

Bài 5.**HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM
(10 lời khuyên để phòng ngộ độc thực phẩm)****1. Chọn thực phẩm tươi sạch**

- Phải chọn các loại rau, quả tươi, không bị dập nát, không có mùi lạ; thịt phải qua kiểm dịch thú y và đạt tiêu chuẩn thịt tươi; cá và thủy sản phải còn tươi, không có dấu hiệu ươn, ôi.

- Thực phẩm đóng hộp hoặc đóng gói phải đảm bảo, ghi nhãn hàng hóa đầy đủ nội dung theo quy định và còn thời hạn sử dụng. Không chọn mua thực phẩm đóng hộp bị méo, phồng hay gỉ.

- Không sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc; các loại thực phẩm lạ chưa biết rõ nguồn gốc; các phẩm màu, đường hóa học không nằm trong danh mục Bộ Y tế cho phép sử dụng.

2. Giữ vệ sinh nơi ăn uống và 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.

- Các bề mặt sử dụng để chuẩn bị thực phẩm phải dễ cọ rửa, luôn sạch sẽ, khô ráo.

- Bếp phải đủ ánh sáng và thông gió, ngăn chặn được sự xâm nhập của gián, chuột và các động vật khác trong khu vực chế biến thực phẩm.

- Có đủ nước sạch dùng để chế biến thực phẩm và vệ sinh thường xuyên.

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

- Bát đĩa dùng xong phải rửa ngay. Không để dụng cụ bẩn qua đêm; không dùng khăn ẩm mốc, nhòn mỡ để lau khô bát đĩa.

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

- Thức ăn 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 sử dụng những dụng cụ bị sứt mẻ, hoen gỉ, dụng cụ bằng đồng, nhôm, thủy tinh gia công, nhựa tái sinh 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 tây, chất sát trùng để đựng thực phẩm.

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

- Rau, quả phải rửa thật sạch; thực phẩm đông lạnh làm tan đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi nấu.

- 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 và đun thực phẩm 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. 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 2 giờ thì cần giữ nóng ở nhiệt độ 60 độ C hoặc duy trì ở điều kiện lạnh dưới 5 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; dùng riêng dao, thớt chế biến thực phẩm chín và sống; Có đủ dụng cụ che đậy thức ăn và không dùng tay để bốc thức ăn.

- 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.

7. Giữ vệ sinh cá nhân tốt

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn hoặc tiếp xúc với thực phẩm, thức ăn. 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. Nếu có vết thương ở tay cần băng kín bằng vật liệu không thấm 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 sạch theo quy định để rửa thực phẩm, chế biến đồ ăn uống và rửa dụng cụ.

- 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.

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 phải có dụng cụ chứa rác thải kín, đổ đúng giờ và đúng nơi quy định.

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