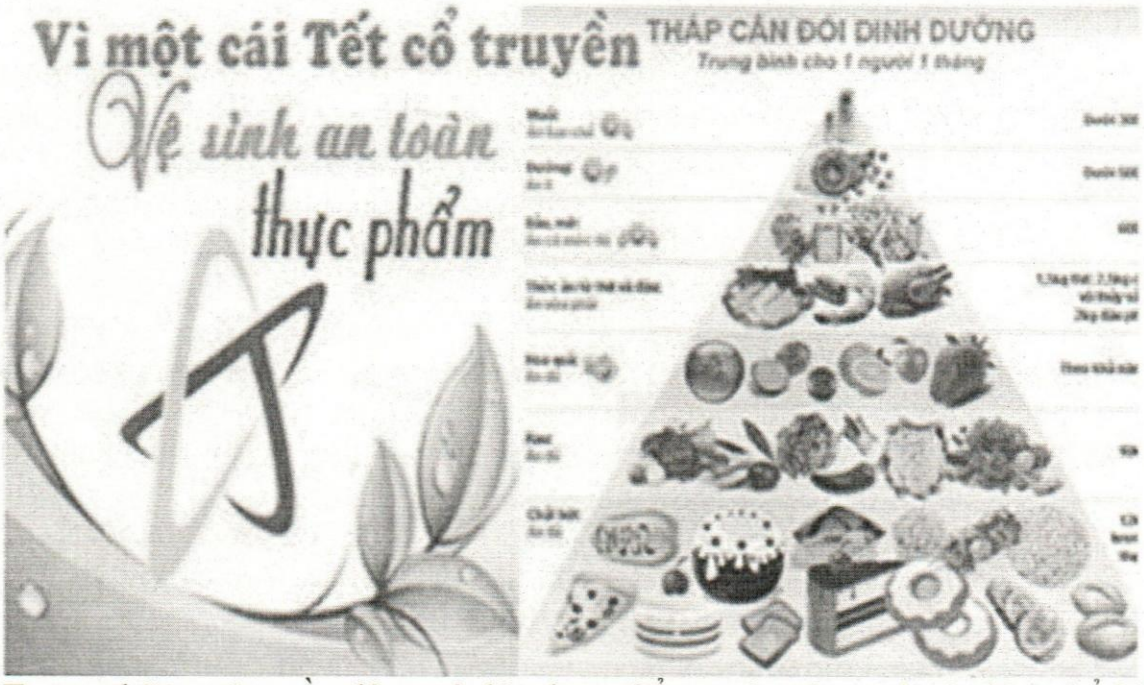
UBND QUẬN TÂN BÌNH
TRƯỜNG THCS TRẦN VĂN QUANG

PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM TRONG DỊP TẾT
DẤU HIỆU BỊ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM VÀ CÁCH XỬ LÝ

Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hàng ngày cho cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật đang có mặt ở khắp nơi trong môi trường; giúp chúng ta hoạt động và làm việc.



Trong những năm gần đây ngộ độc thực phẩm ngày càng trở nên khá phổ biến, đã và đang trở thành mối lo ngại của rất nhiều người. Nhất là trong những ngày lễ tết có nhiều thức ăn, nếu không được bảo quản và chế biến đúng cách rất dễ làm chúng ta bị ngộ độc thực phẩm. Chúng ta cùng tham khảo những cách phòng chống ngộ độc thực phẩm dưới đây để đảm bảo sức khỏe cho các em và gia đình trong dịp tết này nhé.

Trước tiên chúng ta chúng ta cùng tìm hiểu 5 nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm:

1. Ngộ độc thực phẩm do vi sinh vật
2. Ngộ độc thực phẩm do nguyên liệu và sản phẩm thực phẩm chứa độc tố. Nguyên liệu chủ yếu cho chế biến thực phẩm là thực vật và động vật
3. Ngộ độc thực phẩm do các quá trình chế biến và bảo quản thực phẩm.
4. Ngộ độc thực phẩm do các chất phụ gia.
5. Ngộ độc thực phẩm do phân hóa học và thuốc bảo vệ thực vật.

I. 10 NGUYÊN TẮC VÀNG CỦA WHO VỀ AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

Nguyên tắc 1: Chọn thực phẩm an toàn. Chọn thực phẩm tươi. rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

Nguyên tắc 2: Nấu chín kỹ thức ăn. Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 70° C.

Nguyên tắc 3: Ăn ngay sau khi nấu. Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu thì càng nguy hiểm.

Nguyên tắc 4: Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60° C hoặc lạnh dưới 10° C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

Nguyên tắc 5: Nấu lại thức ăn thật kỹ. Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kỹ lại.

Nguyên tắc 6: Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống, với bề mặt bẩn. Thức ăn đã được nấu chính có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

Nguyên tắc 7: Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

Nguyên tắc 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 phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

Nguyên tắc 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.

Nguyên tắc 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 cẩm thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

II. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý ĐỀ PHÒNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

1.Rửa tay trước khi ăn, nhất là khi ăn bốc.

2. Chỉ uống nước chín (đun sôi để nguội), hoặc đã qua thiết bị tinh lọc.

3. Phòng ngộ độc bởi phẩm màu độc hại: luôn nghi ngờ thịt sống, chín nhuộm màu khá thường: xôi màu gấc không thấy hột và thịt gấc; bánh, kẹo, mứt có màu lòe loẹt, không có địa chỉ sản xuất.

4. Phòng ngộ độc bởi hóa chất bảo vệ thực vật: rau, củ, quả tươi, đặc biệt thức ăn sống phải được ngâm kỹ rồi rửa lại vài lần bằng nước sạch hoặc dưới vòi nước chảy.

5. Phòng ngộ độc bởi thực phẩm có độc tự nhiên: không ăn nấm, củ, rau, quả hoang dại nghi có độc, sản phẩm động vật có độc (phủ tạng, và da cóc, cá nóc, ...).

6. Phòng vi khuẩn sống sót làm thực phẩm biến chất, có hại: Không dùng đồ hộp lon phòng cứng ở hai đáy hộp, bị gỉ, móp méo; sữa, nước giải khát trong hộp giấy bị phơi ngoài nắng dù còn hạn sử dụng; nước giải khát, nước đóng chai bị biến màu, đục, có cặn.

7. Phòng vi khuẩn nhân lên trong điều kiện môi trường: thức ăn chín để qua bữa quá giờ nếu không được bảo quản lạnh (dưới 10°C), phải được hâm lại kỹ hoặc chần nước sôi.

8. Phòng ô nhiễm chéo sang thực phẩm chế biến sẵn (thịt quay, luộc) để ăn ngay từ: cá, dụng cụ bán hàng như dao, thớt, đũa, thìa, que gắp đang chế biến thực phẩm sống hoặc chưa được làm sạch; bàn tay, trang phục của người bán hàng trực tiếp bị bẩn...

9. Không mua hàng bao gói sẵn không có địa chỉ nơi sản xuất, đóng gói và hàng hết hạn sử dụng.

10. Tránh ăn ở quán không có nước sạch hoặc cách xa nguồn nước sạch và không có tủ kính che đuổi ruồi, bụi, chất độc môi trường (nếu ở mặt đường, vĩa hè) hoặc không có lưới che ruồi, nhặng (nếu ở trong nhà, chợ có mái che).

III. CÁC TRIỆU CHỨNG VÀ CÁCH XỬ TRÍ KHI BỊ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM:

1. Triệu chứng: Người bị ngộ độc thường có các triệu chứng: nôn mửa, tiêu chảy, chóng mặt, , sốt, đau bụng… nếu không phát hiện sớm và có biện pháp xử lý kịp thời có thể dẫn tới tử vong.

2. Cách xử lý:

- Cần làm cho người bị ngộ độc nôn hết ra thức ăn đã ăn vào bằng cách móc họng để kích thích gây nôn.

- Khi có các triệu của ngộ độc thực phẩm cần phải dừng ngay việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu…) để xác minh và báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất để xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện để được bác sĩ chuẩn đoán và điều trị sớm.

Cuối cùng xin kính chúc toàn thể CB, giáo viên, các bậc phụ huynh và các em có một năm mới khỏe mạnh, hạnh phúc, an khang thịnh vượng.

Tân Bình, ngày 09 tháng 01 năm 2023

Nhân viên Y tế	**Phó Hiệu Trưởng**
Trương Thị Hồng Phát	**Trần Thị Hồng Trang**

UBND QUẬN TÂN BÌNH
TRƯỜNG THCS TRẦN VĂN QUANG

PHÒNG CHỐNG THIẾU MÁU THIẾU SẮT

I. Vai trò của sắt trong cơ thể:

Sắt là một khoáng chất cần thiết cho hoạt động của cơ thể và góp phần tạo ra sức khỏe tốt. Sắt có trong thành phần của Hemoglobin có trong mỗi tế bào hồng cầu, sắc tố này mang khí oxy đến các mô từ phổi. Thiếu sắt trong máu có thể dẫn tới chứng bệnh thiếu máu thiếu sắt, một căn bệnh thiếu dưỡng chất phổ biến nhất trên thế giới.

II.Thiếu máu thiếu sắt là gì?

- Thiếu máu là gì? Thiếu máu là sự thiếu giảm lượng Hemoglobin và tế bào hồng cầu lưu thông trong dòng máu được gọi là chứng thiếu máu. Do các tế bào hồng cầu rất cần thiết cho sự vận chuyển khí oxy đi khắp cơ thể nên kết quả của chứng thiếu máu là giảm lượng khí oxy đến các tế bào và các mô, ảnh hưởng đến chức năng của các tế bào và các mô, điều đó đồng nghĩa với việc ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của các cơ quan.

- Thiếu máu thiếu sắt là gì? Khi một người không có đủ chất sắt, họ có thể mắc chứng bệnh được gọi là thiếu máu thiếu sắt.

Cơ thể cần chất sắt để tạo hemoglobin. Nếu không đủ chất sắt, việc sản xuất Hemoglobin bị hạn chế, lượng Hemoglobin bị thiếu hụt, gây ảnh hưởng đến quá trình sản xuất các tế bào hồng cầu, gây nên chứng thiếu máu. Chứng thiếu máu thiếu sắt không biểu hiện ngay. Giai đoạn đầu mặc dù đã có sự suy giảm của chất sắt trong cơ thể nhưng cơ thể vẫn bù trừ được nên lượng chất sắt trong tế bào hồng cầu vẫn không thay đổi. Nếu sự suy giảm chất sắt này vẫn tiếp tục không được điều chỉnh phù hợp, lúc đó sẽ phát triển thành chứng bệnh thiếu máu thiếu sắt.

III.Nguyên nhân:

- Do cung cấp sắt thiếu:

+ Chế độ ăn thiếu sắt như: thiếu sữa mẹ, ăn bột nhiều, kéo dài, thiếu thức ăn nguồn gốc động vật.

+ Trẻ đẻ non, cân nặng thấp lúc đẻ, trẻ sinh đôi, lượng sắt dự trữ được cung cấp qua tuần hoàn rau thai ít.

- Do hấp thu sắt kém: trẻ bị ỉa chảy kéo dài, hội chứng kém hấp thu, dị dạng ở dạ dày, ruột.

- Do mất sắt quá nhiều: chảy máu do loét dạ dày - tá tràng, chảy máu cam, chảy máu sinh dục, bị nhiễm giun móc.

- Do nhu cầu sắt cao; trẻ đẻ non, giai đoạn cơ thể lớn nhanh, tuổi dậy thì mà cung cấp sắt không tăng cho phù hợp.

IV. Biểu hiện:

- Da xanh, niêm mạc nhợt từ từ.

- Trẻ mệt mỏi, ít hoạt động, ăn kém, chậm tăng cân hoặc không tăng cân, hay bị rối loạn tiêu hoá, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn.

- Có thể gặp triệu chứng teo niêm mạc và gai lưỡi.

- Xét nghiệm:

+ Hemoglobin, thể tích hồng cầu giảm nhiều hơn so với số lượng hồng cầu.

+ Sắt huyết thanh: giảm dưới 50mcg/dl, Feritin huyết thanh giảm dưới 12 mcg/l.

V. Điều trị:

Khi trẻ được chẩn đoán mắc bệnh thiếu máu thiếu sắt, cho trẻ uống các muối sắt, liều lượng có hiệu quả từ 4-6mg/kg/ngày. Thời gian điều trị 8-12 tuần có thể kéo dài hơn.

- Nên cho thêm vitamin C 0,1g x 3 viên /ngày để dễ hấp thu sắt hơn.

- Giúp cho trẻ uống thuốc dễ dàng hơn, bằng cách trộn thuốc với táo hoặc nước cam.

- Tẩy sạch răng cho trẻ sau mỗi lần dùng thuốc để ngăn làm đổi màu men răng.

- Cho trẻ ăn những thức ăn giàu sắt như thịt, cá, thịt gà, nho khô, trái cây sấy khô, khoai lang, rau, đậu lima, đậu chili, đậu xanh, bơ đậu phộng.

- Cho trẻ dùng sữa bột dành cho trẻ em, nhưng không thường xuyên. Đừng cho trẻ dưới 1 tuổi uống sữa này liên tục mà không có chỉ định của bác sĩ khoa nhi.

VI. Phòng bệnh:

- Tuyên truyền cung cấp kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ ăn thêm các thức ăn có nhiều sắt như: rau xanh, nước hoa quả, đậu, trứng, thịt..., đảm bảo cho trẻ được cung cấp đủ chất chất dinh dưỡng.

- Điều trị sớm các bệnh làm giảm hấp thu sắt như: rối loạn tiêu hoá, ỉa chảy kéo dài, bệnh giun sán..., các bệnh gây chảy máu mạn tính.

Tân Bình, ngày 09 tháng 01 năm 2023

Nhân viên Y tế	**Phó Hiệu Trưởng**
Trương Thị Hồng Phát	**Trần Thị Hồng Trang**