

Biện pháp ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm

Ngộ độc thực phẩm là bệnh do ăn thực phẩm bị ô nhiễm. Các nguyên nhân gây ra bệnh do thực phẩm bao gồm: Vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng hoặc độc tố của chúng. Do vậy, việc biết cách phòng tránh ngộ độc thực phẩm là một kỹ năng quan trọng



Biện pháp ngăn ngừa

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM



1. Ăn đồ chín, còn hạn

Ăn chín, uống sôi; hạn chế ăn đồ sống hoặc tái. Không ăn thức ăn ôi thiu, đã hết hạn sử dụng

2. Tách biệt đồ sống và chín

Có vật dụng chế biến riêng thức ăn chín và sống; nếu dùng chung phải rửa sạch sau mỗi lần chế biến thức ăn sống

3. Đậy thức ăn

Khi không để tủ lạnh cần che đậy cẩn thận để tránh bụi, ruồi muỗi

4. Đun lại

Thức ăn thừa ở nhiệt độ hơn 70 độ C trước khi ăn

5. Bảo quản lạnh

Bảo quản thức ăn trong tủ lạnh, không nên để quá 2 giờ ở nhiệt độ thường

6. Rửa tay

Bằng xà phòng trước và sau khi chế biến thức ăn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh...

7. Vệ sinh bếp

Giữ bếp, các vật dụng làm bếp sạch sẽ



Nguồn: Ban quản lý an toàn thực phẩm TP. HCM