**PHÒNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

**CHO TRẺ TRONG NGÀY TẾT**

Ngộ độc thức ăn hay còn gọi trúng thực, là bệnh thường gặp nhất ở trẻ em vào dịp Tết. Nguyên nhân do bé ăn phải những thức ăn bị nhiễm vi khuẩn hay độc tố của vi khuẩn có trong đồ ăn.

Thức ăn ngày Tết thường được chế biến sẵn để dùng trong nhiều ngày như lạp xưởng, thịt  kho trứng, cá kho, giò chả, bánh tét, bánh chưng. Thức ăn uống chứa nhiều đường như mứt, bánh kẹo, nước ngọt, sirô.

Những thức ăn trên nếu không đảm bảo trong quá trình chế biến, bảo quản và sử dụng, là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển và gây ngộ độc.

**Cách nhận biết trẻ bị ngộ độc thức ăn**

Trẻ bị ngộ độc thức ăn thường biểu hiện rối loạn tiêu hóa sau khi ăn từ một giờ trở đi. Bé nôn ói vài lần hoặc rất dữ dội, liên tục; đau bụng quặn từng cơn sau đó có thể đi tiêu chảy. Tùy theo tác nhân gây ngộ độc mà triệu chứng nôn ói nổi bật hay tiêu chảy nhiều hơn.

Đa số trẻ thường bị nôn ói rất nhiều do tác dụng của độc tố. Nếu không được chăm sóc thích hợp, nôn ói nhiều thường dẫn đến những biến chứng nặng như hít sặc, hạ đường huyết, rối loạn nước và điện giải đặc biệt ở trẻ em nhỏ. Sốt, tiêu đàm, tiêu máu là dấu hiệu nhiễm trùng gây tổn thương ruột. Một số ít trẻ bị ngộ độc thức ăn có biểu hiện nhiễm trùng toàn thân gây nhiễm trùng huyết, viêm màng não.

 **Cách phòng ngừa ngộ độc thức ăn ngày Tết**

Tốt nhất là đảm bảo thức ăn an toàn và hợp vệ sinh. Chọn thức ăn chế biến an toàn, tránh đồ ô nhiễm. Nấu chín và bảo quản thức ăn đã nấu cẩn thận, tốt nhất là giữ trong tủ lạnh, không để ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ. Hâm kỹ lại thức ăn trước khi ăn. Tạo thói quen cho trẻ rửa tay trước khi ăn, người lớn rửa tay trước khi chế biến thức ăn hoặc cho bé ăn.

( Kèm hình chọn thực phẩm an toàn)