

Bài viết tuyên truyền

**Hướng dẫn lựa chọn, sử dụng và bảo quản thực phẩm an toàn
trong thời điểm dịch Covid-19**

Nhằm hạn chế đi lại để phòng, chống dịch Covid-19 nên nhiều người thay vì đi chợ hàng ngày để mua đồ tươi sống cho ngon đã lựa chọn giải pháp mua thực phẩm tích trữ dùng cho nhiều ngày. Có người coi chiếc tủ lạnh là "bảo bối" để bảo quản thực phẩm. Tuy nhiên, đây là sai lầm rất lớn của nhiều người là khi đi chợ về để nguyên cả túi nilon cho vào tủ lạnh, điều này dễ làm thực phẩm lây nhiễm vi khuẩn, gây ảnh hưởng tới sức khỏe khi sử dụng. Bên cạnh đó, mua thức ăn dự trữ và để đồ ăn quá lâu trong tủ lạnh cũng tiềm ẩn nguy cơ gây hại cho sức khỏe mà nhiều người không biết. Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm và các bệnh truyền qua thực phẩm trong thời điểm dịch Covid-19, Trung tâm Y tế huyện Long Thành khuyến nghị người tiêu dùng, đặc biệt là các chị nội trợ thực hiện các nội dung sau:

- Khi đi mua thực phẩm: Sử dụng găng tay, khẩu trang khi đi mua thực phẩm. Nên lựa chọn thực phẩm có nguồn gốc, xuất xứ, hạn sử dụng rõ ràng, có nhãn mác thông tin đầy đủ; Không sử dụng thịt vật nuôi bị ôi, hư. Tránh xa khu vực chứa chất thải và nước thải trong chợ. Tuyệt đối không tiếp xúc, sử dụng thịt động vật chết do bị bệnh, vì đây là những nguồn gây bệnh nguy hiểm; Rửa tay sạch bằng xà phòng hoặc các dung dịch sát khuẩn có cồn ngay sau khi tiếp xúc với gia súc, gia cầm và các loại thịt sống để tránh mang mầm bệnh về nhà.

- Khi chế biến thực phẩm tại nhà: Sử dụng tạp dề, găng tay, khẩu trang khi chế biến các sản phẩm thịt, trứng gia cầm. Sử dụng dao và thớt riêng khi nấu ăn để tránh nhiễm chéo từ thực phẩm sống vào đồ ăn chín. Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch để loại bỏ các mầm bệnh sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống hoặc trước khi tiếp xúc với thực phẩm chín. Nấu chín các loại thịt, trứng gia cầm trước khi ăn để đảm bảo tiêu diệt các mầm bệnh (như virút, vi khuẩn...).

- Khi ăn uống cần đảm bảo vệ sinh: Luôn ăn chín, uống chín để hạn chế nguy cơ lây bệnh qua thực phẩm; Không sử dụng đũa, muỗng cá nhân để lấy các món ăn dùng chung nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống; trên mâm hay bàn ăn, phải có muỗng/đũa để lấy thức ăn vào chén riêng, sau đó mới sử dụng muỗng/đũa cá nhân của riêng mình. Không uống chung ly nước hoặc đồ đựng các loại thức uống với người khác.

- Đối với thực phẩm chưa sử dụng hết thì cần bảo quản theo cách sau:

+ Rau, củ, quả: rau phải bỏ lá sâu, cắt bỏ phần rễ, rửa sạch rau và cho vào túi, buộc kín rồi xếp vào ngăn tủ mát. Với các loại trái cây thì cần cắt bỏ cuống, loại bỏ những quả hỏng, rửa sạch, để ráo và phân thành từng loại riêng, cho mỗi loại vào một túi nilon bảo quản thực phẩm và để trong ngăn mát tủ lạnh. Tuyệt đối không để trái cây vào ngăn đá hay ngăn mát trên cùng bởi nhiệt độ quá lạnh sẽ hỏng nhanh. Củ, quả chỉ gọt vỏ trước khi chế biến hoặc trước khi ăn. Đối với những trái cây đã sử dụng một phần, nên dùng màng bọc thực phẩm bọc kín rồi bảo quản ở ngăn mát.

+ Thịt, cá tươi: nên rửa sạch, để ráo nước và chia nhỏ theo từng bữa rồi cho vào các hộp riêng trước khi đưa vào ngăn đá; khi cần chế biến món ăn thì lấy ra rã đông và sử dụng ngay. Thịt để trong ngăn đá tủ lạnh nên được sử dụng trong vòng 1 tuần, thịt để trong ngăn lạnh thì chỉ nên 2 ngày. Không đặt hộp đựng thịt chín gần phần thịt sống để ngăn ngừa sự lây nhiễm vi khuẩn. Giò chả, nem chua khi bảo quản trong tủ lạnh cần lột hết lớp vỏ gói bên ngoài. Nên dùng giò chả, nem chua trong vòng 2 ngày; nếu chưa ăn kịp, nên luộc lại...

+ Thực phẩm bao gói sẵn, các loại hạt, ngũ cốc: để nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp, kiểm tra bao bì, hạn sử dụng trước khi dùng.

+ Đối với thức ăn đã chế biến chưa sử dụng hết như những món canh chỉ để tủ lạnh trong khoảng 24 giờ. Các món kho, mặn không nên để quá 3 ngày và bảo quản ở vị trí lạnh nhất trong tủ lạnh. Để tránh thực phẩm để quá lâu và lẫn lộn, nên ghi chú ngày tháng trên nắp hộp. Không nên để thức ăn đã qua chế biến quá 2 giờ dưới nhiệt độ bình thường. Tốt nhất là nên nấu sôi, để nguội và cất vào tủ lạnh ngay sau khi sử dụng xong.

Không gì quý bằng sức khỏe và tính mạng của bản thân. Đảm bảo an toàn thực phẩm trong thời gian này góp phần cùng huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai nói riêng và cả nước nói chung phòng chống dịch Covid-19 hiệu quả và chiến thắng đại dịch. /

Người viết



Vương Sĩ Tuyên

KT. GIÁM ĐỐC

PHÓ GIÁM ĐỐC



Lê Vinh Thịnh

Nơi nhận:

- Đài Truyền thanh huyện (hỗ trợ tuyên truyền);
- TYT các xã, thị trấn (tuyên truyền);
- Lưu VT-ATTP.