

## 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 con người hoạt động và làm việc. Như vậy, nếu nguồn thực phẩm không hợp vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe dọa.

**Vệ sinh thực phẩm** là mọi điều kiện và biện pháp cần thiết để đảm bảo sự an toàn và phù hợp của thực phẩm ở mọi khâu thuộc chu trình thực phẩm.

**An toàn thực phẩm** là sự bảo đảm thực phẩm không gây hại cho người tiêu dùng khi nó được chuẩn bị và ăn theo mục đích sử dụng.

**Vệ sinh an toàn thực phẩm** là tất cả điều kiện:

Biện pháp cần thiết từ khâu sản xuất, chế biến, bảo quản, phân phối, vận chuyển cũng như sử dụng nhằm bảo đảm cho thực phẩm sạch sẽ, an toàn, không gây hại cho sức khỏe, tính mạng người tiêu dùng. Vì vậy, 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, người tiêu dùng.

Do đó, thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm (**VSATTP**) nhằm vào việc bảo vệ sức khỏe cho chính bạn và sức khỏe của cộng đồng, hơn nữa nó còn bảo vệ an toàn cho công việc kinh doanh của bạn.

Điều quan trọng là trước khi đưa thực phẩm vào cơ thể, chúng ta cần phải tiến hành chế biến nó. Việc chế biến thực phẩm như thế nào để đảm bảo an toàn vệ sinh tùy thuộc vào nơi chế biến và cách chế biến của người đầu bếp. Chỉ coi trọng cách chế biến thực phẩm mà không quan tâm đến chế biến ở đâu sẽ là điều không thể chấp nhận được. Chính vì lẽ đó, chúng ta cần tạo môi trường an toàn, phải cải thiện, sắp xếp và dọn dẹp vệ sinh sạch sẽ khu vực sơ chế và chế biến thực phẩm.

### **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.

Đại bộ phận thực phẩm dùng trong bữa ăn hàng ngày ở nước ta đều sản xuất ở nông thôn: gạo, ngô, khoai, thịt, cá, trứng, đậu, lạc, vừng, rau, củ, quả... Gần đây một phần do cơ chế thị trường, nhiều người chạy theo lợi nhuận, lợi dụng tình hình công tác kiểm tra còn lỏng lẻo hoặc cũng có thể do thiếu thông tin, thiếu hiểu biết, do "điếc không sợ súng", do thói quen làm bừa làm ẩu nên nhiều người đã không chấp hành

những quy định về sử dụng hoá chất trừ sâu, sử dụng các chất kích thích tăng trưởng, các hoá chất bảo quản thực phẩm, các phụ gia cho thêm vào thực phẩm để tăng thêm màu sắc, mùi vị hấp dẫn của các món ăn.

Các hoá chất này hoặc là các chất độc không được phép sử dụng hoặc dùng quá liều lượng cho phép nên đã gây ngộ độc cấp tính, gây đau bụng đi lỏng, có trường hợp tử vong hoặc mỗi ngày tích lũy lại một ít ở trong cơ thể gây ngộ độc kéo dài, gây ung thư.

Bên cạnh những ngộ độc do hoá chất kể trên, còn nhiều vụ ngộ độc khác thường xảy ra vào mùa hè do thực phẩm nhất là thịt bị nhiễm vi sinh vật: thịt súc vật ốm, chết, thịt băm, thái rồi không nấu ngay, nấu rồi không ăn ngay để trong điều kiện mất vệ sinh, thời tiết nóng rất thuận lợi cho vi sinh vật gây bệnh phát triển.

Một nguyên nhân quan trọng nữa là tay những người nấu và chế biến thức ăn không được sạch, có mụn nhọt và vi trùng ở các mụn nhọt này gây ô nhiễm thức ăn và gây ra các bệnh ngộ độc thức ăn. Thời gian ủ bệnh có thể từ vài giờ đến 1-2 ngày sau khi ăn phải thức ăn nhiễm khuẩn. Thoạt đầu người bệnh thấy nhức đầu, mỏi mệt, buồn nôn. Sau đó nôn mửa, đau bụng, đại tiện lỏng nhiều lần, sốt trên dưới 39 độ C. Những trường hợp nặng người bệnh bị nôn mửa và tiêu chảy nhiều, bị mất nước, trụy tim mạch, hạ huyết áp, có thể dẫn đến tử vong.

**Để đề phòng các hậu quả xấu nói trên, chúng ta cần thực hiện các yêu cầu sau đây về vệ sinh an toàn thực phẩm**

Các gia đình ở nông thôn không sản xuất, đưa bán ra thị trường những thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Chính quyền các cấp đặc biệt là chính quyền xã cần vận động nhân dân sản xuất - trước mắt là rau ăn - đảm bảo không bón quá nhiều phân đạm, không phun quá nhiều hoá chất trừ sâu, không tưới phân tươi, rau bán cũng như rau trồng để nhà ăn, đảm bảo an toàn như nhau.

Hướng dẫn mọi người - đặc biệt là các bà nội trợ - những kiến thức và kỹ thuật chọn các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng, giá cả phải chăng, bảo đảm vệ sinh an toàn. Chú ý chọn các loại rau quả tươi, thịt, cá tươi, trứng tươi, đậu lạc không bị mốc, chú ý thời hạn sử dụng khi mua các thực phẩm chế biến sẵn hoặc đóng hộp.

Dùng nước sạch, an toàn để chế biến thức ăn, đồ uống và rửa dụng cụ. Các đồ dùng để nấu nướng và ăn uống phải đảm bảo vệ sinh sạch sẽ, không dùng khăn ẩm mốc nhòn mỡ để lau khô bát đĩa.

Nấu chín kỹ thực phẩm thịt, cá, dễ bị ô nhiễm bởi vi sinh vật gây bệnh và ăn ngay sau khi nấu. Thức ăn nấu chín không ăn ngay để quá 4 giờ và nhất là để cách đêm nhất thiết phải đun nấu chín lại.

Không để lẫn thực phẩm chín với thực phẩm sống khi bảo quản – không dùng thớt thái thịt chín với thớt thái thịt sống. Thịt chín để ăn ngay và thịt sống phải qua nấu nướng.

Giữ gìn vệ sinh cá nhân người nấu ăn

- Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch khi bắt tay vào chế biến nấu ăn. Cắt ngắn móng tay, không dùng tay để bốc và chia thức ăn.

- Không tham gia chế biến thực phẩm hoặc phục vụ ăn uống khi đang bị đau bụng, tiêu chảy, sốt, nôn, nhiễm trùng ngoài da hoặc các bệnh lây truyền khác. Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

- Giữ gìn vệ sinh môi trường nơi ăn và chế biến thực phẩm: xa khu chăn nuôi gia súc, nhà vệ sinh, bãi rác thải, cống rãnh ô nhiễm.

- Nơi ăn sạch sẽ thoáng mát, có bàn ăn cao tránh bụi bẩn, thức ăn bày sẵn có lồng bàn che đậy phòng ruồi nhặng.

- Phải có đủ nước sạch, có vòi nước, rửa tay trước khi ăn.

Giữ gìn vệ sinh khi ăn uống: Món ăn đã được nấu nướng ngon lành, sạch sẽ, an toàn đưa đến người ăn. Người ăn phải đảm bảo không gây bệnh nơi bàn tay bẩn, bát đĩa ăn không sạch, ăn uống vô độ, ăn quá nhiều gây bội thực, uống rượu bia quá nhiều gây cảnh say rượu nói bậy, nôn mửa mất vệ sinh và thiếu văn hoá.

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.

**Khẩu hiệu: “Lựa chọn thực phẩm rau, thịt, thủy sản tươi sống sạch, rõ nguồn gốc xuất xứ cho bữa ăn ngon, an toàn sức khỏe”**

Trên đây là một số nội dung về vệ sinh, an toàn thực phẩm, nhà trường đề nghị toàn thể cán bộ giáo viên nhân viên nghiêm túc thực hiện và cũng gửi đến các bậc phụ huynh với mục đích phối hợp với nhà trường để cùng nhau thực hiện nhằm đảm bảo an toàn sức khỏe cho trẻ và người thân trong gia đình.