

BÀI TUYÊN TRUYỀN

VỀ ĐẢM BẢO AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

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.

1. 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.

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.

2. Nguyên nhân gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm:

- Thực phẩm nhiễm vi sinh độc hại là một nguyên nhân chính yếu gây nhiều trường hợp ngộ độc thực phẩm tập thể;

- Các hoá chất không được phép sử dụng nhưng vẫn được người sản xuất, kinh doanh sử dụng trong chăn nuôi, bảo quản, chế biến thực phẩm như: hàn the, màu công nghiệp đặc biệt phẩm Sudan,...

- Các hoá chất được phép sử dụng trong chế biến thực phẩm, nhưng lại được dùng quá hàm lượng cho phép như các chất tạo ngọt tổng hợp, chất bảo quản chống mốc, chất chống oxy hoá...

- Dư lượng thuốc trừ sâu, diệt nấm, kim loại nặng trên rau quả vượt quá mức cho phép.

- Chất độc gốc tự nhiên trong một số thủy sản như cá nóc, mực xanh..., trong một số thực phẩm như măng, sắn, độc tố sinh học biển gây tiêu chảy, gây mất trí nhớ, gây liệt cơ trong nhuyễn thể hai mảnh vỏ.

- Chất độc sinh ra trong quá trình bảo quản không tốt như các loại hạt ngô, đậu tương, lạc, hạt dễ bị mốc.

- Chất độc gốc môi trường : kim loại nặng, dioxin

3. Một số giải pháp:

- Về phía người tiêu dùng: Thực tế là người tiêu dùng rất khó lựa chọn trước rất nhiều mặt hàng đa dạng, phong phú ở chợ, siêu thị, tuy nhiên cần quan tâm đến :

+ Thương hiệu

+ Thời hạn sử dụng

+ Các chỉ tiêu dinh dưỡng và chỉ tiêu liên quan đến VSATTP ghi trên nhãn hàng.

+ Phải làm sao để chứng tỏ rằng người tiêu dùng là người quyết định chất lượng sản xuất đúng theo nghĩa khách hàng là thượng đế.

- Về phía nhà sản xuất: Đối với các mặt hàng xuất khẩu, nhà sản xuất bắt buộc vừa phải tuân thủ những quy định về chất lượng sản phẩm của nước sở tại, vừa được sự giám sát chặt chẽ của cơ quan chức năng trong nước, do đó, nhìn chung, chất lượng nông thủy sản, thực phẩm hầu hết đạt yêu cầu. Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm nhà sản xuất cần:

+ Tuân thủ các quy định về VSATTP trong sản xuất và lưu hành sản

phẩm đúng theo tiêu chuẩn chất lượng đa công bố hoặc đã được chứng nhận hợp chuẩn, hợp quy.

+ Không được sử dụng hoá chất phụ gia ngoài danh sách cho phép, nguyên liệu, hoá chất phụ gia không có nguồn gốc rõ ràng.

+ Tuân thủ hệ thống quản lý chất lượng tiên tiến trong sản xuất để tạo ra được sản phẩm đảm bảo VSATTP có sức cạnh tranh mạnh, đáp ứng ngày càng cao an toàn cho người tiêu dùng.

Công tác bảo đảm an toàn thực phẩm ở nước ta còn nhiều khó khăn, thách thức.

Việc đảm bảo VSATTP chỉ có thể được giải quyết tốt nếu có sự tham gia thực hiện các giải pháp một cách đồng bộ, từ người quản lý, người sản xuất, đến người tiêu dùng đều phải đồng lòng thực hiện với mục tiêu giữ gìn sức khoẻ cho thế hệ chúng ta hôm nay và cả thế hệ tương lai của chúng ta.

10 NGUYÊN TẮC VÀNG VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

1- 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.

2- 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.

3- 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 bìa từng chứa đựng các hóa chất độc, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y, thuốc tẩy, chất sát trùng để đựng thực phẩm.

4- 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 ...

5- 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.

6- 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 bóc 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.

7- Giữ vệ sinh cá nhân tốt

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

8- 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.

9- 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.

10- 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.

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.

Trung tâm Y tế huyện Sông Mã

Bài Tuyên truyền "Vệ sinh an toàn thực phẩm "

1. Khái niệm 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.

2. Các tác nhân gây nhiễm bẩn thực phẩm:

- Sự bùng nổ dân số: 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, 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.

- 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.

Từ những tác nhân trên tạo tiền đề cho những nguyên nhân gây ô nhiễm thực phẩm biểu hiện là những hành vi cầu thả, thiếu trách nhiệm của bạn có thể gây tội ác không lường trước được.

3. Những nguyên nhân gây nhiễm bẩn 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.

+ 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.

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

4. Tác hại ngộ độc thực phẩm

- Nhiễm độc tiềm ẩn: là sự nhiễm các chất độc hại dưới ngưỡng có thể gây ra các triệu chứng cấp tính, bán cấp tính; có thể bị nhiễm liên tục hoặc

không liên tục; có thể sau một thời gian không biết trước sẽ có: ung thư, các rối loạn chức năng không rõ nguyên nhân, vô sinh, quái thai...

- Bệnh mạn tính: là bệnh mắc phải, có biểu hiện phát bệnh lặp lại thường xuyên hoặc theo chu kỳ; có thể do di chứng của ngộ độc cấp hoặc do hậu quả của nhiễm độc tiềm ẩn tới liều gây bệnh; có thể trở thành bệnh khó chữa hoặc không chữa khỏi.

- Bệnh bán cấp tính (ngộ độc thức ăn): các rối loạn tiêu hóa hoặc thần kinh nhẹ, hoặc các triệu chứng cấp tính, có thể tự chữa khỏi hoặc tự khỏi.

- Bệnh cấp tính (ngộ độc thức ăn): các triệu chứng trước đây tương đối điển hình và bệnh nhân cần đến sự can thiệp của bác sĩ.

+ Biểu hiện rối loạn tiêu hóa: nôn, ỉa chảy (gồm cả ỉa ra máu), đau bụng.

+ Biểu hiện rối loạn thần kinh: rối loạn cảm giác, nhức đầu, mệt lả, hôn mê, liệt chi.

+ Các rối loạn chức năng khác: thay đổi huyết áp, bí tiểu...

Thời gian lành bệnh (đến khi hết triệu chứng nhưng bệnh nhân chưa thể sinh hoạt và làm việc một cách bình thường).

+ Với người mắc bệnh bán cấp và cấp tính : 02 ngày – 01 tháng

+ Với người mắc bệnh mạn tính: không khỏi hẳn và thỉnh thoảng tái phát.

Thời gian phục hồi sức khỏe (đã có thể sinh hoạt và làm việc một cách bình thường): tùy theo nguyên nhân, tình trạng sức khỏe và độ tuổi, thường là:

+ Với người bình thường bị mắc bệnh bán cấp và cấp tính: 01 – 04 tuần với người lớn và trẻ độ tuổi học đường: 01 tháng đến vài tháng với trẻ dưới 7tuổi và người già.

+ Với người mắc bệnh mạn tính bị tái phát: 01 – 02 tuần trong trường hợp bệnh tái phát có thể chữa được; không xác định được trong trường hợp đã thành bệnh nặng.

Tử vong là hậu quả của ngộ độc cấp rất nặng, ngộ độc cấp không được cứu chữa kịp thời hoặc hậu quả của nhiễm độc tiềm ẩn kéo dài đã dẫn đến bệnh hiểm nghèo không cứu chữa được.

Không loại trừ bất kỳ người nào dù là trẻ em, người lớn, người già yếu, nam hay nữ

5. Biện pháp vệ sinh chủ yếu để phòng nhiễm bẩn thực phẩm

- Vệ sinh cá nhân.

- Vệ sinh môi trường.

- Vệ sinh nguyên liệu và nguồn nước sạch.

- Vệ sinh dụng cụ chế biến (dao, thớt, đũa, thìa đã tiếp xúc với thực phẩm sống không để tiếp xúc với thực phẩm chín cho ăn trực tiếp).

- Vệ sinh dụng cụ ăn uống: bát, đĩa thìa, cốc... phải được rửa sạch.

- Kiểm soát cả quá trình chế biến (làm sạch, tránh nhiễm bẩn, tuân thủ chế độ xử lý nhiệt về thời gian và nhiệt độ).

- Khám sức khỏe định kỳ nhằm loại trừ các bệnh lây lan (ghẻ, lở, mụn) và các bệnh truyền nhiễm (lao, tả, thương hàn. ly...).

- Giáo dục kiến thức về vệ sinh thực phẩm cho người xử lý thực phẩm, nhưng quan trọng hơn cả là ý thức của họ thực hành các hiểu biết vào suốt quá trình chọn nguyên liệu thực phẩm và chế biến bảo quản thực phẩm.

6. Xử lý khi có ngộ độc thực phẩm:

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

- Vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh.

- Thường xuyên thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột... và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

Trung tâm Y tế huyện Sông Mã

BÀI: TUYÊN TRUYỀN " VÌ AN TOÀN THỰC PHẨM"

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.

Theo Cục vệ sinh an toàn thực phẩm - Bộ Y tế, các nguyên nhân chủ yếu dẫn đến ngộ độc là do vi sinh vật, hoá chất, độc tố tự nhiên và do thức ăn hư hỏng, biến chất. Các tác nhân trên đều có thể xảy ra qua đường ăn uống, chế biến và bảo quản thực phẩm. Những nơi có nguy cơ cao dễ xảy ra mất vệ sinh an toàn thực phẩm là các cơ sở kinh doanh dịch vụ thức ăn đường phố, cơ sở phục vụ bữa ăn tập thể không được cấp phép, quán ăn vỉa hè...

Nói không với “thực phẩm giả, thực phẩm kém chất lượng. Bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng”. Nhằm bảo đảm cho thực phẩm sạch sẽ, an toàn, không gây hại cho người tiêu dùng; đảm bảo an toàn thực phẩm tươi sống, nâng cao ý thức chấp hành chính sách, pháp luật về an toàn thực phẩm của các tổ chức, cá nhân trong việc sản xuất, kinh doanh. 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, tiêu thương, người tiêu dùng.

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:

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°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°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kĩ. Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kĩ 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 kĩ 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. 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.

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 cần 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. **“Nói không với thực phẩm giả, thực phẩm kém chất lượng. Bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng”**./.

BÀI TUYÊN TRUYỀN AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM TRƯỜNG HỌC

Kính thưa: Quý thầy cô cùng các em học sinh thân mến!

Tiếp tục thực hiện công tác đảm bảo an toàn thực phẩm và phòng chống ngộ độc thực phẩm, hôm nay bộ phận y tế nhà trường sẽ tuyên truyền tới quý thầy cô và các em học sinh về việc thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm (VSATTP).

1. VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM LÀ GÌ?

Thực phẩm là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng cho sự phát triển của cơ thể, đảm bảo sức khỏe con người, đồng thời cũng là nguồn có thể gây bệnh nếu không đảm bảo vệ sinh.

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. Thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm (VSATTP) là việc bảo vệ sức khỏe cho chính chúng ta.

2. TÌNH HÌNH VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM HIỆN NAY

Trong những năm gần đây, các loại thực phẩm sản xuất, chế biến trong nước và nước ngoài nhập vào Việt Nam ngày càng nhiều. 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... Tình hình sản xuất thức ăn, đồ uống giả, không đảm bảo chất lượng đang diễn ra hàng ngày. Các loại thực phẩm tươi sống như thịt... bày bán trên thị trường không qua kiểm duyệt thú y, các loại thực phẩm như rau, củ, quả... dư lượng thuốc bảo vệ thực vật quá cao...

3. NGUYÊN NHÂN GÂY Ô NHIỄM THỰC PHẨM

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

+ Đó là 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.

4. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

- **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.

- **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

- **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.

- **Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ.**

- **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 ...

- **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.

- **Sử dụng nước sạch trong ăn uống:** 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, bao ni lông màu để gói thức ăn chín.

+ Đồ bao gói phải đảm bảo sạch, không thấm chất độc vào thực phẩm.

- **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.

*** Để đề phòng các hậu quả xấu của việc ngộ độc thực phẩm, mỗi học sinh chúng ta cần thực hiện các yêu cầu sau đây về vệ sinh an toàn thực phẩm:**

- Dùng nước sạch, an toàn để làm đồ uống, chế biến thức ăn và rửa dụng cụ. Ăn uống phải đảm bảo vệ sinh sạch sẽ.

- Thực hiện ăn chín uống sôi, không ăn những thức ăn bị ôi thiu và hết hạn, không ăn những thức ăn không rõ nguồn gốc sản xuất

- Giữ gìn vệ sinh cá nhân: rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Cắt ngắn móng tay, không dùng tay để bốc và chia thức ăn.

- Giữ gìn vệ sinh môi trường, vệ sinh lớp học...

- Có chế độ ăn uống, học tập, nghỉ ngơi hợp lý.

Trên đây là bài tuyên truyền về an toàn vệ sinh thực phẩm, rất mong các em học sinh thực hiện tốt để đảm bảo sức khỏe cho chính mình.

Cảm ơn quý thầy cô và các em đã lắng nghe!

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM NHÂN DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN, TẾT TRUNG THU HAY CÁC NGÀY LỄ

Như chúng ta đã biết 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 con người hoạt động và làm việc . Mỗi người chúng ta ai cũng đều nhận thấy tầm quan trọng của việc ăn uống , đó là nhu cầu hàng ngày không thể thiếu được . Tuy nhiên, nếu nguồn thực phẩm không hợp vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe dọa. 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.

Người xưa có câu “ bệnh tòng khẩu nhập” (bệnh qua miệng vào cơ thể), thức ăn sẽ không còn giá trị cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể nếu không bảo đảm vệ sinh an toàn. Khi ăn phải thực phẩm bị ô nhiễm vi khuẩn hoặc các chất độc hại với lượng quá cao, sau một vài giờ có thể xuất hiện các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm như sốt, nôn, đau đầu, đau bụng, ỉa chảy và có thể dẫn đến tử vong. 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. Đặc biệt nguồn thực phẩm kém vệ sinh an toàn không chỉ gây nên ngộ độc cấp tính một cách ồ ạt dễ nhận thấy mà còn phải kể đến các bệnh mạn tính gây suy kiệt sức khỏe do nhiễm và tích lũy các chất độc hại như chì, thủy ngân, asen, thuốc bảo vệ động thực vật, phẩm màu độc với lượng nhỏ nhưng kéo dài thời gian sử dụng, đặc biệt là các độc tố vi nấm như anatoxin trong ngô, đậu, lạc mốc... có thể gây ung thư gan.

Vào dịp Tết nguyên đán, Tết Trung thu hay các ngày lễ, chúng ta thường sử dụng một lượng thực phẩm rất lớn gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, củ, quả đến các loại thực phẩm chế biến sẵn...Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm như 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. 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.

Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm 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 hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện./.

Trung tâm Y tế huyện Sông Mã