

Móng Cái, ngày 21 tháng 01 năm 2025

**BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM
THÁNG 01/2025**

Kính thưa quý vị phụ huynh, các thầy giáo cô giáo và toàn thể học sinh thân mến!

I. NGUYÊN NHÂN:

Ngộ độc thực phẩm có thể do nhiều nguyên nhân: do vi sinh vật, hoá chất độc do bản thân thực phẩm có chất độc, do thực phẩm bị hư hỏng, biến chất. Trong mùa hè, nhiệt độ môi trường thường ở mức cao là điều kiện thuận lợi cho các vi sinh vật gây bệnh phát triển. Vì vậy cần chú ý đề phòng ngộ độc thực phẩm do vi sinh vật.

II. CÁC VI SINH VẬT GÂY NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM THƯỜNG GẶP:

Gồm các vi khuẩn Salmonella Shigella, E.coli, Vibrio cholerae, Clostridium botulinum, Clostridium perfringens; các virus Hepatitis, virus Hepatitis virus A, Rotavirus; các ký sinh trùng Amip, sán lá gan, sán bò, trùng lông; các nấm mốc và nấm men Aspergillus, candida, Fungus. Các vi sinh vật có mặt khắp nơi trong đất, nước, không khí, quần áo, đồ dùng, phân người, phân động vật, ở trong họng, mũi, vết thương, tay của người bệnh. Các vi khuẩn phát triển mạnh ở nhiệt độ từ 25°C-45°C trong điều kiện thuận lợi, chúng có thể tồn tại nhiều ngày ở môi trường bên ngoài.

Vi sinh vật gây nhiễm thực phẩm bằng 4 con đường chính: qua súc vật, qua môi trường, chế biến và bảo quản. Khi nhiễm thực phẩm, vi sinh vật gây hư hỏng làm thực phẩm bị đổi màu, đổi vị, có mùi. Tuy nhiên cũng có một số loại gây nhiễm thực phẩm nhưng không làm thay đổi màu, mùi, vị hay hình dạng bên ngoài của thực phẩm. Vì vậy rất khó nhận biết bằng cảm quan.

III. NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM CÓ THỂ XẢY RA Ở MỌI LÚC, MỌI NƠI:

Chúng có thể gây ngộ độc hàng loạt, nhất là ở các bếp ăn tập thể, các khu lễ hội, đám cưới, đám giỗ, các quán phục vụ học sinh đi thi hay khách đi đường. Chúng có thể làm bùng phát thành các vụ dịch nguy hiểm gây tổn hại đến sức khoẻ cộng đồng trầm trọng, ảnh hưởng đến trật tự xã hội và thiệt hại kinh tế to lớn. Mặc dù nhờ cố gắng của các cấp, các ngành mà ngộ độc thực phẩm trong những năm qua có xu hướng giảm nhưng nguy cơ ngộ độc vẫn rất cao, ngộ độc lẻ tẻ vẫn thường xảy ra.

IV. CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG:

Các biện pháp đề phòng ngộ độc thực phẩm phải được áp dụng từ khâu sản xuất nuôi trồng đến chế biến bảo quản và sử dụng, thực phẩm phải được an toàn từ trang trại đến bàn ăn cụ thể:

Với người sản xuất, chế biến thực phẩm phải là “người sản xuất thực phẩm có lương tâm”. Tuân thủ nghiêm ngặt các qui định của Nhà nước. Sản xuất, chế biến, kinh doanh thực phẩm theo Pháp lệnh vệ sinh an toàn thực phẩm. Việc sử dụng hoá chất, kháng sinh trong chăn nuôi, trồng trọt phải đúng loại, liều lượng, đúng lúc và đúng cách. Không sử dụng phân tươi bón ruộng, nuôi cá. Giết mổ gia súc, gia cầm phải qua kiểm soát của thú y, không buôn bán thịt gia súc, gia cầm bị bệnh.

Người sản xuất, chế biến, kinh doanh thực phẩm phải học và có kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm, được kiểm tra sức khoẻ định kỳ và đảm bảo không mắc các bệnh truyền nhiễm. Thường xuyên giữ vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong chế biến, từ bỏ các thói quen mất vệ sinh như dùng tay bốc thực phẩm, xì mũi, ngá, ngoáy tay, gãi... Phải mang khẩu trang, áo quần gọn gàng sạch sẽ, rửa tay sạch bằng xà bông sau khi vệ sinh hay tiếp xúc với vật bẩn và trước khi chế biến thức ăn.

Cơ sở thực phẩm phải đảm bảo luôn sạch và khô ráo. Rác, thức ăn thừa, nước thải phải được xử lý triệt để, cống rãnh thông thoáng. Thiết bị, dụng cụ chế biến thường xuyên vệ sinh sạch sẽ, không để ruồi, kiến, gián, chuột, bụi tiếp xúc. Dụng cụ chén đĩa được rửa bằng nước sạch qua 4 bước, lau khô trước khi dùng.

Chế biến thực phẩm theo qui trình một chiều, từ sơ chế đến tinh chế, nấu nướng, bảo quản và sử dụng. Không đi ngược lại, không có sự bắt chéo giữa thực phẩm chưa chế biến, giữa thực phẩm sống với thực phẩm chín. Dụng cụ chế biến thực phẩm sống, chín phải riêng biệt. Không được chế biến thực phẩm dưới đất hay sát nền nhà. (thói quen của chúng ta thường là .. làm luôn trên nền nhà thay vì để trên bàn)

Chế biến thực phẩm đúng cách. Các loại thực phẩm như thịt, trứng, thủy hải sản đều phải được nấu kỹ. Các loại rau quả được ngâm kỹ, rửa sạch ít nhất 3 lần bằng nước sạch, tốt nhất là rửa dưới vòi nước chảy. Nếu sử dụng phụ gia hay phẩm màu thì phải đúng loại, đúng liều lượng. Chỉ mua và sử dụng phụ gia thực phẩm ở những cơ sở tin cậy, có nhãn mác rõ ràng.

Thực phẩm sau khi chế biến phải được dùng ngay trong vòng 2 giờ. Nếu bảo quản thì thực phẩm nóng được bảo quản ở nhiệt độ $> 60^{\circ}\text{C}$, thực phẩm lạnh $< 5^{\circ}\text{C}$, sau 2 giờ, muốn phục vụ khách hay ăn thì phải đun kỹ lại không để thực phẩm đã chế biến quá 4 giờ mới phục vụ. Thực phẩm sau khi chế biến được che đậy cẩn thận, không để động vật, côn trùng tiếp xúc hay đến gần thực phẩm, không để bụi rơi vào thực phẩm.

Có đủ nước sạch để chế biến, vệ sinh dụng cụ, vệ sinh cơ sở và cho khách hàng sử dụng. Nếu không có nước máy thì phải khử trùng nước bằng Cloramin trước khi sử dụng.

Khi mua thực phẩm cần chọn thực phẩm an toàn, mua ở những địa chỉ đáng tin cậy, thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng. Kiên quyết không mua các thực phẩm khi phát hiện có dấu hiệu hư hỏng, thịt gia súc, gia cầm bị chết, thực phẩm không rõ nguồn gốc.

Đối với người tiêu dùng, phấn đấu trở thành người tiêu dùng thông thái. Chỉ sử dụng các thực phẩm khi biết chắc là an toàn.

Không vào các quán ăn gần cống rãnh, ao tù nước đọng, bãi rác, hay các nguồn ô nhiễm khác. Không ăn ở những quán ăn quá ẩm thấp, nhiều bụi, nhiều ruồi, bần thỉu. Không ăn ở những nơi người bán hàng trông nhếch nhác, bần thỉu, dùng tay bốc thực phẩm, thường hắt hơi, sổ mũi, ngoáy mũi...

Khi vào quán ăn nên quan sát khu bếp, khu chế biến, nơi bảo quản thực phẩm. Nên vào các quán đảm bảo các yêu cầu vệ sinh. Chọn các món ăn còn mới nóng. Không ăn các thức ăn cũ hay nguội. Không ăn các thức ăn sống hoặc tái.

XÁC NHẬN CỦA BGH NHÀ TRƯỜNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Vũ Thị Bình An

NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN

Vi Thị Hường