# **PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

Ngộ độc thực phẩm là tình trạng bệnh lý do hấp thụ thực phẩm bị ô nhiễm hoặc có chứa chất độc. Đề phòng chống ngộ độc thực phẩm học sinh cần thực hiện tốt một số nội dung sau:

1. Cắt ngắn móng tay, rửa sạch tay trước khi ăn, không dùng tay để bốc

thức ăn.

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

3. Thức ăn nấu chín để quá 2h thì phải đun kỹ lại trước khi ăn.

4. 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. Không ăn rau, củ, quả mọc dại nghi có độc.

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

7. Không dùng thực phẩm đồ hộp bị phồng 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.

8. Không ăn các loại thực phẩm, thức ăn có màu khác thường: xôi gấc không thấy hột, thịt gấc; bánh, kẹo, mứt có màu lòe loẹt, không có địa chỉ sản xuất.

9. Tránh ăn ở cửa hàng, quán ăn không có nước sạch, cách xa nguồn nước sạch và không có tủ kính che đuổi ruồi, bụi, chất độc môi trường hoặc không có lưới che ruồi, nhặng.

10. Không ăn thức ăn vặt tại các quán, hàng rong trước cổng trường.