

TUYÊN TRUYỀN THÁNG 11

PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỨC ĂN Ở TRẺ



Trẻ bị ngộ độc thức ăn thường có những biểu hiện của [rối loạn tiêu hóa](#) sau khi ăn từ 1h trở đi. Nôn ói vài lần hoặc rất dữ dội, liên tục, đau bụng từng cơn, tiêu chảy là các triệu chứng mà bé gặp phải. Tùy theo từng tác nhân gây ngộ độc nên có bé bị tiêu chảy nhiều hơn hoặc nôn ói nổi bật.

8 nguyên tắc phòng ngộ độc thức ăn hiệu quả

1. Rửa tay và các dụng cụ nấu ăn kỹ càng

Vệ sinh tay, dụng cụ nấu ăn cẩn thận sẽ giúp phòng tránh hiện tượng nhiễm trùng chéo - sự lây nhiễm vi khuẩn từ vật này sang vật khác.

Vì vậy hãy rửa tay cũng như các loại dụng cụ nấu ăn kỹ lưỡng bằng nước xà phòng ấm trước và sau khi chế biến thức ăn, đặc biệt khi chế biến thịt sống, gia cầm, cá, sò hên, tôm cua và trứng.

2. Không đặt chung thức ăn chưa chế biến với thức ăn chín

- Không đặt các thực phẩm tươi sống như thịt cá cạnh các loại thực phẩm khác.

- Nên gói kín thịt cá tươi sống bằng túi ni lông để tránh rò rỉ nước ra các loại thực phẩm khác.

- Không dùng chung dao, thớt hay các dụng cụ cắt gọt khác cho các loại thịt tươi sống và các loại thức ăn sẵn như bánh mì và các loại rau xanh, củ quả.

- Khi chế biến, đồ đựng thực phẩm thịt tươi sống phải riêng biệt với thực phẩm đã nấu chín.

3. Nấu chín kỹ thức ăn

Một điều bạn cần lưu ý là có thể bề ngoài và mùi vị của thức ăn bị nhiễm độc (khuẩn) không khác gì so với thức ăn an toàn, do vậy bạn nên nấu chín

kỹ thức ăn. Để kiểm chứng cách tốt nhất là dùng nhiệt kế. Đòi hỏi hầu hết các loại thức ăn, nhiệt độ an toàn (có thể tiêu diệt được các loại vi khuẩn có hại) là từ 60 - 82°C

4. Bảo quản thức ăn cẩn thận

Các loại vi khuẩn có hại có thể tái sinh rất nhanh nếu thực phẩm không được bảo quản an toàn. Sau khi mua hoặc sau khi chế biến trong vòng 2 giờ đồng hồ, bạn nên bảo quản thức ăn trong tủ lạnh. Nếu nhiệt độ phòng hơn 32°C, thức ăn phải được đưa vào tủ lạnh trong vòng 1 tiếng.

Ngoài ra, các loại thực phẩm như thịt, cá và các loại hải sản như tôm, cua, sò, hến cần được bảo quản trong tủ lạnh ngay sau khi mua về cho đến khi bạn chế biến chúng (thời gian bảo quản không được kéo dài quá 2 ngày). Riêng với các loại thịt như thịt bò, thịt bê, thịt cừu hay thịt lợn, thời gian bảo quản có thể kéo dài đến 3 - 4 ngày.

5. Làm tan giả thực phẩm đúng cách

- Trong tủ lạnh: Khi bảo quản thức ăn trong tủ lạnh, bạn nên gói chặt thực phẩm trong túi ni lông, nhất là đối với thịt cá để tránh nước của các loại thực phẩm này vương vào các thực phẩm xung quanh. Một khi thực phẩm đã tan giá, đối với các loại thịt xay, thịt gia cầm, các loại cá, bạn nên chế biến luôn, không nên để quá 2 ngày; còn với các loại thịt khác có thể để trong 3 - 5 ngày sau khi tan giá.

- Trong nước đá: Tương tự như bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh, khi bảo quản thực phẩm trong nước đá, bạn cũng nên gói kín thực phẩm bằng túi ni lông và nên điều chỉnh nhiệt độ nước đá 30 phút một lần và hãy chế biến ngay sau khi thực phẩm được làm tan giá.

6. Lưu ý khi bày biện thức ăn

- Hãy loại bỏ thức ăn dư thừa (đã tiếp xúc với nhiệt độ phòng lâu hơn 2 giờ đồng hồ hoặc để ngoài thời tiết nóng trong hơn 1 giờ).

- Nếu bạn có nhu cầu bày biện thức ăn nguội ra sớm hơn 2 giờ đồng hồ, hãy sử dụng khay đá đặc phía dưới để thức ăn được bảo quản lạnh tốt hơn và thay thường xuyên khi đá tan chảy. Khi dùng khay đá, bạn nên đựng thức ăn vào đồ đựng nông để tất cả các phần trong thức ăn được bảo quản đều.

- Nếu bạn muốn bày thức ăn nóng trong hơn 2 tiếng, bạn nên sử dụng khay giữ nóng thức ăn, lò hâm (để ở bàn ăn) để giữ thức ăn luôn nóng.

7. Hãy bỏ ngay những thức ăn có nguy cơ

Bạn hãy đồ bỏ những thực phẩm mà bạn không biết rõ liệu đã được chế biến, bảo quản hay chưa vì nếu thức ăn để trong nhiệt độ phòng quá lâu có thể sẽ chứa vi khuẩn hay độc tố mà không thể tiêu diệt bằng nấu nướng. Bạn cũng đừng nên ném thử những loại thức ăn như vậy mà chỉ đơn giản là loại bỏ chúng ngay, thậm chí ngay cả khi trông chúng có vẻ thơm ngon, an

toàn để ăn.

8. Một số thực phẩm cần lưu ý

Ngộ độc thức ăn đặc biệt nguy hiểm và có thể đe dọa đến tính mạng cho trẻ nhỏ do vậy bạn nên chú ý đối với các loại thực phẩm sau:

- Các loại thịt không quen thuộc
- Các thực phẩm hải sản tươi sống hay chín tái như cá, sò, trai..
- Trứng sống, tái hoặc các sản phẩm có thành phần trứng..
- Sữa và các sản phẩm sữa không tiệt trùng

Bạn hãy luôn tuân theo những quy tắc về an toàn thực phẩm trên để đảm bảo tốt nhất sức khỏe cho cả gia đình mình nhé.