

Thị trấn Bút Sơn, ngày 16 tháng 3 năm 2022

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**  
**10 NGUYÊN TẮC VÀNG VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

Vào dịp Tết, chúng ta thường sử dụng một lượng thực phẩm rất lớn gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, củ, quả đến các loại thực phẩm chế biến sẵn dễ gây ra các bệnh như ngộ độc Thực phẩm, tiêu chảy cấp,...Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng chúng ta cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm sau:

- 1. Chọn thực phẩm an toàn:** Chọn thực phẩm tươi; rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.
- 2. Nấu chín kỹ thức ăn:** Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.
- 3. Ăn ngay sau khi nấu:** Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.
- 4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín:** Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.
- 5. Nấu lại thức ăn thật kỹ:** Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, phải được đun kỹ lại.
- 6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống:** Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn.
- 7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn:** Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.
- 8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn:** Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.
- 9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác:** Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

**10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn:** Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

Chúng ta tuyệt đối không uống nước lã, nước đá mất vệ sinh; không ăn các loại thực phẩm không có nhãn mác, không rõ nguồn gốc xuất xứ, không ăn quà vặt ngoài công trường: ô mai, các loại kẹo xanh đỏ phẩm màu lòe loẹt ... Và thực hiện rửa tay bằng xà phòng vào các thời điểm như: trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh; sau khi chơi hoặc cầm nắm vào đồ vật nơi công cộng (tay vịn cầu thang, tay nắm cửa); sau khi ho, hắt hơi.

Vậy để đảm bảo sức khỏe cộng đồng hãy thực hiện đúng các khuyến cáo về lựa chọn, sử dụng thực phẩm an toàn, không sử dụng thực phẩm không có nhãn mác hoặc thực phẩm của các hàng bán rong.

**PHÊ DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO**



**PHÓ CHỦ TỊCH**  
*Hoàng Văn Thiện*

**NGƯỜI VIẾT BÀI**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Nguyễn Thị Mai'.

**Nguyễn Thị Mai**