

Krông pắc, ngày 26 tháng 01 năm 2024

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**  
**VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN GIÁP THÌN**

*Kính thưa quý thầy cô giáo cùng toàn thể các em học sinh thân mến!*

Ngộ độc thức ăn hay còn gọi trúng thực, là bệnh thường gặp vào dịp Tết nhất là ở trẻ em. Nguyên nhân do ăn phải những thức ăn bị nhiễm vi khuẩn hay độc tố của vi khuẩn có trong đồ ăn.

Thức ăn ngày Tết thường được chế biến sẵn để dùng trong nhiều ngày như Lạp xưởng, thịt kho trứng, cá kho, giò chả, bánh tét, bánh chưng. Thức ăn uống chứa nhiều đường như mứt, bánh kẹo, nước ngọt có ga.

Những thức ăn trên nếu không đảm bảo trong quá trình chế biến, bảo quản và sử dụng, là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển và gây ngộ độc.

**\* Cách nhận biết bị ngộ độc thức ăn**

Bị ngộ độc thức ăn thường biểu hiện rối loạn tiêu hóa sau khi ăn từ một giờ trở đi. Nôn ói vài lần hoặc rất dữ dội, liên tục; đau bụng quặn từng cơn sau đó có thể đi tiêu chảy. Tùy theo tác nhân gây ngộ độc mà triệu chứng nôn ói nổi bật hay tiêu chảy nhiều hơn.

Đa số thường bị nôn ói rất nhiều do tác dụng của độc tố. Nếu không được chăm sóc thích hợp, nôn ói nhiều thường dẫn đến những biến chứng nặng như hít sặc, hạ đường huyết, rối loạn nước và điện giải đặc biệt ở trẻ em nhỏ. Sốt, tiêu đàm, tiêu máu là dấu hiệu nhiễm trùng gây tổn thương ruột. Một số ít bị ngộ độc thức ăn có biểu hiện nhiễm trùng toàn thân gây nhiễm trùng huyết, viêm màng não.

**\* Cách chăm sóc tại nhà**

Chăm sóc đúng cách tại nhà khi người bệnh bị nôn ói làm giảm tình trạng ói ọc và ngăn ngừa biến chứng. Lưu ý bồi hoàn nước và các chất điện giải bị mất do nôn ói. Những thay đổi trong chế độ ăn sẽ làm dịu triệu chứng và thúc đẩy sự hồi phục của người bệnh.

Bệnh nhân cần được cho uống nước ORS, ăn thức ăn lỏng như súp, cháo. Bắt đầu cho ăn từng muỗng. Nếu vẫn nôn ói trong quá trình này, tạm ngưng ăn 1 giờ sau đó ăn lại với lượng thức ăn ít hơn. Sau 4 giờ mà không nôn ói thì nên ăn nhiều hơn bằng cách tăng gấp đôi lượng thức ăn. Thức ăn tiếp theo thường nhẹ, dễ tiêu như cháo, cơm, bánh mì, súp và nên ăn lại bình thường trong vòng 24 giờ.

Người bị ngộ độc thức ăn cần được theo dõi thường xuyên nhiệt độ, số lần, tính chất dịch ói, phân và nước tiểu. Lưu ý đưa người bệnh đến cơ sở y tế khi có những dấu hiệu nặng như: nôn nhiều, chất nôn có máu hoặc ngả màu xanh, không thể uống được hoặc bỏ bú, mệt nhiều, sốt cao, phân có máu, khát nhiều, đau bụng nhiều, bụng sinh, nhức đầu hoặc bệnh kéo dài trên 2 ngày.

Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng thì mỗi cá nhân chúng ta cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm sau:

1. Chọn thực phẩm an toàn: Chọn thực phẩm tươi; rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch, nước muối. Quả nên rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.
2. 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.



3. 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.
4. 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.
5. Nấu lại thức ăn thật kỹ: Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, phải được đun kỹ lại.
6. 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.
7. 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.
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
9. 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.
10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn: Nước sạch là nước không màu, mùi, 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.

Và đặc biệt đối với các em HS, tuyệt đối không uống nước lã, nước đá mất vệ sinh; không ăn các loại thực phẩm không có nhãn mác, không rõ nguồn gốc xuất xứ, không ăn quà vặt: ô mai, các loại kẹo xanh dô phẩm màu loè loẹt, Và thực hiện rửa tay bằng xà phòng vào các thời điểm như: trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh; sau khi chơi hoặc cầm nắm vào đồ vật nơi công cộng, sau khi ho, hắt hơi.

Để có thể đón Tết vui vẻ và vẫn giữ gìn được sức khỏe, quý thầy cô và các em cần chú ý ăn vừa đủ các món ăn ngày Tết, ăn đúng giờ, không nên ăn quá nhiều vì các món ăn ngày Tết thường chứa nhiều năng lượng. Không nên uống nhiều nước ngọt, ăn mứt, kẹo nhiều suốt ngày để tránh bỏ bữa ăn chính gây ảnh hưởng đến tình trạng tăng trưởng dinh dưỡng sau Tết.

Trên đây là bài tuyên truyền về an toàn vệ sinh thực phẩm trong dịp Tết Nguyên Đán Giáp Thìn năm 2024, rất mong quý thầy, cô và các em học sinh thực hiện tốt để đảm bảo sức khỏe cho chính mình.



Lê Hữu Hào

Y Tế

*QTh*

Lê Thị Thủy Dung



Krông pắc, ngày 26 tháng 01 năm 2024

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**  
**VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN GIÁP THÌN**

*Kính thưa quý thầy cô giáo cùng toàn thể các em học sinh thân mến!*

Ngộ độc thức ăn hay còn gọi trúng thực, là bệnh thường gặp vào dịp Tết nhất là ở trẻ em. Nguyên nhân do ăn phải những thức ăn bị nhiễm vi khuẩn hay độc tố của vi khuẩn có trong đồ ăn.

Thức ăn ngày Tết thường được chế biến sẵn để dùng trong nhiều ngày như Lạp xưởng, thịt kho trứng, cá kho, giò chả, bánh tét, bánh chưng. Thức ăn uống chứa nhiều đường như mứt, bánh kẹo, nước ngọt có ga.

Những thức ăn trên nếu không đảm bảo trong quá trình chế biến, bảo quản và sử dụng, là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển và gây ngộ độc.

**\* Cách nhận biết bị ngộ độc thức ăn**

Bị ngộ độc thức ăn thường biểu hiện rối loạn tiêu hóa sau khi ăn từ một giờ trở đi. Nôn ói vài lần hoặc rất dữ dội, liên tục; đau bụng quặn từng cơn sau đó có thể đi tiêu chảy. Tùy theo tác nhân gây ngộ độc mà triệu chứng nôn ói nổi bật hay tiêu chảy nhiều hơn.

Đa số thường bị nôn ói rất nhiều do tác dụng của độc tố. Nếu không được chăm sóc thích hợp, nôn ói nhiều thường dẫn đến những biến chứng nặng như hít sặc, hạ đường huyết, rối loạn nước và điện giải đặc biệt ở trẻ em nhỏ. Sốt, tiêu đàm, tiêu máu là dấu hiệu nhiễm trùng gây tổn thương ruột. Một số ít bị ngộ độc thức ăn có biểu hiện nhiễm trùng toàn thân gây nhiễm trùng huyết, viêm màng não.

**\* Cách chăm sóc tại nhà**

Chăm sóc đúng cách tại nhà khi người bệnh bị nôn ói làm giảm tình trạng ói ọc và ngăn ngừa biến chứng. Lưu ý bồi hoàn nước và các chất điện giải bị mất do nôn ói. Những thay đổi trong chế độ ăn sẽ làm dịu triệu chứng và thúc đẩy sự hồi phục của người bệnh.

Bệnh nhân cần được cho uống nước ORS, ăn thức ăn lỏng như súp, cháo. Bắt đầu cho ăn từng muỗng. Nếu vẫn nôn ói trong quá trình này, tạm ngưng ăn 1 giờ sau đó ăn lại với lượng thức ăn ít hơn. Sau 4 giờ mà không nôn ói thì nên ăn nhiều hơn bằng cách tăng gấp đôi lượng thức ăn. Thức ăn tiếp theo thường nhẹ, dễ tiêu như cháo, cơm, bánh mì, súp và nên ăn lại bình thường trong vòng 24 giờ.

Người bị ngộ độc thức ăn cần được theo dõi thường xuyên nhiệt độ, số lần, tính chất dịch ói, phân và nước tiểu. Lưu ý đưa người bệnh đến cơ sở y tế khi có những dấu hiệu nặng như: nôn nhiều, chất nôn có máu hoặc ngả màu xanh, không thể uống được hoặc bỏ bú, mệt nhiều, sốt cao, phân có máu, khát nhiều, đau bụng nhiều, bụng sinh, nhức đầu hoặc bệnh kéo dài trên 2 ngày.

Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng thì mỗi cá nhân chúng ta cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm sau:

1. Chọn thực phẩm an toàn: Chọn thực phẩm tươi; rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch, nước muối. Quả nên rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.
2. 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.



3. Đảm bảo các quy định về ATTP đối với căn tin của nhà trường, yêu cầu đối với nhân viên làm việc tại căn tin về vệ sinh phòng bệnh truyền nhiễm trong cơ sở giáo dục.

### III. Các biện pháp tổ chức thực hiện

- Tuyên truyền giáo dục vệ sinh an toàn thực phẩm trong CBGVNV qua các buổi sinh hoạt trước cờ, qua loa phát thanh, trang web nhà trường ... Về thực hiện các quy định VSATTP, giữ gìn vệ sinh môi trường, phòng chống các dịch bệnh xảy ra ở động vật, gia cầm;

- Thực hiện tốt việc vệ sinh môi trường, nguồn nước, phòng chống bệnh theo mùa;

Trên đây là kế hoạch triển khai công tác đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm của trường THPT Quang Trung trước dịp tết Nguyên Đán Giáp Thìn. Yêu cầu CB-GV-NV và HS nhà trường nghiêm túc triển khai thực hiện.

Đuyệt của BGH



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Hữu Hào

Người lập kế hoạch

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Lê Thị Thủy Dung".

Lê Thị Thủy Dung

