

## MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Ngộ độc thực phẩm là tình trạng bệnh lý xảy ra do ăn, uống phải thức ăn, nước uống bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc hay những loại thực phẩm bị biến chất, ôi thiu, có chất bảo quản, chất phụ gia... biểu hiện bằng những triệu chứng như nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng, co giật, sốt... và có thể dẫn đến tử vong. Đặc biệt, mỗi khi tết đến, xuân về nhu cầu về sử dụng thực phẩm của người dân tăng cao nên nguy cơ ngộ độc thực phẩm càng tăng. Để đảm bảo sức khỏe người dân và phòng chống ngộ độc thực phẩm xảy ra, Chi cục Quản lý chất lượng nông lâm sản và thủy sản khuyến cáo các cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm nông lâm thủy sản và người tiêu dùng cần thực hiện một số biện pháp sau:



### **Biện pháp phòng chống ngộ độc thực phẩm**

**\* Đối với cơ sở sản xuất, kinh doanh thực phẩm phải bảo đảm các điều kiện sau đây.**

- Có địa điểm, diện tích thích hợp, có khoảng cách an toàn đối với nguồn gây độc hại, nguồn gây ô nhiễm và các yếu tố gây hại khác;

- Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

- Có đủ trang thiết bị phù hợp để xử lý nguyên liệu, chế biến, đóng gói, bảo quản và vận chuyển các loại thực phẩm khác nhau; có đủ trang thiết bị, dụng cụ, phương tiện rửa và khử trùng, nước sát trùng, thiết bị phòng, chống côn trùng và động vật gây hại;

- Có hệ thống xử lý chất thải và được vận hành thường xuyên theo quy định của pháp luật về bảo vệ môi trường;

- Duy trì các điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm và lưu giữ hồ sơ về nguồn gốc, xuất xứ nguyên liệu thực phẩm và các tài liệu khác về toàn bộ quá trình sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

- Tuân thủ quy định về sức khỏe, kiến thức và thực hành của người trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm;

- Nơi bảo quản và phương tiện bảo quản phải có diện tích đủ rộng để bảo quản từng loại thực phẩm riêng biệt, có thể thực hiện kỹ thuật xếp dỡ an toàn và chính xác, bảo đảm vệ sinh trong quá trình bảo quản;

- Ngăn ngừa được ảnh hưởng của nhiệt độ, độ ẩm, côn trùng, động vật, bụi bẩn, mùi lạ và các tác động xấu của môi trường; bảo đảm đủ ánh sáng; có thiết bị chuyên dụng điều chỉnh nhiệt độ, độ ẩm và các điều kiện khí hậu khác, thiết bị thông gió và các điều kiện bảo quản đặc biệt khác theo yêu cầu của từng loại thực phẩm.

**\* Đối với tổ chức, cá nhân vận chuyển thực phẩm phải bảo đảm các điều kiện sau đây.**

- Phương tiện vận chuyển thực phẩm được chế tạo bằng vật liệu không làm ô nhiễm thực phẩm hoặc bao gói thực phẩm, dễ làm sạch;

- Bảo đảm điều kiện bảo quản thực phẩm trong suốt quá trình vận chuyển theo hướng dẫn của tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh;

- Không vận chuyển thực phẩm cùng hàng hoá độc hại hoặc có thể gây nhiễm chéo ảnh hưởng đến chất lượng thực phẩm.

**\* Đối với người tiêu dùng cần thực hiện tốt các biện pháp sau:**

- Chọn thực phẩm an toàn: Chọn thực phẩm của các cơ sở đã được chứng nhận đủ điều kiện đảm bảo an toàn thực phẩm, 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; còn thời hạn sử dụng...; có màu tự nhiên, không bị mốc, không có mùi lạ... Tuyệt đối không mua và sử dụng các loại thực phẩm lạ (cá lạ, rau, quả hoặc nấm lạ), không rõ nguồn gốc xuất xứ.

+ Rau, củ, quả: Phải còn nguyên vẹn, lạnh lặn, không bị dập nát, không bị thâm nhũn ở núm cuống, cần cảnh giác với loại quả “mập”, “phồng phao”, không có các vết lấm tẩm hoặc vết trắng trên lá.

+ Thịt của gia súc, gia cầm: chọn những loại thịt của gia súc, gia cầm khỏe mạnh, đã được xác nhận kiểm dịch của cơ quan thú y, miếng thịt săn, chắc, không chảy nước, có độ đàn hồi và bám dính tốt, trên da không có vết đỏ, tím hay nốt xuất

huyết, không có mùi ôi thiu... Tuyệt đối không sử dụng gia cầm và các sản phẩm của gia cầm bị ốm, chết để làm thực phẩm.

+ Một số mặt hàng khô như: măng, miến, mộc nhĩ, nấm hương, mực khô, các khô... tránh mua hàng bị mốc, ẩm, hoặc có mùi bất thường do được bảo quản bằng hóa chất. Không dùng lạc hạt, đậu hạt bị mốc... vì có thể bị ngộ độc.

- Nấu chín kỹ thức ăn: Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

- Ăn ngay sau khi nấu: Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.

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

- Nấu lại thức ăn thật kỹ: Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, phải được đun kỹ lại.

- Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống: 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.

- Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn: Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

- 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.

- Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác: Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn...Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

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

### **Xử lý ngộ độc thực phẩm**

Khi có các biểu hiện của ngộ độc thực phẩm như: đau bụng, nôn, tiêu chảy, hôn mê, co giật... cần nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để có những điều trị cần thiết và không sử dụng thực phẩm nghi ngờ gây ngộ độc và cảnh báo những người thân xung quanh.

Khi nhiều người cùng bị ngộ độc thực phẩm phải khẩn trương tổ chức cấp cứu cho người bệnh và khai báo ngay đến cơ quan chức năng gần nhất: Các cơ sở điều trị (Bệnh viện, Phòng khám hoặc Trạm Y tế) gần nhất; Phòng Y tế, Trung tâm Y tế

Quận/huyện; Trung tâm cấp cứu 115; Sở Y tế để được cấp cứu và xử lý kịp thời vụ ngộ độc thực phẩm./.