

## HÃY VÌ AN TOÀN THỰC PHẨM

*"Tăng cường trách nhiệm của người sản xuất kinh doanh thực phẩm".*

Nhằm mục đích tuyên truyền không sử dụng tạp chất hay côn công nghiệp trong sản xuất rượu, sử dụng chất cấm trong chăn nuôi; đảm bảo an toàn thực phẩm tươi sống, nâng cao ý thức chấp hành chính sách, pháp luật về an toàn thực phẩm của các tổ chức, cá nhân trong việc sản xuất, kinh doanh, giảm thiểu tình trạng lạm dụng rượu.

**Đối với người tiêu dùng:** Trong bữa ăn hàng ngày của mỗi gia đình thường dùng một lượng lớn thực phẩm gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, quả đến các loại đồ ăn chế biến sẵn... Vì vậy nên chọn mua những thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, vỏ bao bì không bị biến dạng, xem kỹ thời hạn sử dụng, có dấu kiểm nghiệm của Y tế và cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

**1. Chọn thực phẩm tươi an toàn:** Rau củ quả phải tươi, không bị giập nát hoặc thối. Thịt phải tươi ngon, không có mùi. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Nên tránh thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

**2. Nấu chín kỹ trước khi ăn.** Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới 70°C.

**3. Ăn ngay sau khi nấu.** Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm.

**4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín.** Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng 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, nhất thiết phải được đun kỹ lại.

**6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn.** 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 (như dùng dao, thớt để chế biến thực phẩm chín và sống).

**7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác.** Nếu bạn bị nhiễm trùng bàn tay, 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.** Giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... đó là những cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần nữa.

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

Tích cực hưởng ứng năm 2018 với chủ đề "Tăng cường trách nhiệm của người sản xuất kinh doanh thực phẩm". Mọi người, mọi nhà cần tích cực, chủ động giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm đảm bảo an toàn sức khỏe cho bản thân, gia đình và xã hội./.