

TUYÊN TRUYỀN VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Hưởng ứng Tháng hành động vì An toàn thực phẩm năm 2025



Hiện nay, ngộ độc thực phẩm là vấn đề hết sức phức tạp và đã trở thành mối quan tâm của toàn xã hội, gây ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và đời sống của con người. Ngộ độc thực phẩm và các bệnh do thực phẩm kém chất lượng gây ra không chỉ gây ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe và cuộc sống của mỗi người, mà còn gây thiệt hại lớn về kinh tế, là gánh nặng chi phí cho chăm sóc sức khỏe.

Vì vậy việc đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong chiến lược chăm sóc, bảo vệ sức khỏe con người và còn là quyền cơ bản của mỗi người dân; an toàn thực phẩm ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, phát triển giống nòi, tăng cường nguồn lực con người, là nền tảng cho sự phát triển kinh tế - xã hội và hỗ trợ đắc lực cho việc giảm nghèo bền vững ở mỗi địa phương.

Theo Cục vệ sinh an toàn thực phẩm - Bộ Y tế, các nguyên nhân chủ yếu dẫn đến ngộ độc là do vi sinh vật, hoá chất, độc tố tự nhiên và do thức ăn hư hỏng, biến chất. Các tác nhân trên đều có thể xảy ra qua đường ăn uống, chế biến và bảo quản thực phẩm. Những nơi có nguy cơ cao để xảy ra mất vệ sinh an toàn thực phẩm là các cơ sở kinh doanh dịch vụ thức ăn đường phố, cơ sở phục vụ bữa ăn tập thể không được cấp phép, quán ăn vỉa hè.

Nhằm mục đích tăng cường hơn nữa vai trò, trách nhiệm của người sản xuất, kinh doanh, quảng cáo thực phẩm và nâng cao nhận thức, kiến thức của người tiêu dùng trong công tác bảo đảm an toàn thực phẩm.

*** Đối với tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh, quảng cáo thực phẩm:**

Thực hiện nghiêm các quy định về điều kiện vệ sinh cơ sở, trang thiết bị, dụng cụ trong sản xuất, chế biến, kinh doanh thực phẩm. Sử dụng nguyên liệu có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến được phép sử dụng, đúng liều lượng, đúng đối tượng theo quy định trong sản xuất, chế biến thực phẩm, không sử dụng nguyên liệu thực phẩm, thực phẩm giả, thực phẩm kém chất lượng, không an toàn. Không sử dụng chất cấm trong chăn nuôi, nuôi trồng thủy hải sản.

*** Đối với người tiêu dùng:** Trong bữa ăn hàng ngày của mỗi gia đình thường dùng một lượng lớn thực phẩm gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, quả đến các loại đồ ăn chế biến sẵn... Vì vậy nên chọn mua những thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, xem kỹ thời hạn sử dụng, có dấu kiểm nghiệm của Y tế và cần tuân thủ các nguyên tắc sau:



1. Chọn thực phẩm tươi sạch

- Với rau quả: chọn các loại rau, quả tươi, không bị dập nát, không có mùi lạ.
- Với thịt phải qua kiểm dịch thú y và đạt tiêu chuẩn thịt tươi.
- Cá và thủy sản phải còn tươi, giữ nguyên màu sắc bình thường, không có dấu hiệu ương, ôi.
- Các thực phẩm đã chế biến phải được đóng hộp hoặc đóng gói đảm bảo, phải có nhãn hàng hóa ghi đầy đủ nội dung như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành

phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến; có số đăng ký sản xuất và còn thời hạn sử dụng. Với đồ hộp không chọn hộp bị méo, phồng hay gỉ.

- Không sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc.
- Không sử dụng các loại thực phẩm lạ (cá lạ, rau, quả hoặc nấm lạ) chưa biết rõ nguồn gốc.
- Không sử dụng các phẩm màu, đường hóa học không nằm trong danh mục Bộ Y tế cho phép.



2. Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

- Khu vực chế biến thực phẩm không có nước đọng, xa các khu khói, bụi bẩn, nhà vệ sinh hoặc khu chăn nuôi gia súc, rác thải gây ô nhiễm môi trường.
- Tất cả các bề mặt sử dụng để chuẩn bị thực phẩm phải dễ cọ rửa, luôn giữ gìn sạch sẽ, khô ráo.
- Bếp phải đủ ánh sáng và thông gió.
- Phải đủ nước sạch sử dụng để chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực chế biến thường xuyên.
- Ngăn ngừa sự đi lại của gián, chuột và các động vật khác trong khu vực chế biến thực phẩm.

3. Sử dụng đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ

- Không để dụng cụ bẩn qua đêm.
- Bát đĩa dùng xong phải rửa ngay. Không dùng khăn ẩm mốc, nhòn mỡ để lau khô bát đĩa. Nếu dụng cụ vừa rửa xong cần dùng ngay thì nên tráng lại bằng nước sôi.

- Dụng cụ tiếp xúc với thức ăn chín và sống phải để riêng biệt.
- Không sử dụng những dụng cụ bị sứt mẻ, hoen gỉ vì khó rửa.
- Thức ăn còn thừa, thực phẩm thải bỏ phải đựng vào thùng kín có nắp đậy và chuyển đi hằng ngày.
- Chỉ sử dụng xà phòng, các chất tẩy rửa dụng cụ ăn uống được ngành Y tế cho phép để không tồn dư gây độc sang thực phẩm.
- Không dùng dụng cụ bằng đồng, nhôm, thủy tinh gia công, nhựa tái sinh có màu để nấu nướng, chứa đựng thực phẩm lỏng có tính acid hoặc các loại cồn rượu vì chúng có thể làm tan các kim loại nặng như chì, đồng □ hoặc phụ gia vào thực phẩm.
- Tuyệt đối không được dùng bao bì từng chứa đựng các hóa chất độc, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y, thuốc tẩy, chất sát trùng để đựng thực phẩm.

4. Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ

- Rau, quả phải ngâm ngập trong nước sạch rồi rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc rửa trong chậu, thay nước 3-4 lần.
- Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi nấu nướng.
- Nhiệt độ sôi có thể tiêu diệt hầu hết các loại vi khuẩn gây bệnh nhưng phải nấu kỹ để đạt nhiệt độ sôi đồng đều. Chú ý phần thịt gần xương nếu thấy còn có màu hồng hoặc màu đỏ thì bắt buộc phải đun lại cho chín hoàn toàn.
- Không nên ăn các thức ăn sống như gỏi cá, thịt bò tái, gỏi ...

5. Ăn ngay sau khi thức ăn vừa nấu xong hoặc vừa chuẩn bị xong

- Thức ăn chín để nguội ở nhiệt độ bình thường dễ bị vi khuẩn xâm nhập và phát triển. Để đảm bảo an toàn nên ăn ngay khi thức ăn còn nóng vừa nấu chín xong.
- Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, dưa và các loại quả khác thì cần ăn ngay sau khi vừa bóc hay vừa cắt ra.

6. Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn

- Nếu thức ăn phải chuẩn bị trước hoặc phải đợi sau 3 giờ thì cần giữ nóng ở nhiệt độ 60 độ C hoặc duy trì ở điều kiện lạnh ≤ 10 độ C. Với trẻ nhỏ, phải cho ăn ngay sau khi thức ăn vừa nguội và không áp dụng cách bảo quản này.
- Không đưa quá nhiều thức ăn còn ấm hoặc thức ăn còn đang nóng vào tủ lạnh
- Không để lẫn thực phẩm sống với thức ăn chín.
- Không dùng dao, thớt vừa cắt, thái thịt sống chưa được rửa sạch để thái thức ăn
- Thức ăn phải đậy kỹ tránh ruồi, côn trùng xâm nhập.
- Không dùng tay để bốc thức ăn chín hay đá để pha nước uống.

- Không để các hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật hoặc các chất gây độc khác ở trong khu chế biến thực phẩm.
- Bảo quản tốt các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi của nhãn.
- Đun lại thức ăn ở nhiệt độ sôi đồng đều ngay trước khi ăn là biện pháp tốt nhất để phòng ngừa các vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản.

7. Giữ vệ sinh cá nhân tốt

- Người chăm sóc trẻ cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với thực phẩm tươi sống.
- Mặc quần áo sạch sẽ, đầu tóc gọn gàng khi chuẩn bị thức ăn.
- Không hút thuốc, không ho, hắt hơi trong khi chuẩn bị thực phẩm.
- Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ.
- Nếu có vết thương ở tay cần băng kín bằng vật liệu không ngấm nước.
- Không tiếp xúc với thực phẩm khi đang bị đau bụng, tiêu chảy, nôn, sốt hay có biểu hiện của bệnh truyền nhiễm.
- Giữ gìn vệ sinh cá nhân người nấu ăn. Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch khi bắt tay vào chế biến nấu ăn. Cắt ngắn móng tay, không dùng tay để bốc và chia thức ăn.

8. Sử dụng nước sạch trong ăn uống

- Dùng các nguồn nước thông dụng như nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối đã qua xử lý để rửa thực phẩm, chế biến đồ ăn uống và rửa dụng cụ.
- Nước phải trong, không có mùi, không có vị lạ.
- Dụng cụ chứa nước phải sạch, không được để rêu, bụi bẩn bám xung quanh hoặc ở đáy, có nắp đậy.
- Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc chế nước giải khát, làm kem, đá.
- Phải có đủ nước sạch, có vòi nước, rửa tay trước khi ăn.

9. Sử dụng vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ, thích hợp và đạt tiêu chuẩn vệ sinh

- Không sử dụng sách, báo cũ để gói thức ăn chín.
- Đồ bao gói phải đảm bảo sạch, giữ được tính hấp dẫn về mùi vị, màu sắc và không thấm chất độc vào thực phẩm.
- Nhãn thực phẩm phải trung thực, có đầy đủ thông tin cần thiết như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất, chế biến, có số đăng ký sản xuất, thời hạn sử dụng.

10. Thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ

- Giữ gìn vệ sinh môi trường nơi ăn và chế biến thực phẩm: xa khu chăn nuôi gia súc, nhà vệ sinh, bãi rác thải, cống rãnh ô nhiễm.
- Nơi ăn sạch sẽ thoáng mát, có bàn ăn cao tránh bụi bẩn, thức ăn bày sẵn có lồng bàn che đậy phòng ruồi nhặng.
- Giữ gìn vệ sinh khi ăn uống: Món ăn đã được nấu nướng ngon lành, sạch sẽ, an toàn đưa đến người ăn.
- Rác thải phải đựng vào thùng kín có nắp đậy, đổ đúng giờ và đúng nơi quy định
- Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, gián, chuột và hướng dẫn vệ sinh phòng chống các dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành Y tế.



Công tác bảo đảm an toàn thực phẩm ở nước ta còn nhiều khó khăn, thách thức. Việc đảm bảo VSATTP chỉ có thể được giải quyết tốt nếu có sự tham gia thực hiện các giải pháp một cách đồng bộ, từ người quản lý, người sản xuất, đến người tiêu dùng đều phải đồng lòng thực hiện với mục tiêu giữ gìn sức khỏe cho thế hệ chúng ta hôm nay và cả thế hệ tương lai của chúng ta. Quyền cơ bản của con người là được tiếp cận thực phẩm an toàn và lựa chọn thực phẩm rõ nguồn gốc xuất xứ cho bữa ăn an toàn. Để đảm bảo an toàn thực phẩm hãy ăn chín, uống chín, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng. Vì sức khỏe người tiêu dùng, tuyệt đối không sử dụng hóa chất, kháng sinh ngoài danh mục, chất cấm trong chăn nuôi, nuôi trồng thủy sản.