

# 3 nguyên tắc phòng chống ngộ độc thực phẩm

Ngộ độc thực phẩm xảy ra khi vi khuẩn hoặc vi rút gây ngộ độc thực phẩm bám vào thức ăn và xâm nhập vào cơ thể. Để phòng chống ngộ độc thực phẩm, hãy tuân thủ 3 nguyên tắc quan trọng dưới đây:

- 1 Không để vi khuẩn hoặc vi rút bám vào thức ăn,
- 2 Không gia tăng vi khuẩn bám vào thực phẩm,
- 3 Diệt vi khuẩn và vi rút bám vào thực phẩm và dụng cụ nấu ăn

## Không để vi khuẩn bám vào

Bàn tay là nơi trú ngụ của rất nhiều vi khuẩn. Để ngăn chặn vi khuẩn và vi rút gây ngộ độc thực phẩm bám vào thức ăn, hãy rửa tay sạch sẽ.  
(Hãy xem chi tiết quy trình rửa tay ở mặt sau)



## Khi nào cần rửa tay?

- Trước khi bắt đầu nấu ăn
- Trước và sau khi xử lý cá, thịt sống, trứng, v.v.
- Sau khi đi vệ sinh hoặc xì mũi trong khi nấu ăn
- Sau khi thay tã hoặc chạm vào động vật
- Trước khi dùng bữa
- Để ngăn vi khuẩn bám vào rau củ tươi sống không qua chế biến, khi sử dụng dụng cụ nấu ăn như thớt để thái thịt, cá sống, hãy rửa sạch và khử trùng sau mỗi lần sử dụng.
- Khi bảo quản thực phẩm, để tránh vi khuẩn từ thực phẩm khác bám vào, hãy bảo quản trong hộp kín hoặc bọc bằng màng bọc thực phẩm.
- Khi nướng thịt, hãy dùng riêng đũa gấp thịt sống và đũa gấp thịt chín.

## Không để vi khuẩn gia tăng

Vi khuẩn phát triển nhanh trong môi trường nóng ẩm, Tuy nhiên, vi khuẩn sinh sôi chậm ở nhiệt độ dưới 10°C và ngừng sinh sôi ở nhiệt độ dưới -15°C. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thấp để ngăn vi khuẩn sinh sôi và bám vào thực phẩm là rất cần thiết.

- Bảo quản các loại thực phẩm dễ hỏng như thịt, cá và thực phẩm chế biến sẵn vào tủ lạnh càng sớm càng tốt sau khi mua.
- Ngay cả khi đã bảo quản trong tủ lạnh, vi khuẩn vẫn sẽ phát triển với tốc độ chậm, do vậy không nên quá ỷ lại vào tủ lạnh mà nên ăn càng sớm càng tốt.



## Diệt vi khuẩn

Hầu hết vi khuẩn và vi rút sẽ bị tiêu diệt ở nhiệt độ cao, không chỉ thịt, cá mà cả rau củ sau khi chế biến có sử dụng nhiệt đều an toàn cho người sử dụng.

- Cần chế biến kỹ để làm chín cả phần bên trong của thực phẩm. Cần làm nóng sâu vào phần bên trong thực phẩm ở nhiệt độ 75°C từ 1 phút trở lên. (làm nóng từ 85°C đến 90°C trong từ 90 giây trở lên sẽ tạo môi trường không có vi rút)
- Vi khuẩn và vi rút bám vào các dụng cụ nhà bếp như khăn lau bát đĩa, thớt và dao làm bếp. Đặc biệt, sau khi dùng để xử lý thịt, cá, trứng, v.v., hãy rửa sạch dụng cụ bằng nước rửa bát, sử dụng nước sôi hoặc chất khử trùng để tiêu diệt vi khuẩn.



# Quy trình rửa tay



1

Làm ướt tay bằng nước, thoa xà phòng và chà sát hai lòng bàn tay vào nhau.



2

Chà và miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay.



3

Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia (và ngược lại).



4

Chà và rửa sạch đầu ngón tay (cả hai bàn tay).



5

Rửa sạch bụi bẩn giữa các móng tay (cả hai bàn tay) (hiệu quả khi sử dụng bàn chải móng tay).



6

Xoa ngón tay cái của tay này vào lòng bàn tay kia (và ngược lại).



7

Cuối cùng, rửa sạch cổ tay (cả hai tay).



8

Rửa lại bằng nước (Lặp lại 2 lần bước ① đến ⑧).



9

Lau tay bằng khăn giấy.



10

Sử dụng cồn sát khuẩn xoa đều lên các ngón tay.

## Khi nào cần rửa tay?

- Trước khi bắt đầu nấu ăn
- Trước và sau khi xử lý cá, thịt sống, trứng, v.v.
- Sau khi đi vệ sinh hoặc xì mũi trong khi nấu ăn
- Sau khi thay tã hoặc chạm vào động vật
- Trước khi dùng bữa



Sở y tế tỉnh Osaka, Ban sức khỏe đời sống, Phòng xúc tiến an toàn thực phẩm (Mọi thắc mắc xin vui lòng liên hệ cơ sở y tế công cộng gần nhất)



©2014 大阪府もぐやん