

**Vic t chc ba n bo m dinh dng và an toàn thc phm trong và sau bão lt s giúp ngi dân có sc khe, nhanh chóng n nh cuc sng và phòng tránh c mt s bnh.**



Tin tc mi nht t Trung tâm D báo Khí tng Thy vn Trung ng cho bit, hin nay, ma ln ang din ra trên din rng Trung B, Nam B và Tây Nguyên gây nên tình trng ngp lt nhiu ni, nh hng n i sng nhân dân.

Do ó, vic t chc ba n bo m dinh dng và an toàn thc phm trong và sau bão lt là rt quan trng. Bi iu ó s giúp ngi dân có sc khe, nhanh chóng n nh cuc sng và phòng tránh c mt s bnh.

Theo Cc An toàn thc phm (B Y t), m bo an toàn thc phm mùa ma l, n thc hin v sinh an toàn thc phm ti gia ình theo 10 nguyên tc sau:

### **1. Chn các thc phm có giá tr dinh dng và bo m v sinh an toàn**

- Chn các loi rau qu tì, gi nguyên trng thái t nhiên, không b dp nát, không c có màu sc, mùi v l.
- Sa m là ngun thc phm có giá tr dinh dng và bo m v sinh an toàn nht cho tr.
- Chn các loi ph tng, tht và thy sn còn ti.
- Chn trng: v trng màu sáng, không có nhng vt xám en, không b gip. Qu trng có màu hng trong sut khi soi qua ánh sáng.
- Các thc phm óng hp, óng gói sn phi có nhãn ghi y ni dung và còn hn s dng.
- Không s dng các loi thc phm khô ã b mc.

- Không sử dụng các chất bảo quản, phẩm màu, phụ gia hóa học đóng gói không có nhãn mác.

- Không sử dụng các thực phẩm còn nghi ngờ.

## **2. Dùng nước sạch, an toàn chế biến thực phẩm uống và rửa dụng cụ**

- Dùng nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối... đã qua xử lý học lọc.

- Nước phải trong, không màu, không mùi, không vẩn. Nếu nguồn nước có nghi ngờ nên nghiên cứu quan sát kiểm tra.

- Dụng cụ chứa nước phải sạch, không thổi các chất gây ô nhiễm. Nếu uống sôi người cũng chỉ sử dụng trong vòng 24 giờ.

- Dùng nước đã uống sôi người uống học dùng pha chế nước giải khát, làm kem, nước đá.

- Bình nước uống phải sạch, bình vật liệu chuyên dùng chứa nước thực phẩm.

## **3. Sử dụng các dụng cụ đun nấu và nấu sạch**

- Sử dụng các dụng cụ đun nấu, nấu sạch và bình vật liệu thích hợp đã được ngành y tế cho phép.

- Không dùng các dụng cụ đun qua đêm.

- Thực phẩm còn thừa, thực phẩm thừa phải đổ vào thùng kín có nắp và chuyển nơi chứa rác theo quy định hàng ngày.

- Rửa bát đĩa sạch ngay sau khi ăn xong và úp vào tủ có giá đỡ khô ráo, tránh bị bẩn và côn trùng bò vào.

- Dụng cụ tiếp xúc với thực phẩm sống, chín riêng biệt.

- Không sử dụng các dụng cụ nấu ăn bị rách, xước, rỉ sét, mối mọt hoặc rỉ.

- Nếu rửa bát đĩa xong cần dùng ngay thì tốt nhất nên tráng lại bằng nước sôi. Không dùng khăn lau, rửa bát đĩa lau khô bát đĩa.

- Không dùng các chất tẩy rửa, chất sát trùng vẩn sinh nhà vệ sinh rửa phòng giặt rửa dụng cụ nấu ăn.

## **4. Chọn lựa thực phẩm sạch và nấu chín kỹ**

- Lựa chọn phần ăn, loại bỏ các vật lạ vào thực phẩm như sạn, xương, mảnh kim loại, thủy tinh, lông tóc...

- Rau quả phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy học thay nước rửa 3-4 lần bằng nước sạch trong chậu rửa to, các loại quả cần rửa sạch, gọt vỏ rửa kỹ.

- Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan bằng cách hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến, nấu nướng.

- Nấu chín kỹ thực phẩm, uống sôi nước uống.

## **5. Ăn ngay khi thức ăn và nấu chín xong**

- Nếu vì các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, da và các loại quả khác thì cần ăn ngay khi rửa và bóc vỏ hay cắt ra.

## **6. Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và uống nước sạch ngay khi cần**

- Giữ nóng nhiệt độ 60°C trở lên hoặc bỏ quần áo trong tủ kín ở 10°C trở xuống.
- Không ăn quá nhiều thức ăn còn nóng hoặc thức ăn nóng vào tủ lạnh.
- Phiếu lưu trữ thức ăn (nếu còn) không ô nhiễm nhiệt độ sôi ngay trước khi ăn.
- Không ăn thực phẩm sống và thức ăn chín.
- Không các hóa chất, thực phẩm và thực vật học các chất gây ô nhiễm khác trong khu vực chôn cất thực phẩm.
- Thức ăn cần che chắn tránh bị, ruồi nhặng hay sâu xâm nhập ca côn trùng, giun nhện và các động vật khác.
- Bỏ quần áo các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi nhãn.

## **7. Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt**

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Không dùng tay bốc thức ăn.
- Mặc quần áo sạch sẽ, rửa tóc gội đầu khi chuẩn bị thực phẩm nấu nướng.
- Cắt móng tay ngắn và sạch sẽ. Nếu có vết thương tay thì phải băng kín vết thương nếu không thì không che chắn thực phẩm hoặc phải dùng khăn lau khô khi lau rửa, lau chùi, nấu, nhồi, nhồi khuôn ngoài da hoặc các bệnh lây truyền khác.

## **8. Giữ gìn vệ sinh nơi nấu nướng và chôn cất thực phẩm**

- Khu vực chôn cất thực phẩm phải mở cửa thông thoáng.
- Tất cả các bề mặt chuẩn bị, chôn cất thực phẩm phải sạch sẽ.
- Bỏ, phòng ngừa ánh sáng và thông gió.
- Không đổ rác thực phẩm, rác thải nấu nướng làm ô nhiễm môi trường xung quanh.
- Không các chất tẩy rửa, tẩy rửa khi làm vệ sinh bồn vào gây ô nhiễm thực phẩm.
- Phải rửa sạch sẽ dụng cụ trong chôn cất thực phẩm và vệ sinh khu vực nấu nướng, chôn cất.
- Che chắn cẩn thận phòng sâu xâm nhập ca gián, chột và các động vật khác nơi nấu nướng và chôn cất thực phẩm.

## **9. Sử dụng các vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ và thích hợp**

- Không sử dụng các loại lá bìa, giấy vụn, sách báo, giấy in, túi nilon tái sinh có màu gói thức ăn chín.
- Vật liệu bao gói thực phẩm phải sạch, không có mùi vị, màu sắc khác thường và không thôi các chất gây ô nhiễm vào thực phẩm.
- Chọn dụng cụ thực vật thích hợp, bao gói khi có nhãn yêu cầu thực, có yêu cầu các thông tin cần thiết.

## **10. Nhận biết, xử trí kịp thời các vấn đề thực phẩm và thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh**

- Khi phát hiện học nghi ngờ bệnh thực phẩm, phải ngừng chế biến sử dụng và niêm phong toàn bộ thức ăn đó để xác minh, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất xử trí kịp thời hoặc báo ngay cho cơ quan y tế.

- Phi v sinh, ty u khu vc có cht nôn, phân, nc tiu ca ngi b ng c thc phm và thc hin ch cách ly nghiêm ngt phòng s lây lan ca dch bnh.
- Thu hi toàn b các thc n ã gây ng c hin lu hành trong khu vc hay gia ình hu b, thc hin ngay công tác v sinh loi tr yu t gây ô nhim và ch c quan có thm quyn x lý.
- Làm v sinh môi trng và các hng dn v sinh phòng chng dch bnh theo ch o ca ngành y t.