**PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM TRONG DỊP TẾT**

**1 -** Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

**2** - Chỉ uống nước chín (nước 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, thịt có màu bất thường. xôi gấc không thấy hột và thịt gấc. Bánh kẹo, mứt có màu sắc lòe loẹt không có địa chỉ sản xuất.

**4** -Phòng ngộ độc bởi hóa chất bảo vệ thực phẩm: Rau củ quả tươi, đặc biệt thức ăn sống phải được ngâm kĩ rồi rửa lại nhiều lần với nước sạch hoặc dưới vòi nước chảy.

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

**6** -Phòng vi khẩn sống sót làm thực phẩm biến chất, có hại : không dùng đồ hộp lon bị gỉ, sữa, nước giải khát 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 có hại nhân lên trong điều kiện môi trường: Thức ăn chín để quá bữa quá giờ nếu không được bảo quản lạnh (dưới 10 độ C) phải được hâm lại kĩ trần nước sôi. Không ăn thức ăn chín đã có mùi lạ.

**8**- Phòng nhiễm khuẩn chéo sang thực phẩm chế biến sẵn: Để riêng thực phẩm đã chế biến với thực phẩm sống, không dung chung dao thớt với thực phẩm sống…

**9** - Không mua đồ ăn sẵn đóng gói không rõ nguồn gốc xuất xứ, không hạn sử dụng.

**10**- Tránh ăn ở quán không có nguồn nước sạch, không có tủ kính che đậy bụi và ruồi muỗi, chất độc môi trường.