

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày tháng 01 năm 2021

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Đảm bảo an toàn thực phẩm
Tết Nguyên đán Tân Sửu và mùa Lễ hội Xuân năm 2021

Vào dịp Tết và lễ hội chúng ta thường sử dụng lượng lớn thực phẩm gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, củ, quả đến các loại thực phẩm chế biến sẵn như mứt tết, bánh kẹo, đồ uống... Do đó để đảm bảo sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng mọi người cần chú ý cách lựa chọn, chế biến, bảo quản thực phẩm an toàn cũng như phòng ngừa ngộ độc rượu bia cụ thể như sau:

I. Cách lựa chọn thực phẩm an toàn: Các loại thực phẩm cần chú ý.

1. Rau, quả: Không mua rau đã héo úa, dập nát hay có mùi lạ, có dấu hiệu bất thường như “quá mập”, “quá phồng” hoặc dính các hạt bụi nhỏ. Khi sử dụng, cần nhặt tách riêng từng lá và cọng rau, ngâm ngập trong nước sạch 15-20 phút. Sau đó, rửa trôi 2-3 lần trước vò nước chảy hoặc trong chậu nước đầy. Nếu là quả thì nên gọt bỏ vỏ, loại những quả dập nát.

2. Thịt tươi: Chọn thịt có màng ngoài khô, màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, óng ả, vết cắt có màu sắc bình thường, sáng, khô. Tránh thịt có màu hơi xanh nhạt hoặc hơi thâm, thậm chí đen, không bóng, màng ngoài nhớt. Thịt tươi, ngon phải có độ rắn chắc, đàn hồi cao, lấy ngón tay ấn vào thịt, không để lại vết lõm khi bỏ ngón tay ra và không bị dính.

3. Thịt gia cầm (gà, ngan, vịt...): Có màu sắc tự nhiên, từ trắng ngà đến vàng tươi, mắt sáng. Thịt gia cầm hồng có màu vàng thẫm, vàng tím hoặc vàng tối sẫm, mắt vẫn đục, nhắm nghiền. Da kín, lạnh lặn, không có vết bầm, vết bầm, móc meo hoặc vết lạ. Với thịt chế biến sẵn (như thịt quay) phải thận trọng, chỉ nên mua ở những cơ sở có nguồn gốc rõ ràng, đảm bảo vệ sinh. Không mua thịt bán ở các sạp, rổ, mẹt, giấy để sát đất vì dễ lây vi khuẩn nhiễm độc thịt.

4. Đồ hộp: Chọn loại 2 nắp hộp bị lõm vào, gõ vào có tiếng kêu đanh. Nếu nắp hộp phình ra, gõ vào tiếng kêu bịch bịch thì đồ hộp đã bị hỏng. Bạn có thể nhúng hộp vào chậu nước, tốt nhất nước 70-80 độ C, lấy tay đè xuống xem có bọt khí nổi lên không. Hoặc cho vào nước đun sôi, với đồ hộp còn tốt thì 2 nắp sẽ phồng lên, nếu không thực phẩm đã bị rửa nát.

5. Bánh mứt kẹo các loại: Lựa chọn loại có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, hạn sử dụng, có nhãn mác, không hỏng mốc và có mùi khó chịu. Quan sát kỹ thông tin trên bao bì bánh kẹo bao gồm nơi sản xuất, ngày sản xuất, ngày hết hạn, thành phần, cách bảo quản. Mua giỏ quà cần chú ý chất lượng bánh kẹo bên trong, nên tự chọn bánh kẹo trước khi đóng thành giỏ quà.

II. Chú ý 10 nguyên tắc vàng trong chế biến thực phẩm

1. Chọn thực phẩm an toàn; 2. Nấu chín kỹ thức ăn; 3. Ăn ngay sau khi nấu; 4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín; 5. Nấu lại thức ăn thật kỹ; 6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống; 7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn; 8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn; 9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác; 10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.

III. Cách bảo quản một số loại thực phẩm

1. Giò, chả: Nhiệt độ bảo quản thích hợp là dưới 25 độ C. Giò sẽ giữ được 4-6 ngày nếu để ngăn mát, thậm chí giữ được khoảng 10 ngày nếu để ở ngăn đông. Khi lấy ra sử dụng, nên để ở nhiệt độ bình thường khoảng 4 giờ hoặc chuyển vào ngăn mát trước khi sử dụng 8 giờ. Sau khi cắt ra ăn nhưng chưa dùng hết, nên bọc kín mặt cắt của miếng giò chả sẽ giúp chúng không bị thâm, bị khô và để vào ngăn mát tủ lạnh.

2. Bánh chưng: Cần để nguyên lá gói khi cất bánh vào tủ lạnh, ăn đến đâu cắt đến đó, phần mặt cắt, lấy giấy nilông bao kín lại. Nếu bánh có hiện tượng lại gạo (bánh cứng) bạn nên luộc, chiên hoặc hấp lại. Với cách bảo quản này có thể bảo quản được bánh chưng khoảng 15 đến 20 ngày.

3. Bánh mứt: Sau khi mở bao bì ra sử dụng phải buộc lại cho cẩn thận một phần để không khí bên ngoài không lọt vào làm bánh mứt bị chảy nước và cũng là không để cho những con vật khác xâm nhập vào. Không cho mứt vào ngăn đá tủ lạnh, để làm hỏng mứt, mứt sẽ bị chảy nước khi đưa ra ngoài môi trường.

IV. Chủ động phòng ngừa ngộ độc rượu bia

1. Không uống cồn công nghiệp và rượu có hàm lượng methanol > 0,1% vì có thể gây mù mắt và tử vong.

2. Không uống rượu nồng độ từ 30 độ trở lên vượt quá 30ml/người/ngày.

3. Không uống rượu ngâm với lá, rễ cây, phủ tạng động vật không rõ độc tính hay rượu ngâm theo kinh nghiệm cá nhân.

4. Không uống rượu khi: Không biết đó là rượu gì, rượu không có nguồn gốc, rượu không công bố tiêu chuẩn chất lượng khi đang đói, mệt hoặc đang uống thuốc điều trị.

5. Trẻ em dưới 18 tuổi không được uống rượu bia./.

(Phát thanh từ ngày 01/02/2021 đến 10/02/2021, 02 lần/ngày).

Nơi nhận:

- Trung tâm VH - TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa ATTP;
- Trạm Y tế xã, thị trấn;
- Lưu: VT.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn

