

**Bài 15.**

## PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM Mùa bão lụt

Theo khuyến cáo của Cục An toàn thực phẩm, bão lụt và các thay đổi bất thường của thời tiết tạo điều kiện thuận lợi cho các vi sinh vật có hại xâm nhập vào thực phẩm. Trong mùa bão lụt, nguồn cung cấp thực phẩm tươi, sạch, an toàn bị ách tắc do phương tiện vận chuyển bị hạn chế; Lương thực, thực phẩm gặp thời tiết mưa ẩm dễ bị ôi, thiu, mốc, hỏng có thể gây ngộ độc thực phẩm; Nguồn nước có thể bị ô nhiễm nặng dẫn đến ô nhiễm thực phẩm và nước uống dùng để chế biến thức ăn.

Sau thiên tai, bão lụt thường xảy ra các trường hợp ngộ độc thực phẩm hoặc các bệnh truyền qua đường thực phẩm như: *Vibrio cholera* gây bệnh tả, *Salmonella* gây thương hàn, *Shigella* gây lỵ trực trùng, *Bacillus anthracis* gây bệnh than, bệnh tiêu chảy do virus (rotavirus, enterovirus...), viêm gan A, E...

Để bảo vệ bản thân và gia đình, mọi người nên thực hiện 5 nguyên tắc sau về an toàn thực phẩm:

### **Nguyên tắc 1: Giữ gìn vệ sinh tốt**

- Rửa tay bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa với nước sạch: Trước khi tiếp xúc với thực phẩm; Trước và trong quá trình chế biến thực phẩm; Sau mỗi lần đi vệ sinh.

- Vệ sinh toàn bộ bề mặt và dụng cụ chế biến thực phẩm bằng nước sạch và chất tẩy rửa sau mỗi lần chế biến.

- Giữ gìn sạch sẽ khu vực bếp và thực phẩm phòng tránh côn trùng, sâu bọ và các động vật khác xâm nhập.

### **Nguyên tắc 2: Sử dụng nước và nguyên liệu an toàn**

- Sử dụng nguồn nước sạch trong chế biến thực phẩm.

- Lựa chọn thực phẩm tươi từ nguồn tin cậy, an toàn.

- Rửa sạch rau và hoa quả, đặc biệt với các loại rau quả ăn sống.

- Không sử dụng thực phẩm đã quá hạn sử dụng, đồ hộp bị phồng, méo

### **Nguyên tắc 3: Để riêng thực phẩm sống và thực phẩm chín**

- Không để lẫn thịt lợn, thịt gia súc, gia cầm và hải sản tươi sống với các thực phẩm khác.

- Sử dụng riêng các dụng cụ và thiết bị nấu nướng như dao, thớt để chế biến thực phẩm sống.

- Bảo quản thực phẩm trong các dụng cụ có nắp đậy để tránh ô nhiễm giữa những thực phẩm sống và giữa thực phẩm sống với thực phẩm chín.

### **Nguyên tắc 4: Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn**

- Tránh vùng nhiệt độ không đảm bảo an toàn: Từ 5 đến 60 độ C

- Làm lạnh ngay và bảo quản ở tủ lạnh tất cả các thực phẩm đã nấu chín và thực phẩm dễ bị ôi thiu, hư hỏng khi không sử dụng ngay trong điều kiện từ 5 độ C trở xuống..

- Giữ thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ >60 độ C trước khi ăn.

**Nguyên tắc 5: Đun nấu kỹ**

- Đun, nấu kỹ thực phẩm, đặc biệt là các loại thịt, trứng và hải sản. Thực hiện ăn chín, uống sôi để đảm bảo an toàn vệ sinh

- Đun sôi thực phẩm và đảm bảo thực phẩm luôn được nấu kỹ.

- Đun kỹ lại thực phẩm chín và chỉ đun lại một lần.

