

TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ HẠ LONG

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Nhận biết và phòng tránh ngộ độc thực phẩm mùa nắng nóng

Hè đến với thời tiết nắng nóng, nhiệt độ cao là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn, virus gây bệnh đường ruột phát triển. Chính vì thế đây cũng là thời điểm gia tăng nguy cơ tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm.

1. Vì sao mùa nắng nóng dễ bị ngộ độc thực phẩm?

- Thời tiết nóng bức cùng với độ ẩm cao chính là điều kiện thuận lợi cho các vi khuẩn có hại, nhất là trong đường tiêu hóa sinh sôi và phát triển. Trong khi đó nhiều người có thói quen xử lý thực phẩm hoặc nấu ăn không đúng cách hoặc bảo quản chưa đúng, thức ăn để bên ngoài không khí nóng quá lâu...

- Thức ăn chưa được nấu chín kỹ để tiêu diệt vi khuẩn làm vi khuẩn có cơ hội nhân lên và phá hủy thức ăn.

- Nhiều nơi có điều kiện sinh hoạt khó khăn, nhiều người vẫn phải nấu thức ăn với nguồn nước không đảm bảo vệ sinh hoặc chế biến trong môi trường không đảm bảo vệ sinh... dễ dẫn đến tiêu chảy và ngộ độc thức ăn. Chính vì thế, môi trường ô nhiễm, nước thải sinh hoạt kém là điều kiện thuận lợi cho virus xuất hiện và gây bệnh.

- Thực phẩm và rau quả chưa được rửa sạch và dùng cách.

- Nắng nóng nhiều người ngại nấu ăn nên hay mua các loại thức ăn đường phố không đảm bảo vệ sinh, thực phẩm bán sẵn không bảo quản đúng cũng gây ra ngộ độc và tiêu chảy, đau bụng từng cơn là dấu hiệu của ngộ độc thực phẩm.

2. Triệu chứng điển hình của ngộ độc thực phẩm

Đa số bệnh nhân bị tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm đều có một trong những triệu chứng sau:

- Người bệnh đột nhiên buồn nôn, khó chịu.

- Người bệnh đi ngoài phân lỏng và đau bụng.

Tuy nhiên nhiều trường hợp ngộ độc nhẹ nên biểu hiện tiêu chảy cấp cũng không rõ rệt.

- Đặc điểm nổi bật cần lưu ý nếu bị tiêu chảy do ngộ độc thức ăn: Đi ngoài phân lỏng nhiều lần trong ngày, khoảng trên 4 lần/ ngày. Tuy nhiên đi ngoài không xối xa như những người mắc tả. Người bị tiêu chảy do ngộ độc sẽ đau quặn bụng từng cơn. Ở một số trường hợp có thể có sốt nhẹ. Cơ thể mệt mỏi vì mất nước.

Các triệu chứng rầm rộ trên có thể bắt đầu trong vài phút, vài giờ, thậm chí 1 ngày sau khi ăn các thực phẩm bị ô nhiễm.

- Đặc biệt, nhiều trường hợp nặng sẽ bị mất nước và rối loạn điện giải như: Bệnh nhân khát nước, cảm giác miệng khô, bệnh nhân tiêu ít hoặc không có và kèm theo triệu chứng đau đầu, chóng mặt và mệt mỏi rũ rượi.

Ngay khi có dấu hiệu và triệu chứng giống như ngộ độc thực phẩm, người bệnh cần đến bệnh viện ngay để được bác sĩ thăm khám và điều trị kịp thời. Tránh để nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm nặng và loại trừ các tình huống nguy hiểm cấp cứu như: viêm ruột thừa cấp hay những tình trạng bụng ngoại khoa khác.

3. Phòng tránh ngộ độc thực phẩm ngày nóng

Tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm là bệnh tiêu hóa phổ biến khi thời tiết nóng và ẩm như hiện nay. Nên chọn mua và chế biến thực phẩm đúng cách để ngăn vi khuẩn lây lan và phát triển gây ngộ độc bằng cách:

- Giữ vệ sinh bằng cách rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến và sau khi xử lý thực phẩm. Nên rửa sạch thực phẩm và rau quả bằng nước sạch, có thể ngâm nước muối để ngăn ngừa nhiễm khuẩn.

- Nên bảo quản thực phẩm thờ riêng biệt và đúng cách: Thực phẩm thô là thực phẩm tươi sống không qua chế biến như nướng, salad... Loại thực phẩm này thường dễ bị nhiễm bẩn. Trường hợp ô nhiễm chéo cũng có thể xảy ra nếu thịt sống, hải sản và gia cầm... nếu không bảo quản đúng cách. Vì vậy nên cẩn thận bọc thực phẩm, đặt và phân biệt chúng trong một ngăn riêng biệt để bảo quản.

- Nấu chín kỹ thức ăn: Nấu chín là cách khử độc tố trong thực phẩm. Luôn luôn ăn chín, uống sôi để giảm nguy cơ mắc bệnh tiêu hóa, nhất là trong mùa nắng nóng.

- Giữ lạnh và rã đông đúng cách: Làm tan thực phẩm đông lạnh kỹ lưỡng. Không rã đông thực phẩm nhiều lần, nhất là khi đi du lịch mùa hè. Cần chọn một dụng cụ làm mát cách nhiệt chứa đầy đá để bảo quản đồ ăn; Nên tránh ánh nắng trực tiếp và dùng hộp đựng thức ăn và đồ uống riêng biệt.

- Nên lựa mua thực phẩm còn tươi có nhãn mác. Cần lưu ý hạn sử dụng của sản phẩm.

- Lưu ý điều chỉnh nhiệt độ tủ lạnh dưới 5 độ C; tủ đông ở -15 độ C đến -18 độ C.

- Nên sử dụng thớt khác nhau cho thực phẩm sống và chín; rửa chúng giữa các lần sử dụng.

- Không nên để quá nhiều thực phẩm trong tủ lạnh; Lưu trữ thức ăn thừa một cách an toàn trong 3-5 ngày. Nếu không nên để trên ngăn đông để bảo quản lâu hơn.

- Hạn chế ăn uống vỉa hè để tránh nguy cơ nhiễm bệnh, nhất là vào mùa hè nóng nực thức ăn rất dễ bị ôi thiu.

- Ăn uống lành mạnh; tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc; không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia... giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.

Hạ Long, ngày 10 tháng 04 năm 2024

Người viết bài

Vũ Thị Tâm

Duyệt lãnh đạo



Nguyễn Thị Bích Thủy

TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ HẠ LONG

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Bảo đảm an toàn thực phẩm hưởng ứng tháng hành động vì chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm năm 2024

Tháng hành động vì chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm năm 2024 diễn ra từ ngày 15/4 - 15/5 với chủ đề “Tiếp tục bảo đảm an ninh, an toàn thực phẩm trong tình hình mới”. Nhằm bảo đảm cho thực phẩm sạch sẽ, an toàn, không gây hại cho người tiêu dùng; đảm bảo an toàn thực phẩm tươi sống, nâng cao ý thức chấp hành chính sách, pháp luật về an toàn thực phẩm của các tổ chức, cá nhân trong việc sản xuất, kinh doanh. Vệ sinh an toàn thực phẩm là công việc đòi hỏi sự tham gia của nhiều ngành, nhiều khâu có liên quan đến thực phẩm như: nông nghiệp, thú y, cơ sở chế biến thực phẩm, y tế, tiêu thương, người tiêu dùng.

Đối với người tiêu dùng: Trong bữa ăn hàng ngày của mỗi gia đình thường dùng một lượng lớn thực phẩm gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, quả đến các loại đồ ăn chế biến sẵn... Vì vậy nên chọn mua những thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, xem kỹ thời hạn sử dụng, có dấu kiểm nghiệm của Y tế và cân tuân thủ:

1. Chọn thực phẩm tươi an toàn. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Nên tránh thực phẩm đông lạnh dễ tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

2. Nấu chín kỹ trước khi ăn. Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới 70°C .

3. Ăn ngay sau khi nấu. Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C . Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kỹ, thức ăn chín dùng lại sau 2 tiếng, nhất thiết phải được đun kỹ lại.

6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn: Thức ăn đã 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 (như dùng dao, thớt để chế biến thực phẩm chín và sống).

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng bàn tay, hãy 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.

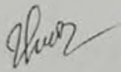
9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... đó là những cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần nữa.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn. Nước sạch là nước không màu, không mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi nước trước khi làm đá lạnh để uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu ăn cho trẻ.

Tích cực hưởng ứng "Tháng hành động vì an toàn thực phẩm" năm 2024 với chủ đề "Tiếp tục bảo đảm an ninh, an toàn thực phẩm trong tình hình mới". Mọi người, mọi nhà cần tích cực, chủ động giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm đảm bảo an toàn sức khỏe cho bản thân, gia đình và xã hội.

Hạ Long, ngày 10 tháng 04 năm 2024

Người viết bài



Vũ Thị Tám



Nguyễn Thị Bích Thủy

TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ HẠ LONG
BÀI TUYÊN TRUYỀN

Không nên tích trữ thực phẩm nhiều trong ngày Tết

Ngày tết sắp đến gần đã từ lâu, nhiều người dân đã có thói quen tích trữ thực phẩm để sử dụng trong dịp Tết Nguyên đán. Trước đây, bữa ăn hằng ngày còn thiếu thốn nên tâm lý người dân thường dành thức ăn có thể cho là đặc sản để vào dịp Tết. Chính vì thế mà thói quen này vẫn còn ảnh hưởng đến một số gia đình hiện nay. Tuy nhiên việc làm tương như bình thường này lại tiềm ẩn những hệ lụy khôn lường đối với sức khỏe.

Bên cạnh đó dịp Tết Nguyên đán, ở các tỉnh, thành phố miền Bắc hay có mưa phùn, thời tiết ẩm ướt là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn phát triển, nên thực phẩm dễ mốc, gây ngộ độc cho người sử dụng. Còn nếu thời tiết nóng, nhiệt độ cao, cũng khiến các sản phẩm có nhiều đạm (thịt, cá, cua, tôm...) rất dễ bị hỏng. Ngoài ra, tích trữ quá nhiều loại thực phẩm vào cùng một chỗ, chỉ cần một món bị nấm mốc sẽ dẫn tới nguy cơ lây nhiễm các vi khuẩn, nấm mốc sang các thực phẩm khác.

Đặc biệt người dân đừng coi chiếc tủ lạnh là một "bảo bối" tích trữ thực phẩm vì tủ lạnh chỉ bảo quản thực phẩm được trong một thời gian nhất định. Tùy từng loại thực phẩm mà thời gian bảo quản khác nhau. Ngăn tủ lạnh chứa quá nhiều thực phẩm sẽ chặn luồng khí lạnh lưu thông khiến nhiệt độ bảo quản không được như mong muốn, dễ gây hư hỏng thực phẩm, nguy cơ ngộ độc thực phẩm...

Ngoài ra việc mua sắm khối lượng lớn thực phẩm không rõ nguồn gốc, hay lưu trữ thức ăn lâu ngày trong dịp Tết... có nguy cơ cao gây ngộ độc thực phẩm. Người dân nên thay đổi thói quen tiêu dùng trong dịp Tết. Thêm vào đó, thị trường thực phẩm dịp cuối năm luôn là cơ hội cho hàng giả, hàng kém chất lượng len lỏi lưu thông, đánh lừa người tiêu dùng. Vì vậy, người dân không nên có thói quen tích trữ thực phẩm, mà nên mua đến đâu sử dụng hết đến đó. Chính vì vậy mỗi người dân hãy là những người tiêu dùng thông thái không nên tích trữ nhiều thực phẩm vì có thể gây hại đến sức khỏe bản thân và cả gia đình.

Hạ Long, ngày 04 tháng 01 năm 2024

Người viết bài

Vũ Thị Tám

Vũ Thị Tám

Duyệt lãnh đạo



Nguyễn Thị Bích Thủy

TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ HẠ LONG
BÀI TUYÊN TRUYỀN

Tác hại, nguyên nhân và cách phòng ngừa ngộ độc rượu

Ngộ độc rượu (say rượu) là hậu quả nhiễm độc nhất thời khi uống rượu vượt quá mức chấp nhận của cơ thể, dẫn đến các biểu hiện bất thường của hệ thần kinh và các hành vi không bình thường khác.

Ngộ độc rượu biểu hiện ở các mức độ khác nhau, từ nhẹ (không kiểm chế cảm xúc, dễ tức giận, nổi nóng, đi đứng xiêu vẹo) đến nặng (nôn nhiều, vã mồ hôi, hôn mê, mạch nhanh, thở nông, hạ huyết áp, có thể tử vong nếu không được cấp cứu).

Ngộ độc rượu còn có thể do uống phải rượu giả, rượu có chứa methanol hoặc uống rượu ngâm với thảo mộc (lá, rễ, hạt cây), động vật (mật, phủ tạng, bộ phận khác) có chứa các độc tố.

Rượu khi bị lạm dụng kéo dài sẽ gây ra nhiều tác hại nghiêm trọng: Não (tế bào bị tổn thương vĩnh viễn, mất trí nhớ, hay nhầm lẫn); tim mạch (cao huyết áp, xơ vữa mạch, loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim); gan (sưng, viêm, xơ gan); dạ dày (viêm loét niêm mạc); tụy (viêm cấp tính); ruột (viêm, gây tiêu chảy). Phụ nữ mang thai uống nhiều rượu có thể gây bệnh thần kinh hay dị tật cho thai nhi.

Cách phòng ngừa ngộ độc rượu:

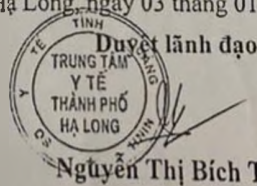
- Không uống quá nhiều rượu (<30 ml/người/ngày nồng độ từ 30 độ trở lên/ngày).
- Không uống cồn công nghiệp và rượu có hàm lượng Methanol 0,05% vì gây mù mắt và tử vong cao.
- Không uống rượu khi:
 - + Không biết đó là rượu gì.
 - + Rượu không rõ nguồn gốc.
 - + Khi đang đói, mệt hoặc căng thẳng.
 - + Rượu không có giấy chứng nhận lưu hành của cơ quan chức năng có thẩm quyền.
- Không uống rượu pha chế, rượu ngâm với lá, rễ cây độc, phủ tạng động vật không rõ ràng độc tính, mật cá, hay những rượu ngâm theo kinh nghiệm cá nhân.
- Cấm trẻ em dưới 16 tuổi uống rượu, bia; cấm người chưa thành niên (dưới 18 tuổi) uống rượu hoặc các loại nước uống có nồng độ cồn từ 14 độ trở lên.

Hạ Long, ngày 03 tháng 01 năm 2024

Người viết bài

Vũ Thị Tám

Vũ Thị Tám



TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ HẠ LONG BÀI TUYÊN TRUYỀN

Cách lựa chọn thực phẩm an toàn

Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần có chế độ ăn uống phù hợp về dinh dưỡng, đồng thời thức ăn và đồ uống phải bảo đảm vệ sinh và an toàn. Làm được điều này không khó, điều quan trọng là biết cách lựa chọn sản phẩm. Vậy làm thế nào để chọn được sản phẩm an toàn?

Với thực phẩm đóng gói sẵn và có nhãn mác đầy đủ:

Sản phẩm bao gói phải nguyên vẹn như ban đầu của nhà sản xuất, nhãn mác phải có đủ thông tin chính liên quan đến sản phẩm gồm: tên sản phẩm, nơi sản xuất, số lô sản phẩm, ngày sản xuất, hạn sử dụng, hướng dẫn sử dụng, hướng dẫn bảo quản, thành phần cấu tạo chính. Chỉ chọn các thực phẩm còn hạn sử dụng. Đối với thực phẩm chế biến sẵn, cần có thêm thông tin về các phụ gia thực phẩm thường được sử dụng như chất bảo quản, phẩm màu. Người tiêu dùng cần lưu ý đọc kỹ thông tin thành phần trên nhãn thực phẩm để tránh nếu có khả năng dị ứng với một hoặc nhiều thành phần trong thực phẩm.

Sản phẩm phải được bảo quản ở điều kiện phù hợp với yêu cầu của nhà sản xuất, ví dụ sản phẩm thịt, thủy sản đông lạnh phải để trong tủ lạnh đông, sữa và sản phẩm từ sữa phải được bảo quản trong tủ lạnh ở 2 – 5°C, sản phẩm đóng gói sẵn từ ngũ cốc được bảo quản nơi khô mát ở nhiệt độ phòng...

Với thực phẩm tươi sống:

Nếu thực phẩm được bán ở cửa hàng, siêu thị, nên chọn các thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ phù hợp với sản phẩm, ví dụ: rau, củ, quả được bảo quản nơi thoáng mát; thịt, thủy sản được giữ lạnh đông hoặc để trong đá lạnh, trưng được để ở nhiệt độ mát

Nếu phải mua thực phẩm ở chợ truyền thống, nên chọn các hàng quen hoặc có uy tín để mua. Lưu ý tránh các quầy bán hàng gần khu vực có nguy cơ ô nhiễm cao như cống rãnh thoát nước thải, khu vực có rác thải, gần nhà vệ sinh. Nên chọn các quầy hàng được bày riêng biệt các loại rau, củ, quả với các loại thịt, sản phẩm gia cầm và thủy hải sản.

Đối với rau, củ, quả nên lựa chọn loại còn tươi, nguyên củ, không dập nát, không có những đốm màu lạ hoặc khác nhau. Những loại rau quả ít dùng thuốc trừ sâu là bầu, bí xanh, bí đỏ, chuối... Thận trọng với những loại rau: rau muống, rau ngót, xà lách, rau cải các loại. Tốt nhất mùa nào dùng rau đó sẽ ít nguy cơ hơn đối với các loại hóa chất bảo vệ thực vật. Không mua rau đã héo úa, dập nát hay có mùi lạ, có dấu hiệu bất thường như quả mọt.

Đối với thịt nên chọn loại có màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, vết cắt có màu sắc bình thường, khô. Tránh thịt có màu hơi xanh nhạt hoặc hơi thâm, thậm chí đen, màng ngoài nhớt. Tránh các loại thịt có mùi lạ, mùi ôi thiu hay mùi thuốc kháng sinh.

Đối với thịt chế biến sẵn như thịt quay, giò, chả phải thận trọng, chỉ nên mua ở những cơ sở có nguồn gốc rõ ràng, quầy bán đảm bảo vệ sinh. Không nên mua nếu sản phẩm không được bảo quản trong tủ che đậy kín, hoặc có màu đỏ lòe loẹt, có mùi lạ.

Đối với các loại thủy, hải sản, nếu có thể nên chọn các loại thực phẩm tươi, còn sống, hoặc nếu không còn sống phải được bảo quản trong đá lạnh dù là bán trong siêu thị hay ở chợ truyền thống.

Vì dụ chọn một số thủy hải sản tươi như sau: cá tươi phải có miệng ngậm kín, thân cá rắn chắc, đàn hồi, không để lại vết ấn của ngón tay trên thịt cá. Vây cá óng ánh, bám chặt thân cá, không có niêm dịch và mùi hôi thối khó chịu. Mang có màu đỏ hồng, không bị nhợt hay mùi hôi. Tôm tép vỏ sáng bóng lánh, dài và trơn láng. Nghêu sò ốc còn sống. Mực nang thì nên chọn mực có thịt trắng như mút dừa là ngon, mực ống thì nên chọn loại vừa, không quá lớn, chưa vỡ túi đen. Các loại thủy hải sản khác nên chọn loại còn tươi, có màu sắc bình thường, đặc biệt không có mùi ương hôi.

Cách chọn đồ hộp:

Nhóm thực phẩm đóng hộp hiện nay cũng khá phổ biến và được nhiều người nội trợ tin dùng, vì vậy cần lưu ý một số thông tin chung để chọn đồ hộp an toàn như sau:

Hạn sử dụng của các loại đồ hộp thường khá dài, ví dụ các loại đồ hộp có acid thấp như thịt lợn, thịt bò, thịt gà, sản phẩm ngũ cốc, khoai tây đóng hộp có hạn dùng 2 – 5 năm; các loại sản phẩm từ cà chua, nước rau quả ép, các loại dưa muối có hạn sử dụng 12 – 18 tháng. Lưu ý chọn các sản phẩm còn hạn sử dụng. Nên chọn loại hai nắp hộp bị lõm vào, gỗ có tiếng kêu đanh. Không chọn và sử dụng các loại sản phẩm đóng hộp nếu có các hiện tượng sau:

- Hộp bị phồng ra ở nắp hoặc các vị trí khác, nếu có hiện tượng đó thì sản phẩm bên trong đã bị vi sinh vật phân hủy làm hỏng và sinh ra khí.
- Bao gói đồ hộp bị hở hoặc rò rỉ, bị móp hoặc biến dạng do va đập mạnh
- Đồ hộp khi mở ra có mùi hôi, mùi lạ khác với mùi đặc trưng của sản phẩm

Các loại thực phẩm khác không nên lựa chọn và sử dụng:

Thực phẩm khô đã bị mốc, đặc biệt là các loại ngũ cốc, hạt có dầu như đậu, lạc khi mốc có thể chứa độc tố vi nấm như aflatoxin gây ung thư gan.

Rau, củ, quả có mùi lạ của hóa chất bảo vệ thực vật; thịt, thủy hải sản có mùi lạ của thuốc thú y.

Các loại phụ gia thực phẩm như chất bảo quản, phẩm màu, đường hóa học đóng gói không có nhãn mác, không rõ nguồn gốc.

Mỗi chúng ta hãy là người tiêu dùng thông thái, tuyên truyền trong cộng đồng loại bỏ ngay các mặt không đảm bảo VSATTP.

Hạ Long, ngày 02 tháng 10 năm 2024

Người viết bài

Vũ Thị Tám

Vũ Thị Tám



Nguyễn Thị Bích Thủy

TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ HẠ LONG

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Cảnh giác nguy cơ ngộ độc thực phẩm cấp tính từ thực phẩm không nhãn mác, thực phẩm không rõ nguồn gốc, xuất xứ, hàng rong trên đường.

Thời gian gần đây, trên các phương tiện thông tin đại chúng thường xuyên cảnh báo tình trạng ngộ độc thực phẩm cấp tính liên quan đến độc tố Botulinum từ các sản phẩm thực phẩm không rõ nguồn gốc, xuất xứ, hoặc không rõ nhãn mác, thương hiệu. Hậu quả là có những trường hợp diễn tiến nặng hoặc tử vong khi sử dụng các sản phẩm này. Botulinum là một trong các nguyên nhân hàng đầu gây ngộ độc thực phẩm cấp tính, thường xuất hiện ở các sản phẩm thực phẩm không đảm bảo vệ sinh trong quá trình chế biến đóng gói hoặc bảo quản không phù hợp. Đây là một dạng ngộ độc gây ra những biến chứng vô cùng nặng nề có thể dẫn đến tử vong. Bên cạnh Botulinum thì việc chế biến, bảo quản thực phẩm không đúng cách, không đảm bảo vệ sinh cũng có thể dẫn đến việc ngộ độc thực phẩm do các tác nhân khác như vi sinh, hóa học và vật lý. Chính vì vậy, việc mua bán, sử dụng thực phẩm cần chú trọng đến nguồn gốc, chất lượng sản phẩm, xuất xứ hàng hóa, trong trường hợp xảy ra sự cố mất an toàn về thực phẩm, các cơ quan chức năng có thể kịp thời truy xuất nguồn gốc cũng như điều tra, xử lý, ngăn chặn việc lây lan tình trạng mất an toàn, dẫn đến ngộ độc thực phẩm trên diện rộng.

Ngày nay, do thói quen cũng như tính chất công việc, một bộ phận người dân thường lựa chọn mua sắm thực phẩm, nguyên liệu từ những người kinh doanh hàng rong, thức ăn đường phố. Ưu điểm của việc mua sắm này là người dân không cần đi ra đường mà hàng hóa thực phẩm có thể mang đến tận nhà, hoặc có thể mua và sử dụng ngay trên các tuyến đường mà không tốn thời gian chế biến. Tuy nhiên, việc này cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây mất an toàn thực phẩm. Từ đầu năm 2023 đến nay, trên cả nước đã xảy ra một số vụ việc liên quan đến ngộ độc thực phẩm từ hàng rong, thức ăn đường phố và cả những nơi phát thực phẩm từ thiện. Nguyên nhân chủ yếu là do khâu lựa chọn nguyên liệu không rõ nguồn gốc, nhãn mác, hạn sử dụng, quá trình chế biến không đảm bảo vệ sinh, quá trình bảo quản, vận chuyển không phù hợp với loại thực phẩm. Từ đó dẫn đến việc thực phẩm bị ôi thiu, hỏng mốc, gây tình trạng ngộ độc cho người sử dụng. Cũng chính vì loại hình kinh doanh không có địa chỉ cố định như vậy nên khi xảy ra vấn đề sự cố mất an toàn thực phẩm gây rất nhiều khó khăn cho cơ quan chức năng, đồng thời ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như quyền lợi của người tiêu dùng.

Chính vì vậy, chúng ta cần lựa chọn, sử dụng những thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, nhãn mác, xuất xứ, hạn sử dụng đầy đủ. Không mua, bán, tiêu thụ những thực phẩm không đảm bảo các yêu cầu về nguồn gốc xuất xứ theo quy định của pháp luật. Khi phát hiện tình trạng sản xuất, kinh doanh, mua bán hàng hóa là thực phẩm mà không có nhãn mác, nguồn gốc rõ ràng cần báo cho cơ quan chức năng để kịp thời xử lý. Đó là trách nhiệm của mỗi người dân, của các cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm trong vấn đề đảm bảo an toàn thực phẩm, bảo vệ sức khỏe người tiêu dùng theo Chỉ thị số 17-CT/TW ngày 21/10/2022 của Ban Bí thư về tăng cường bảo đảm an ninh, an toàn thực phẩm trong tình hình mới.

Hiện nay, theo quy định của pháp luật, các hành vi vi phạm hành chính về An toàn thực phẩm có thể bị xử phạt lên đến hàng trăm triệu, thu hồi giấy phép hoạt động. Trong trường hợp sử dụng các hóa chất ngoài danh mục cho phép, hoạt động sản xuất, kinh doanh gây ngộ độc thực phẩm tập thể số lượng lớn, hoặc dẫn đến tử vong có thể bị truy cứu trách nhiệm hình sự.

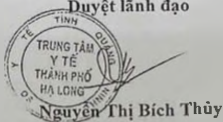
Hạ Long, ngày 05 tháng 01 năm 2024

Người viết bài

Vũ Thị Tám

Vũ Thị Tám

Duyệt lãnh đạo



Nguyễn Thị Bích Thủy

TRUNG TÂM Y TẾ THÀNH PHỐ HẠ LONG BÀI TUYÊN TRUYỀN

BẢO QUẢN THỰC PHẨM DẪ CHẾ BIẾN NGÀY TẾT

Tết đến, xuân về là dịp đoàn viên, gia đình sum họp. Bữa ăn ngày Tết vì thế mà cũng no đủ, cầu kỳ hơn so với ngày thường. Bởi vậy mà trước đây người ta thường nói là “Ăn Tết” chứ không phải “Chơi Tết”, đồng thời phải chuẩn bị sao cho ngày Tết “già được bát canh, trẻ có manh áo mới”

Vì vậy, mà yếu tố “ăn” thường đặt nặng hơn so với “chơi” trong những Tết truyền thống. Chất lượng cuộc sống ngày một nâng cao, cùng với lối sống hiện đại cũng đã thay đổi phần nào cách ăn của người Việt Nam. Xu hướng đơn giản hóa các món ăn, thời gian chuẩn bị bữa ăn ít hơn, dành thời gian “chơi” nhiều hơn. Bởi vậy, cần phải hài hòa hai yếu tố “ăn” và “chơi” nghĩa là bữa ăn không được xem nhẹ, đặc biệt là những bữa ăn truyền thống phải đầy đủ, ngon miệng, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, đồng thời có thời gian dành cho gia đình, đi chúc Tết, du xuân cùng người thân, bạn bè, vì thế việc “sắm Tết” là công đoạn rất quan trọng để chuẩn bị cho bữa ăn sum vầy ngày Tết. Đối với Tết “thành phố”, người dân thường mua nhiều thực phẩm để sử dụng từ trước và bảo quản trong tủ lạnh. Những thực phẩm truyền thống (giò, chả, giò xào, nem chua, bánh chưng, bánh tét,...) đã được chế biến sẵn, người dân thường mua chứ không tự chế biến như một số gia đình ở thôn quê, những thực phẩm thông thường cũng được mua về đủ cho những ngày Tết. Việc bảo quản thực phẩm để giữ được giá trị dinh dưỡng, mùi vị, đảm bảo an toàn thực phẩm để giúp cho bữa cơm gia đình ngon miệng, đủ chất và đảm bảo sức khỏe. Tùy thuộc vào đặc tính của từng loại thực phẩm mà chúng ta có thể bảo quản chúng theo các cách khác nhau.

* Bảo quản thực phẩm chín:

Những thực phẩm truyền thống ngày Tết: Bánh chưng, bánh tét, giò, chả, giò xào

Đây là nhóm món ăn chế biến sẵn trước khi người tiêu dùng mua ít nhất là 1-2 ngày. Đặc điểm của nhóm thực phẩm này là có thể bảo quản trong điều kiện thoáng mát, không bụi bặm, ẩm thấp. Tuy nhiên, với điều kiện thời tiết nóng ẩm ở nước ta, thực phẩm dễ bị tấn công bởi vi khuẩn, nấm, mốc dẫn đến hư hỏng và ngộ độc thực phẩm. Bởi vậy, chúng ta không nên tích trữ quá nhiều món ăn, quá nhiều số lượng từng món, chỉ mua vừa đủ, vừa tránh lãng phí, vừa đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

* Bánh chưng, bánh tét:

Khi nói đến bánh chưng là nhớ ngay đến mùi thơm dẻo của gạo nếp, vị ngọt bùi của đậu xanh, vị béo của thịt mỡ và vị cay thơm của hạt tiêu, tất cả được hòa quyện thành mùi vị rất đặc trưng, loại bánh này được tượng trưng cho trời đất này. Đây là món ăn ngon truyền thống, một món ăn tương đối hoàn chỉnh về các nhóm thực phẩm (glucid, protein, lipid,) và giàu dinh dưỡng. Người ta thường quan niệm là bánh chưng không nên bảo quản trong tủ lạnh vì dễ bị lại gạo (cứng). Tuy nhiên, nếu thời tiết nóng thì có thể bảo quản vào ngăn mát tủ lạnh, ăn đến đâu cắt

đến đó, phần còn lại thì dùng màng che thực phẩm bao kín. Lưu ý khi lấy bánh trong tủ lạnh ra cần luộc, hấp lại hoặc rán trước khi ăn. Nên hạn chế rán bánh vì như vậy đã làm tăng thêm lượng chất béo (dầu/mỡ) vào trong khẩu phần ăn hàng ngày không có lợi cho sức khỏe. Đối với các loại bánh bị mốc trắng, lên men mùi chua (nhất là ở phần góc bánh do phần này khi gói hay bị rách) ở lớp vỏ bánh bên ngoài thì phải cắt bỏ phần bị lên men, mốc chỉ sử dụng phần không bị hư, còn giữ nguyên mùi thơm của bánh.

***Giò, chả:**

Giò là món ngon đặc trưng của người Việt, là món ăn không thể thiếu trong ngày Tết cổ truyền. Gần tết nhà nào cũng mua ít thì một. nhiều thì vài cân để tích trữ ăn dần ngày tết, giò có nhiều loại: giò lụa, giò bò, giò tai, giò xào... mỗi gia đình thường có ít nhất 2 loại, mỗi loại một ít để có bữa ăn đa dạng, việc bảo quản giò để đảm bảo chất lượng của món ăn và an toàn thực phẩm luôn là vấn đề đau đầu của các bà nội trợ.

Giò lụa với thành phần chủ yếu là thịt lợn nạc, ngoài ra còn có thịt mỡ, nước mắm và gia vị, vì thế giò không dễ lâu được. Giò lụa không được sử dụng hàn the vì nó không tốt cho sức khỏe, cách bảo quản giò lụa, giò bò, chả là giống nhau, để ở nhiệt độ thường dưới 25°C. Khi bảo quản đúng cách giò sẽ giữ được 4-6 ngày nếu để ngăn mát, thậm chí giữ được khoảng 10 ngày nếu để ở ngăn đá, nếu bạn đã lỡ mua quá nhiều.

Giò lụa lấy ra khỏi ngăn đông, để ở nhiệt độ phòng khoảng 4 giờ hoặc chuyển vào ngăn mát trước khi sử dụng 8 giờ.

Nếu muốn sử dụng ngay, thì rã đông nhanh: bọc giò lụa vào bọc nilon, ngâm vào nước lạnh khoảng 1 giờ. Tuy nhiên, do chúng ta thường chỉ mua lượng vừa đủ ăn trong vòng 1 tuần nên không nhất thiết phải bảo quản giò trong ngăn đá hoặc tủ đông bởi quá trình rã đông sẽ làm hao hụt các chất dinh dưỡng.

Giò tai, giò xào do đặc điểm về sự kết dính mà phải để ở nhiệt độ mát, lạnh vì vậy để bảo quản nên để vào ngăn mát tủ lạnh.

***Thịt đông:**

Món thịt đông là món ăn truyền thống, độc đáo và tinh túy của người Việt. Thịt nấu đông ăn với cơm nóng, chấm nước mắm nguyên chất với chanh ớt, ăn với dưa hành, dưa cải, củ kiệu... là món ăn được sử dụng trong ngày Tết và những ngày thông thường trong năm. Tùy khẩu vị, thịt nấu đông có thể dùng nhiều loại như: thịt sấn, thịt ba chỉ (thịt dọi), thịt chân giò,... Thịt nấu đông có mùi thơm đặc trưng của thịt, hạt tiêu, nắm hương, mộc nhĩ. Món ăn vừa "tiện" vừa "lợi", là hương vị không thể thiếu của những mâm cơm ngày Tết, trong thời tiết se lạnh của những ngày đầu xuân. Với món thịt đông, nên chia thành từng hộp nhỏ vừa đủ ăn từng bữa để bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, và nó vừa giữ được hương vị đặc trưng vừa giúp món ăn bảo quản lâu hơn.

***Dưa hành:**

Là món ăn không thể thiếu trong ngày Tết cổ truyền của dân tộc Việt Nam, ngay từ rất lâu rồi đã có câu "bánh chưng xanh, thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ", nó được sử dụng ăn kèm với bánh chưng hoặc những món ăn có mỡ để đỡ ngấy. Vị chua dịu, cay nhẹ và vị thơm của dưa hành giúp gia tăng hương vị của những món

ăn khác và kích thích tiêu hóa tốt hơn. Nên bảo quản ở nơi thoáng mát, khi ăn dùng đũa sạch gắp đưa hành ra, rửa qua bằng nước sôi để nguội hoặc nước muối pha loãng, sau đó bóc vỏ ngoài, lấy phần dưa hành trắng nõn để ăn.

Thực phẩm đã nấu chín khác: Không nên để món ăn là các loại rau vào tủ lạnh khi dùng không hết, vì hàm lượng nitrat có trong các loại rau xanh khá nhiều, nếu nấu xong để quá lâu, vi khuẩn phân hủy, lượng nitrat sẽ lại tạo thành nitrit – chất gây ung thư, cho dù là bạn có đun lại đi chăng nữa cũng không thể khử được. Vì vậy không nên ăn các món rau đã để qua đêm.

Những thực phẩm đã chế biến nên ăn ngay, không nên để thức ăn đã nấu chín trong môi trường nhiệt độ thường quá 2 giờ đồng hồ. Những thức ăn còn dư sau bữa ăn nên đun nóng lại, để nguội rồi mới để vào trong ngăn mát tủ lạnh. Nếu thức ăn còn nóng cho ngay vào tủ lạnh, nơi có nhiệt độ thấp, thức ăn sẽ biến chất, nước trong thức ăn ngưng đọng thành hơi nước, thúc đẩy vi khuẩn có hại sinh trưởng dẫn đến gây độc cho thực phẩm. Khi ăn phải nấu chín lại thức ăn trước khi dùng vì nhiệt độ trong tủ lạnh chỉ có tác dụng hạn chế vi khuẩn phát triển mà không thể tiêu diệt được nó.

Tuy nhiên, tủ lạnh cũng không phải là “chiếc tủ thần kỳ” để bảo quản đồ ăn. Thức ăn được lấy ra ở trong tủ lạnh chỉ sử dụng một lần cho bữa sau, và nếu còn không để lại bữa sau, thức ăn để lâu nhất là 5 – 6 giờ. Thức ăn bị nhiễm vi khuẩn, để lâu trong tủ lạnh vẫn sinh ra độc tố. Thức ăn đun lại, vi khuẩn sẽ bị tiêu diệt ở nhiệt độ 100°C, nhưng độc tố do vi sinh khuẩn sinh ra vẫn còn nguyên độc tính gây nên ngộ độc cho người sử dụng. Chúng ta nên chế biến lượng thức ăn vừa đủ, đừng quá dư thừa, vì khi thừa đun lại thức ăn sẽ bị hao hụt chất dinh dưỡng.

Để có những ngày Tết vui vẻ, hạnh phúc khi các thành viên trong gia đình thực sự có một sức khỏe tốt, có những bữa ăn ngon và an toàn vệ sinh thực phẩm. Vì vậy, việc bảo quản thực phẩm là hết sức quan trọng, tuyệt đối không để thực phẩm sống lẫn thực phẩm đã chín. Thực phẩm bảo quản trong tủ lạnh cần đựng vào hộp riêng, đậy nắp kín. Thực phẩm chín, đã chế biến cần để ở ngăn trên cùng trong ngăn mát tủ lạnh. Không nên để thực phẩm quá nhiều trong tủ lạnh khiến luồng khí lạnh không thể lưu thông, dẫn đến nhiệt độ ở một số vị trí trong tủ có thể tăng cao, làm hỏng thức ăn. Nếu tủ lạnh của bạn chứa đầy thức ăn, hãy điều chỉnh nhiệt độ thấp xuống, đồng thời thường xuyên vệ sinh tủ lạnh.

Hà Long, ngày 04 tháng 01 năm 2024

Duyệt lãnh đạo

Nguyễn Thị Bích Thuỷ