**TRƯỜNG MẦM NON ĐẠI HÒA**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN:**

**PHÒNG CHÔNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

        Vào mùa nóng, nhiệt độ môi trường tăng cao, không khí oi bức, bụi bặm là yếu tố thuận lợi cho nhiều loại vi trùng phát triển nên nguy cơ chúng ta bị ngộ độc thực phẩm (NĐTP) càng tăng cao. Vì vậy, việc tìm hiểu, nhận biết được nguồn gốc cũng như nắm vững các nguyên tắc trong sử dụng và chế biến thực phẩm, sẽ giúp chúng ta tránh được những tổn hại cho sức khỏe do NĐTP trong mùa nắng nóng.

**1. Ngộ độc thực phẩm là?**

     Ngộ độc thực phẩm là hiện tượng do ăn phải những loại thực phẩm nhiễm khuẩn, nhiễm độc hoặc có chứa chất gây ngộ độc.

    Các dấu hiệu thường gặp ở người bị ngộ độc thực phẩm (có thể có một hay cùng một lúc nhiều dấu hiệu) là: nôn mửa, đau quặn bụng, đau quanh rốn, tiêu chảy (phân lỏng hoặc nhầy có đàm, máu); nhức đầu, chóng mặt, uể oải toàn thân, bủn rủn tay chân; da niêm, nhợt nhạt, toát mồ hôi lạnh, thở nhanh; hoa mắt; da ửng đỏ, nổi mảng đỏ, nổi mề đay; sốt nhẹ hoặc sốt cao (khi ngộ độc do vi khuẩn). Trong trường hợp ngộ độc do hóa chất, đồng tử co nhỏ lại, huyết áp giảm, nhịp tim chậm lại.

**2.Ngộ độc thực phẩm có thể chia làm 3 nhóm chính:**

    - Do thức ăn có chứa độc chất như: nấm độc, cá nóc, gan cóc, vỏ khoai mì...

    - Do thức ăn bị ô nhiễm bởi hóa chất như: thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng thực vật, kim loại nặng (chì, kẽm...).

    - Do thức ăn bị nhiễm vi khuẩn, nấm mốc...

   Các điều kiện tạo thuận lợi cho ngộ độc thực phẩm bao gồm thói quen ăn uống (ăn sống, tái) và việc chế biến, bảo quản, vận chuyển thức ăn không hợp vệ sinh...

**3.Xử trí khi bị ngộ độc thực phẩm**

   Nguyên tắc chung để cấp cứu người bị ngộ độc thực phẩm là: làm cho nôn ra càng nhiều càng tốt thức ăn nghi ngờ. Tiếp đến là bù nước và chất điện giải, với ý nghĩa là thay thế lượng nước và chất điện giải đã bị mất đi vì tiêu chảy và nôn mửa bằng cách uống thật nhiều nước: nước muối đường, dung dịch Oresol. Bù nước và chất điện giải sớm, kịp thời có thể cứu sống hầu hết các bệnh nhân bị bệnh tả nặng. Theo dõi sát bệnh

1. Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, phải đình chỉ việc sử dụng thực phẩm nghi ngờ và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu) để xác minh, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

2. Vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt đề phòng sự lây lan của dịch bệnh.

3. Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

**4. Khuyến cáo thực hiện**: 10 nguyên tắc chế biến thực phẩm an toàn

1. Chọn thực phẩm an toàn.

2. Nấu kỹ thức ăn.

3. Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín.

4. Bảo quản cẩn thận thực phẩm đã nấu chín.

5. Đun kỹ lại thực phẩm trước khi ăn.

6. Không để lẫn thực phẩm sống và chín.

7. Luôn giữ tay chế biến thực phẩm sạch sẽ.

8. Giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ.

9. Bảo vệ thực phẩm khỏi các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các động vật khác.

10. Sử dụng nguồn nước sạch.

   Trên đây là bài tuyên truyền về ngộ độc thực phẩm trong dịp hè qua đây giúp các em có thêm kiến thức phòng bệnh cho bản thân và những người xung quanh

 *Đại Hòa, ngày 10 tháng 3 năm 2024*

 **Người tuyên truyền**

**Nguyễn Thị Kim Thanh**