại hạt có dầu... Để đáp ứng nhu cầu của thị trường, nhiều cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm cũng gia tăng việc sản xuất, kinh doanh, nhập khẩu thực phẩm, và thậm chí còn trà trộn thực phẩm không an toàn làm tăng nguy cơ gây ngộ độc và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe người tiêu dùng.

Để bảo đảm an toàn thực phẩm trong dịp Tết Nguyên đán, cùng với sự nỗ lực của các cơ quan chức năng, các cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm và người tiêu dùng thực phẩm cần thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm theo hướng dẫn của ngành y tế.

**AN TOÀN THỰC PHẨM
TẾT NGUYÊN ĐÁN ẤT TY VÀ MÙA LỄ HỘI XUÂN 2025**

5 Nguyên tắc vàng cho người tiêu dùng

LỰA CHỌN
Chọn mua thực phẩm an toàn; không mua sản phẩm thực phẩm không rõ nguồn gốc, có dấu hiệu ôi thiu, mốc, hỏng; không mua thực phẩm tại các cơ sở sản xuất, kinh doanh mất vệ sinh, không bảo đảm an toàn; đọc nhãn sản phẩm

BẢO QUẢN
Bảo quản cẩn thận thực phẩm đã nấu chín; đun kỹ lại thực phẩm trước khi ăn. Bảo vệ thực phẩm khỏi các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các loài động vật khác

TÍCH TRỮ
Không nên mua, tích trữ quá nhiều thực phẩm trong ngày Tết để tránh sử dụng sản phẩm không tươi, mất dinh dưỡng, hoặc mốc, hỏng

CHẾ BIẾN
Chế biến thực phẩm an toàn như luôn sử dụng nguồn nước sạch; giữ tay chế biến thực phẩm sạch sẽ; giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ; nấu chín kỹ thức ăn; không để lẫn thực phẩm sống và chín

ĂN
Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín

Bài tuyên truyền

Một số biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong dịp Tết Nguyên đán Ất Tỵ năm 2025

Hiện nay số vụ ngộ độc thực phẩm đang gia tăng làm cho nhiều người lo lắng. Tết Nguyên đán **Ất Tỵ năm 2025** đang đến gần, thời gian nghỉ Tết thường kéo dài, đồng thời sau Tết Nguyên đán là mùa lễ hội diễn ra trên phạm vi cả nước, nhiều lễ hội kéo dài với hàng triệu lượt khách tham dự. Đây cũng là thời điểm tiêu thụ thực phẩm lớn nhất trong năm, nhất là các thực phẩm thịt, cá, trứng, bánh mứt kẹo, rượu bia nước giải khát, các loại hạt có dầu... Để đáp ứng nhu cầu của thị trường, nhiều cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm cũng gia tăng việc sản xuất, kinh doanh, nhập khẩu của mình. Bên cạnh đó thời gian này thời tiết phía Bắc thường ẩm ướt, phía Nam thường nắng nóng gay gắt. Đây là những yếu tố ảnh hưởng rất lớn đến việc bảo đảm chất lượng an toàn thực phẩm.

Để đảm bảo an toàn thực phẩm trong dịp Tết Nguyên đán **Ất Tỵ năm 2025** và Lễ hội Xuân 2025 phục vụ nhân dân đón Tết, vui Xuân an toàn, bảo đảm sức khỏe của nhân dân, Trung tâm Y tế huyện Sông Mã đề nghị các tổ chức, cơ sở kinh doanh, hộ gia đình trên địa bàn phường hãy thực hiện tốt một số các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm, cụ thể như sau:

- Rửa tay trước khi ăn; uống nước đã đun sôi để nguội hoặc đã qua thiết bị tinh lọc, thức ăn chín để quá bữa, quá giờ phải được bảo quản lạnh dưới 10C, phải được hâm lại kỹ; che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Thức ăn để sau 3 ngày không nên ăn vì không còn giá trị dinh dưỡng, rất dễ có nguy cơ lên men, tiềm ẩn nguy cơ bị ngộ độc. Các dụng cụ chế biến thực phẩm như: dao, thớt, đĩa, thìa, que gắp cần phải được khử trùng trước khi chế biến thực phẩm, rau, củ, quả tươi, đặc biệt là thức ăn sống phải được ngâm kỹ rồi rửa lại vài lần bằng nước sạch hoặc dưới vòi nước chảy.

- Khi đi mua hàng cần chú ý xem hạn sử dụng của thực phẩm, đặc biệt là các thực phẩm đóng chai, hộp như: sữa tươi, nước giải khát... Không mua hàng bao gói sẵn không có địa chỉ nơi sản xuất, đóng gói và hàng hết hạn sử dụng.

- Các bậc phụ huynh nhắc nhở con em mình thực hiện tốt các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm, đồng thời giáo dục con em mình không nên ăn uống ở các hàng quán ngoài đường không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

** Đối với các cửa hàng, cơ sở kinh doanh ăn uống, cần thực hiện tốt một số việc sau:*

- Cần lựa chọn kỹ càng các loại thực phẩm trước khi chế biến cho khách. Thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Không sử dụng phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm đã quá thời hạn sử dụng. Nghiêm cấm việc

sử dụng phụ gia không rõ nguồn gốc, không nằm trong danh mục được phép sử dụng. Rửa sạch tay trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kín vết thương nhiễm trùng trước khi chế biến thức ăn.

- Không được sử dụng trái phép lòng đường, vỉa hè, hành lang, lối đi chung để chế biến, sản xuất kinh doanh thức ăn đường phố.

** Đối với các cửa hàng kinh doanh thực phẩm tươi sống:*

- Mua nguồn thực phẩm phải qua chứng nhận kiểm dịch, đảm bảo an toàn vệ sinh, an toàn thực phẩm của cơ quan y tế, Thú y; bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp, đảm bảo thực phẩm không bị hỏng, biến đổi chất.

- Các cơ sở kinh doanh động vật giết mổ không được phép bán các loại động vật chưa được kiểm chứng của cơ quan y tế ra bên ngoài; giữ gìn vệ sinh nơi sơ chế thực phẩm.

Trên đây là một số các biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, Trung tâm Y tế huyện Sông Mã đề nghị toàn thể nhân dân thực hiện tốt các biện pháp trên, góp phần bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình, phòng tránh các bệnh ngộ độc thực phẩm nguy hiểm, đón Tết Nguyên đán khỏe mạnh, tươi vui.

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Những nguyên tắc trong sản xuất, chế biến thực phẩm nhân dịp Tết nguyên đán, mùa lễ hội

Kính thưa toàn thể nhân dân!

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, đa dạng về mẫu mã. Việc sử dụng các chất phụ gia trong sản xuất càng trở nên phổ biến. Các loại phẩm màu, đường hóa học sử dụng trong pha chế nước giải khát, sản xuất bánh kẹo, chế biến thức ăn chế biến sẵn như thịt quay, giò chả, đồ ăn vặt, ô mai... đang bị lạm dụng. Nhiều loại thịt gia súc, gia cầm bán trên thị trường không qua kiểm duyệt thú y. Tình hình sản xuất và chế biến thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm đang được bán tràn lan; các đồ uống, nước giải khát, bánh, kẹo hàng nhái, hàng không đảm bảo chất lượng 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.

Vào dịp tết, các lễ hội, chúng ta thường sử dụng một lượng lớn thực phẩm gồm nhiều loại thực phẩm và đồ uống. Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng chúng ta cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm sau:

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 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 và trước khi 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. 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.

Trên đây là những nguyên tắc trong chế biến thực phẩm, an toàn và vệ sinh đảm bảo sức khỏe cho người sử dụng mà Trung tâm Y tế huyện Sông Mã gửi đến người dân./.

Bài tuyên truyền

Các biện pháp thực hiện giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm

1. Chọn thực phẩm tươi sạch

Kiểm tra thực phẩm trước khi mua, không sử dụng thực phẩm đã bị mốc, ôi thiu, hết hạn sử dụng hay không rõ nguồn gốc xuất xứ.

2. Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm sạch sẽ

- Nơi ăn uống phải cao ráo, thoáng mát
- Thực phẩm, dụng cụ trước khi chế biến phải được rửa, xử lý sạch sẽ

3. Sử dụng đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ

- Không để dụng cụ bẩn qua đêm.
- Dụng cụ tiếp xúc với thức ăn chín và sống phải để riêng biệt.

4. Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ.

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

- Đậy kỹ thức ăn tránh ruồi, côn trùng xâm nhập.
- Không để lẫn thực phẩm sống với thức ăn chín.
- Không dùng tay để bốc thức ăn chín hay đá để pha nước uống.
- Đun lại thức ăn ở nhiệt độ sôi đồng đều ngay trước khi ăn.
- Không nên ăn các thức ăn sống như gỏi cá, thịt bò tái, gỏi ...

6. Giữ vệ sinh cá nhân tốt

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với thực phẩm tươi sống.
- Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ.

7. Sử dụng nước sạch trong ăn uống

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

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

- Không sử dụng sách, báo cũ, bao ni lông màu để gói thức ăn chín.
- Đồ bao gói phải đảm bảo sạch, không thấm chất độc vào thực phẩm.

9. 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.

TRUNG TÂM Y TẾ HUYỆN SÔNG MÃ