**Đề phòng ngộ độc thực phẩm mùa hè**

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, giữ gìn sức khoẻ, đề phòng ngộ độc thực phẩm cho bản thân và gia đình là trách nhiệm của mỗi chúng ta.



Thực phẩm có thể gây ngộ độc do bị ô nhiễm vi sinh vật, ô nhiễm hoá học hoặc ngay trong bản thân thực phẩm đã có sẵn chất độc. Để chủ động đề phòng ngộ độc thực phẩm, hạn chế các bệnh do ăn uống, người tiêu dùng cần thực hiện một số hướng dẫn chủ yếu được nêu sau đây:

***1. Đề phòng ngộ độc do thực phẩm ô nhiễm vi sinh vật.***

Lựa chọn thực phẩm còn tươi, vẫn giữ được trạng thái vốn có của nó, không có màu sắc và mùi vị thay đổi hoặc có biểu hiện ôi thiu. Chọn thịt tươi đã qua kiểm dịch, mặt ngoài khô bóng, khối thịt rắn chắc, khi ngón tay ấn vào thịt tạo thành vết lõm nhưng không để lại dấu vết khi nhấc ngón tay ra. Phủ tạng phải còn tươi từ các con vật mới giết mổ hoặc được bảo quản lạnh, không bị nhạt màu, không có mùi ôi, không có các vết chấm đỏ hay vết tím bầm. Chọn cá đang sống hay vừa mới chết nhưng mắt vẫn trong suốt, mang màu đỏ tươi, vây óng ánh, hậu môn thụt sâu, thịt cá chắc, có độ đàn hồi, dính chặt vào xương sống. Chọn trứng có vỏ còn nguyên màu hồng, trong suốt khi soi qua ánh sáng (có thể có chấm hồng ở giữa), không có các vết đen hoặc vân màu xám, không có mùi thối của trứng đã bị hỏng.

***2. Để cách ly nguyên liệu, thực phẩm tươi sống với thức ăn đã nấu chín.***

Khi đi mua thực phẩm nên chọn mua thịt súc vật (kể cả phủ tạng), gia cầm, thuỷ sản tươi sống sau vùng cà đựng riêng từng loại vào các túi Plastic, để cách ly với các thực phẩm khác. Khi về đến nhà, nếu chưa có điều kiện chế biến, nấu nướng ngay thì phải đưa vào bảo quản lạnh trong điều kiện phù hợp. Trong ngăn bảo quản lạnh, để thịt súc vật (kể cả phủ tạng), gia cầm, thuỷ sản tươi sống ở dưới cùng, vì nếu có dịch chảy ra sẽ không làm ướt các thực phẩm khác. Không dùng dao, thớt, thìa, đĩa…vừa tiếp xúc với thực phẩm tươi sống để chế biến salad, nộm, thức ăn chín hoặc rau, quả ăn ngày không qua xử lý nhiệt. Không để thứ ăn chín vào các dụng cụ vừa chứa đựng nguyên liệu tươi sống như thịt gia súc (kể cả phủ tạng), gia cầm, thuỷ sản, trứng gà vịt…

***3. Giữ vệ sinh bàn tay và dụng cụ ăn uống***

Người trực tiếp chế biến thực phẩm không để móng tay dài, không đeo đồ trang sức ở các ngón tay vì rất khó rửa sạch. Rửa tay với xà phòng và nước sạch trước khi ăn và sau khi chế biến thực phẩm tươi sống (cá, trứng, thịt gia cầm, gia súc và phủ tạng), sau khi đi vệ sinh hoặc làm việc khác gây bẩn tay. Không trực tiếp chế biến thực phẩm khi đang có vết nhiễm trùng ở bàn tay. Rửa sạch dụng cụ, các bề mặt tiếp xúc sau khi chế biến thịt gia súc (kể cả phủ tạng), gia cầm, thuỷ sản tươi sống với nước xà phòng chuyên dùng rửa dụng cụ ăn uống (đảm bảo yêu cầu vệ sinh an toàn), rửa kĩ lại bằng nước sạch và úp vào giá, tránh bụi. Không dùng các loại bát, đĩa, đũa , muôi, thìa, thớt…bằng chất liệu khó rửa sạch, bị rạn nứt, sứt mẻ hoặc hoen rỉ, không dùng khăn ẩm mốc để lau dụng cụ ăn uống. Giặt sạch khăn rửa bát, khăn lau nơi chế biến thực phẩm, khăn lau tay với xà phòng và nước sạch, phải để riêng rẽ để tránh dùng nhầm lẫn sau mỗi lần sử dụng.

***4. Nấu chín thực phẩm, bảo quản hợp vệ sinh an toàn***

Thịt gia súc (kể cả phủ tạng), gia cầm, thuỷ sản tươi sống phải được nấu chín, nếu phát hiện có những phần còn sống thì phải đun sôi lại cho đến khi hết màu hồng. Bảo quản thức ăn chín tốt nhất ở nhiệt độ không quá 50 độ C, đun từ từ để thức ăn nóng đồng đều (trên 70 độ C) trước khi sử dụng lại. Không ăn tiết canh, thịt tái, cá gỏi, trứng chưa nấu chín. Thiết kế khu vực ăn uống cách ly với nguồn ô nhiễm, bố trí bếp ăn một chiều, có đủ nước sạch để nấu nướng, rửa tay và rửa dụng cụ ăn uống. Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín xong, không sử dụng các loại thực phẩm đã chế biến sẵn đóng gói không có địa chỉ nơi sản xuất rõ ràng, đã hết hạn sử dụng, bao bì bằng chất liệu không đảm bảo vệ sinh hoặc rách, thủng, các loại đồ hộp đã phồng, méo, hoen rỉ.

***5. Đề phòng ngộ độc do thực phẩm bị nhiễm các chất độc hoá học***

Rửa sạch rau quả dưới vòi nước trước khi sử dụng. Nếu nguồn nước sử dụng cho ăn uống có nghi ngờ bị ô nhiễm thì phải báo ngay với cơ quan y tế gần nhất để có biện pháp xử trí kịp thời. Cách ly thực phẩm với môi trường không khí, đất, nước, đã bị ô nhiễm hoá học. Không ăn cá nóc, nấm lạ hoặc các loại thực phẩm đã có lần gây dị ứng. Tích cực phát hiện các hành vi vi phạm vệ sinh an toàn trong sản xuất, kinh doanh, chế biến thực phẩm. Nếu thực phẩm có màu sắc, hình dáng, mùi vị nghi ngờ không đảm bảo an toàn thì dù có phí tiêu huỷ nó đi vẫn ít tốn kém hơn là phải chịu các chi phí khắc phục hậu quả ngộ độc do chính thực phẩm đó gây nên.

Hà Thị Anh Đào
Nguồn: viendinhduong