# UBND HUYỆN THANH OAI

# TRƯỜNG MẦM NON THANH CAO

***Thanh Cao, ngày 04 tháng 11 năm 2024***

**BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC 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 con người hoạt động và làm việc. Mỗi người chúng ta ai cũng đều nhận thấy tầm quan trọng của việc ǎn 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 doạ.    Người xưa có câu “ bệnh ṭòng khẩu nhập” (bệnh qua miệng vào cơ thể), thức ǎn sẽ không có gía trị cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể nếu không bảo đảm vệ sinh an toàn. Khi ǎn 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 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 cũn phải kể đến các bệnh mãn 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, Lễ hội 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 quý phụ huynh và các em học sinh 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, vỡ để lâu thức ăn càng dễ  bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.  
**4.  Bảo quản cẩn thận các thức ăn đó 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 đó 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 hóy 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 đó dựng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.  
 **10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.** Nước sạch là nước không màu, mựi, vị lạ và khụng 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, phụ huynh và các em học sinh cần phải dừng ngay việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ǎn 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.

**Nhân viên y tế**

**Bùi Thị Lan Anh**

