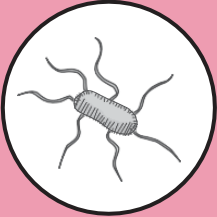
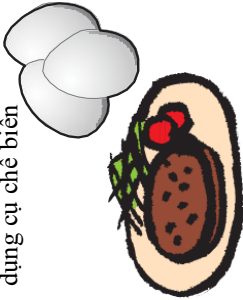
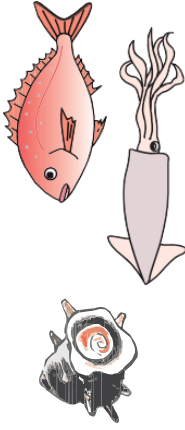
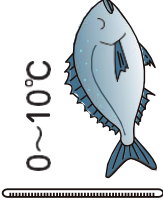


Những điểm lưu ý chính về ngộ độc thực phẩm

Do vi khuẩn

Tên vi khuẩn	Nguyên nhân gây ngộ độc	Đặc điểm của vi khuẩn	Triệu chứng <Thời gian ủ bệnh>	Biện pháp phòng ngừa
Vị khuẩn Salmonella 	Trứng gà và các sản phẩm chế biến từ trứng gà, thịt, thực phẩm bị nhiễm bẩn từ dụng cụ chế biến 	● Nguồn ô nhiễm phân bố trong ruột của động vật như là chuột, ruồi, gián và các loại vật nuôi ● Trứng bị nhiễm vi khuẩn Salmonella enteritidis (S.E) thường gây ngộ độc thực phẩm, chỉ cần khoảng 100 vi khuẩn là có thể gây bệnh 	Tiêu chảy, đau bụng, sốt cao (trên 38°C) <12-48 giờ>	● Trẻ sơ sinh và người cao tuổi nên tránh ăn trứng và thịt sống ● Nấu thực phẩm ở nhiệt độ 75°C trong ít nhất 1 phút và đảm bảo phân bên trong cũng đạt nhiệt độ này - Cách xử lý trứng gà (biện pháp Salmonella enteritidis - S.E) ● Kiểm tra nhãn mác ● Xem hạn sử dụng, phân biệt giữa loại ăn sống và loại cần nấu chín ● Trứng có vỏ nên bảo quản dưới 10°C, trứng dạng lỏng dưới 8°C ● Rửa tay sau khi đập trứng, vệ sinh và khử trùng dụng cụ chế biến  Nấu chín ở 75°C trong ít nhất 1 phút
Vị khuẩn Vibrio parahaemolyticus 	Hải sản tươi sống và các sản phẩm chế biến từ hải sản, thực phẩm bị nhiễm bẩn từ dụng cụ chế biến (chủ yếu là những thực phẩm có chứa muối) 	● Chúng thích muối và phát triển tốt ở nồng độ muối từ 2 đến 5% ● Yếu trong nước ngọt ● Sinh trưởng nhanh 	Đau bụng dữ dội, tiêu chảy, nôn mửa <Khoảng 12 tiếng>	● Hải sản chế biến để ăn sống cần được bảo quản dưới 10°C (Các loại sashimi nên bảo quản dưới 4°C) ● Thực phẩm lấy ra khỏi tủ lạnh nên ăn trong vòng 2 giờ ● Nếu có thể nên ăn thực phẩm đã được nấu chín (Nấu chín ở 75°C trong ít nhất 1 phút) ● Sử dụng dụng cụ chế biến riêng cho hải sản ● Rửa hải sản kỹ với nước sạch 
Vị Khuẩn tụ cầu vàng 	Cơm hộp, cơm nắm, các loại bánh kẹo tươi sống 	● Phân bố rộng rãi trên vết thương, mũi, họng của người và động vật ● Khi phát triển trong thực phẩm, có thể sản sinh độc tố chịu nhiệt cao chịu nhiệt cao  Tai Mũi Họng Vết thương có mũ	Buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng <30 phút đến 6 tiếng>	● Người có vết thương hở không nên tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm ● Rửa tay và khử trùng tay kỹ càng 
Vị Khuẩn Campylobacter 	Thịt gia cầm (như thịt gà), thực phẩm bị nhiễm từ thú cưng, nước uống bị nhiễm khuẩn 	● Vi khuẩn có thể gây bệnh ngay cả với một lượng nhỏ ● Có thể sống trong nước ● Phân bố trong đường ruột của động vật như gà, bò, thú cưng, chim hoang dã, chuột, v.v.	Các triệu chứng giống cảm cúm như tiêu chảy, đau bụng, sốt Đau đầu <từ 1 đến 7 ngày/Thời gian ủ bệnh dài>	● Nấu chín hoàn toàn gan bò, thịt gà và các loại thịt khác ● Bao quản thịt riêng biệt với các thực phẩm khác ● Sử dụng dụng cụ chế biến thực phẩm riêng biệt để tránh nhiễm bẩn thực phẩm khác ● Bồn rửa được sử dụng để rửa đông thịt gà bằng nước nên được vệ sinh kỹ lưỡng 

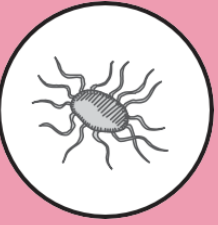
**Vị khuẩn E. coli gây
xuất huyết đường ruột**
(Ví dụ: O157)



Vi khuẩn Clostridium perfringens



Vi khuẩn Baeillus cereus



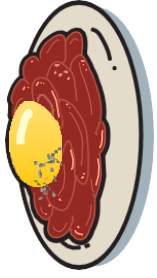
Do virus

Tên virus

Norovirus



Gan bò, thịt (thịt bò, v.v...),
hamburger, nước giềng.



Cari, món hằm, súp, món kho, v.v...



Cơm chiên, mì
spaghetti, v.v...



Nguyên nhân gây ngộ độc

Động vật có vỏ hai mảnh (hàu, sò, v.v.), nước uống, thực phẩm chưa qua xử lý nhiệt bị nhiễm bẩn thứ cấp



- Tồn tại trong đường ruột của bò và động vật khác
- Cơ thể sản sinh độc tố Verotoxin, có thể gây bệnh ngay cả với một lượng nhỏ vi khuẩn
- Do ô nhiễm nguồn nước có thể dẫn đến bùng phát dịch



- Dễ dàng hình thành bào tử, bảo tử có khả năng chịu được nhiệt độ cao
- Dễ phát sinh trong các cơ sở chế biến thực phẩm lớn như bếp ăn tập thể
- Phân bố rộng rãi trong tự nhiên và trong ruột của người và động vật

- Dễ dàng hình thành bào tử, bào tử có khả năng chịu được nhiệt độ cao
- Gây ngộ độc theo hai dạng: nôn mửa và tiêu chảy
- Tồn tại trong đất, bám vào ngũ cốc và các thực phẩm khác

Đặc điểm của virus

- Phân bố trong động vật có vú hai mảnh như hàu, sò
- Thường xuất hiện nhiều vào mùa đông
- Chỉ cần một lượng nhỏ virus đã có thể gây bệnh
- Chỉ phát triển trong đường ruột người, không sinh sôi trong thực phẩm
- Có thể bám vào thức ăn thông qua người chế biến bị nhiễm virus
- Tại các cơ sở chăm sóc người cao tuổi, trường học, virus có thể lây lan qua phân và chất nôn của bệnh nhân, dẫn đến sự bùng phát dịch

Đau bụng, tiêu chảy (Đi ngoài ra máu), phát sốt, Hội chứng tan máu tăng ure máu (HUS) <4-8 ngày/Thời gian ủ bệnh dài>

Tiêu chảy, đau bụng, phát sốt
<6 đến 18 tiếng>

(Vi khuẩn gây nôn mửa và các triệu chứng liên quan)
Buồn nôn, nôn mửa
<30 phút đến 6 tiếng>
(Vi khuẩn gây tiêu chảy và các triệu chứng liên quan)
Đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn
<8 đến 16 tiếng>

Triệu chứng

<Thời gian ủ bệnh>

Nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng,
phát sốt
<24 đến 48 tiếng>

- Đặc biệt, trẻ em và người cao tuổi nên tránh ăn thịt sống như yukke (thịt sống kiểu Nhật)
- **Thịt bò (gan bò) cần được nấu chín kỹ đến tận bên trong**
- Nấu thực phẩm ở nhiệt độ 75°C trong ít nhất 1 phút và đảm bảo phần bên trong cũng đạt nhiệt độ này
- Rửa sạch tay và khử trùng dụng cụ chế biến đầy đủ
- Sử dụng đũa riêng cho từng loại thực phẩm

Lưu ý: Từ tháng 7 năm 2012, việc bán và cung cấp gan bò sống đã bị cấm

- Không để thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ phòng
- Chia nhỏ thực phẩm để bảo quản
- Hâm nóng kỹ trước khi ăn



- Không nên tái chế biến vào ngày hôm sau các món ăn đã được chế biến trước với số lượng lớn như cơm chiên hoặc mì Ý.
- Không để thực phẩm ở nhiệt độ phòng (ví dụ: không bảo quản cơm ở nhiệt độ phòng)

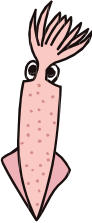
Biện pháp phòng ngừa

- Rửa tay và khử trùng tay kỹ càng
- Không tham gia chế biến thực phẩm nếu có triệu chứng tiêu chảy
- Nên nấu chín kỹ các loại sò có vỏ hai mảnh như hào, nghêu (ở nhiệt độ 85°C–90°C trong ít nhất 90 giây)
- Rửa sạch và khử trùng dụng cụ chế biến

Chất khử trùng có chứa clo hoặc một số loại cồn có thể có hiệu quả (Khi sử dụng chất khử trùng, hãy kiểm tra hướng dẫn sử dụng và nồng độ của sản phẩm)



Độc tố tự nhiên

Do động vật (Tên độc tố)	Nguyên nhân gây ngộ độc	Triệu chứng và đặc điểm <Thời gian ủ bệnh>	Biện pháp phòng ngừa
Độc cá nóc (Tetrodotoxin)	Gan và buồng trứng của cá nóc (Tùy vào loài cá nóc, các bộ phận như da, tinh hoàn, cơ bắp cũng có thể chứa độc tố)	● Tê môi, lưỡi, tê bì tay chân, rối loạn ý thức, v.v... (Có trường hợp tử vong) ● Có những độc tố chịu được nhiệt độ cao, không bị mất đi ngay cả khi nấu chín ● Ngâm trong nước cũng không thể loại bỏ độc tố <Sau khi ăn từ 20 phút đến 3 giờ >	● Không ăn gan và buồng trứng cá nóc ● Tuyệt đối không tự chế biến cá nóc
Độc tố gây tê liệt từ động vật có vỏ (Saxitoxin và các chất tương tự)	Động vật có vỏ như nghêu, sò, điệp có thể tích tụ độc tố từ tảo độc	● Tê lưỡi, môi, mặt, tay chân, mất khả năng vận động, v.v... (Có trường hợp tử vong) ● Có những độc tố chịu được nhiệt độ cao, không bị mất đi ngay cả khi nấu chín <Khoảng 30 phút sau khi ăn>	● Không thu thập nhuyễn thể hai mảnh vỏ (nghêu, sò) từ những vùng biển có cảnh báo độc tố ● ※Độc tố nhuyễn thể thường xuất hiện vào mùa xuân, tại Osaka, các mẫu nhuyễn thể được kiểm tra và có cảnh báo nếu cần. ● Khi đi nhật sở, nên kiểm tra thông tin về độc tố nhuyễn thể trên trang web của tỉnh Osaka.
Độc tố gây tiêu chảy từ động vật có vỏ (Okadaic acid và các chất tương tự)		● Triệu chứng tiêu chảy (phân lỏng), đau bụng, nôn mửa, buồn nôn, v.v... ● Có những độc tố chịu được nhiệt độ cao, không bị mất đi ngay cả khi nấu chín <Sau khi ăn từ 30 phút đến 4 giờ>	
Do thực vật (Tên độc tố)	Nguyên nhân gây ngộ độc	Triệu chứng và đặc điểm	Biện pháp phòng ngừa
Độc tố từ nấm (Mushroom S, Muscardine và các loại khác)	Tsukiyotake, Kusa Urabeni Take và các loại khác	● Nấm chứa độc tố gây ra các triệu chứng như rối loạn tiêu hóa và thần kinh (Có trường hợp tử vong)	● Việc phân biệt nấm hoang dã rất khó khăn, tuyệt đối không tự ý ăn nấm hoang
Do hóa chất			
Tên chất hóa học	Nguyên nhân gây ngộ độc	Triệu chứng và đặc điểm <Thời gian ủ bệnh>	Biện pháp phòng ngừa
Histamine	● Cá ngừ, cá saba, cá cơm, cá thu đao, v.v... ● Các sản phẩm chế biến từ cá như cá khô, v.v... 	● Mặt đỏ, sốt, nổi mề đay, v.v... ● Có những độc tố chịu được nhiệt độ cao, không bị phá vỡ ngay cả khi nấu chín ● Histamine được tạo ra từ axit amin histidine trong thịt cá ● Cá thịt đỏ đặc biệt chứa nhiều histidine, dễ gây ngộ độc thực phẩm histamine <Triệu chứng xuất hiện sau khi ăn từ vài phút đến 30 phút >	● Bao quản cá tươi và các sản phẩm chế biến từ cá trong tủ lạnh hoặc tủ đông (Không nên bảo quản quá lâu trong tủ lạnh) ● Không để thực phẩm ở nhiệt độ phòng quá lâu khi chế biến ● Không rửa đông rồi cấp đông lại nhiều lần
Ký sinh trùng			
Tên ký sinh trùng	Nguyên nhân gây ngộ độc	Triệu chứng và đặc điểm <Thời gian ủ bệnh>	Biện pháp phòng ngừa
Anisakis (Ký sinh trùng hình sợi dài 1~4 cm, có màu trắng đến trong suốt)	Các loại Hải sản tươi sống (mực, cá saba, v.v...) sống 	● Đau bụng trên, tiêu chảy, nổi mề đay, nôn ra máu, v.v... (Bệnh Anisakis ở dạ dày) (Ngoài bệnh Anisakis ở dạ dày, giun Anisakis cũng có thể xâm nhập vào ruột và các cơ quan khác, gây ra nhiều triệu chứng khác nhau) <Triệu chứng xuất hiện sau khi ăn từ vài giờ đến hơn 10 giờ >	● Nên nấu chín hải sản trước khi ăn ● Phải đông lạnh ở -20°C trong ít nhất 24 giờ ● ※Giun Anisakis thường ký sinh trong nội tạng cá, khi cá mất độ tươi, giun có thể di chuyển vào cơ. Vì vậy, nên loại bỏ nội tạng cá càng sớm càng tốt.

Cách Phòng tránh Ngộ độc thực phẩm

Tài liệu hướng dẫn về vệ sinh an toàn thực phẩm

Phụ lục

Nhiệt độ an toàn

Nhiệt độ nguy hiểm

Hầu hết vi khuẩn không phát triển -10°C

Tiêu chuẩn bảo quản thực phẩm đông lạnh (dưới -15°C) -15°C

Nhiệt độ bảo quản thủy sản đông lạnh (-20°C trở xuống là lý tưởng) -20°C

/Nhiệt độ bảo quản mẫu thực phẩm kiểm nghiệm (-20°C trở xuống trong 2 tuần)

« Sự liên quan giữa thực phẩm và nhiệt độ »

- 150°C Tiệt trùng sữa ở nhiệt độ cực cao (120°C – 150°C trong 1 – 3 giây)
- 121°C Tiêu diệt tất cả vi khuẩn (15 phút)
- 110°C Tiệt trùng thực phẩm đóng hộp (trên 110°C trong 30 – 40 phút)
- 100°C Khử trùng khăn lau, khăn tắm bằng cách đun sôi (từ 5 phút trở lên)
- 85°C Vô hiệu hóa virus Norovirus (từ 90 giây trở lên)
- 80°C Khử trùng dụng cụ nấu ăn, bát đĩa (từ 5 phút trở lên)
- 75°C Tiêu diệt vi khuẩn E. coli gây xuất huyết ruột (từ 1 phút trở lên)
- 70°C Tiêu chuẩn chế biến trứng (từ 1 phút trở lên)
- 65°C Nhiệt độ bảo quản trong tủ giữ ấm
- 60°C Nhiệt độ khi uống trà
- ~50°C
- 41°C Nhiệt độ nước tắm
- 37°C Nhiệt độ thích hợp của vi khuẩn thông thường
- 10°C Nhiệt độ bảo quản thực phẩm chế biến từ hải sản tươi sống /Nhiệt độ bảo quản thực phẩm đông lạnh (Dưới 10°C)
- 8°C Tiêu chuẩn bảo quản trứng lòng (Dưới 8°C)
- 5°C Vi khuẩn ưa lạnh phát triển

Nhiệt độ an toàn