

## **Bài tuyên truyền về vệ sinh an toàn 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 người ta hoạt động và làm việc. Như vậy, nếu nguồn thực phẩm không hợp vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe dọa.**

Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:

### **1. Chọn thực phẩm tươi sạch**

- Với rau quả: chọn các loại rau, quả tươi, không bị dập nát, không có mùi lạ.

Với thịt phải qua kiểm dịch thú y và đạt tiêu chuẩn thịt tươi.

- Cá và thủy sản phải còn tươi, giữ nguyên màu sắc bình thường, không có dấu hiệuươn, ôi.

- Các thực phẩm đã chế biến phải được đóng hộp hoặc đóng gói đảm bảo, phải có nhãn hàng hóa ghi đầy đủ nội dung như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến; có số đăng ký sản xuất và còn thời hạn sử dụng. Với đồ hộp không chọn hộp bị méo, phồng hay gỉ.

- Không sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc.

- Không sử dụng các loại thực phẩm lạ (cá lạ, rau, quả hoặc nấm lạ) chưa biết rõ nguồn gốc.

- Không sử dụng các phẩm màu, đường hóa học không nằm trong danh mục Bộ Y tế cho phép.

### **2. Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm**

- Khu vực 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.

- Tất cả các bề mặt sử dụng để chuẩn bị thực phẩm phải dễ cọ rửa, luôn giữ gìn sạch sẽ, khô ráo.

- Bếp phải đủ ánh sáng và thông gió.

- Phải đủ nước sạch sử dụng để chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực chế biến thường xuyên.

- Ngăn ngừa sự đi lại của gián, chuột và các động vật khác trong khu vực chế biến thực phẩm.

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

- Không để dụng cụ bẩn qua đêm.

- Bát đĩa dùng xong phải rửa ngay. Không dùng khăn ẩm mốc, nhón mỡ để lau khô bát đĩa. Nếu dụng cụ vừa rửa xong cần dùng ngay thì nên tráng lại bằng nước sôi.

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

- Không sử dụng những dụng cụ bị sứt mẻ, hoen gỉ vì khó rửa.

- Thức ăn còn 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 dùng dụng cụ bằng đồng, nhôm, thủy tinh gia công, nhựa tái sinh có màu 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 tẩy, chất sát trùng để đựng thực phẩm.

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

- Rau, quả phải ngâm ngập trong nước sạch rồi rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc rửa trong chậu, thay nước 3-4 lần.

- Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi nấu nướng.

- 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. Chú ý phần thịt gần xương nếu thấy còn có màu hồng hoặc màu đỏ thì bắt buộc phải đun lại cho 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.

Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như 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 3 giờ thì cần giữ nóng ở nhiệt độ 60 độ C hoặc duy trì ở điều kiện lạnh  $\leq 10$  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.
- Không dùng dao, thớt vừa cắt, thái thịt sống chưa được rửa sạch để thái thức ăn chín.
- Thức ăn phải đậy kỹ tránh ruồi, côn trùng xâm nhập.
- Không dùng tay để bốc thức ăn chín hay đá để pha nước uống.
- 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.
- Đun lại thức ăn ở nhiệt độ sôi đồng đều ngay trước khi ăn là biện pháp tốt nhất để phòng ngừa các vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản.

### **7. Giữ vệ sinh cá nhân tốt**

- Giáo viên chăm sóc trẻ cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với thực phẩm tươi sống.
- 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 sẽ.
- Nếu có vết thương ở tay cần băng kín bằng vật liệu không ngấm 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 thông dụng như nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối đã qua xử lý để rửa thực phẩm, chế biến đồ ăn uống và rửa dụng cụ.
- Nước phải trong, không có mùi, không có vị lạ.
- Dụng cụ chứa nước phải sạch, không được để rêu, bụi bẩn bám xung quanh hoặc ở đáy, có nắp đậy.
- 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 như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến, có số đăng ký sản xuất, thời hạn sử dụng.

## **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 hướng dẫn vệ sinh phòng chống các dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành Y tế.
- Rác thải phải đựng vào thùng kín có nắp đậy, đổ đúng giờ và đúng nơi quy định
- Thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm để giữ gìn sức khỏe gia đình
- Thực phẩm là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể nhưng nếu thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thì lại có thể là nguồn gây bệnh. Thực phẩm có thể gây bệnh ở nhiều khâu từ sản xuất đến vận chuyển, bảo quản, chế biến, nấu ăn và cách ăn.

Bữa ăn hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn, mọi người trong gia đình chú ý thực hiện các điều đơn giản về vệ sinh an toàn thực phẩm nói trên để bữa ăn không là nguồn gây bệnh mà sẽ là nguồn sức khỏe, nguồn vui và hạnh phúc hàng ngày ở các gia đình.

*Phường Giếng Dáy*