

## Ngộ Độc Thực Phẩm Và Cách Ngăn Ngừa

### Thực Phẩm Bị Nhiễm Khuẩn Bằng Cách Nào?

Thực phẩm có thể bị nhiễm khuẩn vì:

- Cách xử lý và lưu trữ không đúng cách
- Sự thiếu vệ sinh cá nhân của những người chuẩn bị thực phẩm và đem phục vụ khách hàng.

Vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm có ở khắp nơi – trong đất, trên thú vật và trên những thứ mà con người đã đụng tay vào và xử dụng. Có thể những loại thực phẩm như thịt hay rau đã có chứa những vi khuẩn gây ngộ độc ngay từ đầu.

Ngay cả những thực phẩm không có vi khuẩn cũng có thể bị nhiễm khuẩn qua cách gọi là *nhiễm khuẩn chéo (cross-contamination)*. Điều này có thể xảy ra qua 2 cách:

### Trong Lúc Chuẩn Bị Thực Phẩm

Tay và những dụng cụ như dao và thớt có thể bị nhiễm khuẩn từ những thực phẩm sống. Nếu tay hay những dụng cụ đã được dùng để tiếp xúc với thực phẩm sống rồi lại tiếp xúc với thực phẩm nấu chín hay đã sẵn sàng để ăn mà không rửa đúng cách trước, thực phẩm chín có thể bị nhiễm khuẩn. Nếu thực phẩm này không được nấu lại trước khi dùng, vi khuẩn sẽ không bị giết.

### Trong Lúc Lưu Trữ

Vi khuẩn từ thực phẩm sống có thể lan qua thực phẩm đã nấu chín sẵn sàng để ăn nếu hai loại này được để chung. Do đó quý vị cần phải giữ hai loại thực phẩm này ở những chỗ riêng rẽ. Nếu cả hai loại thực phẩm này được giữ trong cùng một tủ lạnh, thực phẩm sống nên luôn luôn để ở ngăn dưới và thực phẩm đã chín sẵn sàng để ăn ở ngăn trên. Như vậy thực phẩm sống không thể rò nước xuống thực phẩm đã chín.

Quý vị nên lưu trữ thực phẩm trong những đồ đựng:

- Sạch sẽ
- Không độc
- Dễ chùi rửa
- Có nắp đậy kín
- Đậy bằng giấy nhôm hay lớp plastic mỏng

### Làm Sao Ngừa Được Việc Ngộ Độc Thực Phẩm?

Ngộ độc thực phẩm có thể ngừa bằng cách:

- Ngăn không cho thực phẩm bị vi khuẩn xâm nhập.
- Lưu trữ và tiếp xúc với thực phẩm bằng những cách thức làm cho vi khuẩn không thể sinh sôi nảy nở được.

**Trong điều kiện thuận lợi, chỉ cần một con vi khuẩn cũng có thể sinh sôi nảy nở thành hơn hai triệu con chỉ trong 7 giờ**

### Vệ Sinh Cá Nhân

Vi khuẩn thường ở trên da, trong mũi và miệng của người mạnh khoẻ. Do đó điều quan trọng là mọi người phải duy trì tiêu chuẩn vệ sinh cá nhân cao khi làm công việc phải tiếp xúc với thực phẩm.

Những người bị vết đứt tay hay bị những vết thương trên bàn tay và cánh tay phải bảo đảm là những vết đứt hoặc vết thương đó phải được băng kín bằng loại băng không thấm nước.

### Muốn Tìm Hiểu Thêm

Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh có ấn hành những tập sách mỏng về chủ đề này, bao gồm:

- *Vệ sinh Cá nhân cho những Người Làm Việc liên quan đến Thực Phẩm.*
- *Chuẩn Bị Thực Phẩm Và Tiếp Xúc Với Thực Phẩm Một Cách Vệ Sinh.*
- *Cách Lưu Trữ và Trưng Bày Thực Phẩm Một Cách An Toàn.*

Muốn biết thêm chi tiết, quý vị có thể xem những tài liệu hướng dẫn do Cơ Quan An Toàn Thực Phẩm Victoria phát hành. Quý vị có thể xin những tài liệu này tại Hội Đồng Thành Phố địa phương của quý vị hay tại Cơ Quan An Toàn Thực Phẩm Victoria. Ban Y Tế tại Hội Đồng Thành Phố địa phương của quý vị cũng có thể cho quý vị biết về những khóa học dành cho những người phải tiếp xúc với thực phẩm trong công việc của họ.

### Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

An Toàn Thực Phẩm Victoria là một chương trình thuộc Ngành Y Tế Công Cộng của Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh. Chương trình này có trách nhiệm quảng bá và theo dõi, kiểm soát cách thức xử lý thực phẩm an toàn trong tất cả các dịch vụ thực phẩm tại Victoria.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,  
Victorian Government Department of Human Services,  
April 2001.



Hiện nay càng ngày càng có nhiều người mua thực phẩm nấu sẵn, thực phẩm ăn liền và đi ăn tại các quán ăn và nhà hàng. Sự thay đổi thói quen này đã cho mọi người được nhiều sự lựa chọn mới trong việc ăn uống – nhưng nó cũng gây ra một số vấn đề mới. Một trong những vấn đề này là sự rủi ro bị ngộ độc thực phẩm.

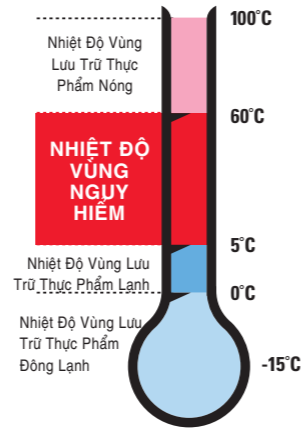
Tập sách mỏng này giải thích cho quý vị:

- Ngộ độc thực phẩm là gì?
- Tại sao lại xảy ra việc ngộ độc thực phẩm?
- Những người làm việc phải tiếp xúc với thực phẩm có thể làm gì để ngăn ngừa việc ngộ độc thực phẩm?

### Tại Sao Lại Xảy Ra Việc Ngộ Độc Thực Phẩm?

Vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm thường hiện diện tự nhiên ở trong thực phẩm với số lượng rất nhỏ. Chúng có thể sinh sôi nảy nở nhanh một cách khủng khiếp. Ở trong điều kiện thích hợp, một con vi khuẩn có thể nhân giống thành hơn hai triệu con chỉ trong vòng 7 giờ. Do đó điều quan trọng là không để cho vi khuẩn có điều kiện sinh sôi nảy nở mau chóng.

Thời gian	Số lượng vi khuẩn
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152



### Nhiệt Độ

Vi khuẩn sinh sôi nảy nở mau chóng khi nhiệt độ ở giữa 5°C và 60°C. Đây là gọi là *Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm (Temperature Danger Zone)*.

Quý vị phải bảo đảm là thời gian để thực phẩm trong *Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm* càng ngắn càng tốt.

### Các Loại Thực Phẩm

Vi khuẩn tăng trưởng và sinh sôi nảy nở trong một số thực phẩm dễ dàng hơn trong một số thực phẩm khác. Các loại thực phẩm mà vi khuẩn ưa chuộng gồm có:

- Thịt heo, bò...
- Thịt gà, vịt...
- Sản phẩm của sữa
- Trứng
- Thực phẩm chế biến như xúc xích, dồi, dăm bông ...
- Tôm cá, đồ biển.

Những thực phẩm này gọi là loại thực phẩm có nhiều rủi ro. Nếu một loại Thực Phẩm Có Nhiều Rủi Ro bị nhiễm khuẩn gây ngộ độc thực phẩm và được để ở trong *Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm*, nó có thể gây nhiễm độc thực phẩm.

### Nước

Vi khuẩn cần có độ ẩm mới tăng trưởng được. Nếu không có độ ẩm, vi khuẩn sẽ tăng trưởng chậm hoặc ngưng tăng trưởng. Phơi hoặc sấy khô thực phẩm là một phương cách hiệu quả để bảo quản thực phẩm.

### Một Số Vi Khuẩn Gây Ngộ Độc Thực Phẩm Thông Thường

Loại Vi Khuẩn	Thường Có Ở Đâu?	Vi Khuẩn Này Gây Ra Những Triệu Chứng Gì?	^ Khi Nào Thấy Có Triệu Chứng?	Vấn Đề Đặc Biệt
<b>Salmonella</b>	Thịt heo, bò..., thịt gà vịt..., trứng và sản phẩm từ trứng.	Buồn nôn, dạ dày đau quặn, tiêu chảy, sốt và nhức đầu..	Sáu giờ tới 3 ngày sau khi ăn thực phẩm bị nhiễm khuẩn. Triệu chứng có thể kéo dài tới 5 ngày	
<b>Bacillo cereus</b>	Ngũ cốc, gạo, sản phẩm thịt, các loại súp gói	Buồn nôn, ói, tiêu chảy và dạ dày đau quặn	1 tới 6 giờ sau khi ăn phải thực phẩm bị nhiễm khuẩn. Triệu chứng thường kéo dài tối đa là 24 giờ.	Những vi khuẩn này tạo ra những lỗ nhỏ và không bị huỷ diệt trong khi nấu. Khi thực phẩm chứa những lỗ nhỏ này được để trong <i>Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm</i> , những lỗ nhỏ này tạo ra độc tố gây ngộ độc thực phẩm.
<b>Staphylococcus aureus</b>	Những món ăn có thịt heo, bò... và thịt gà, vịt..., sản phẩm của trứng, các loại rau sà-lách trộn dầu dấm có mayonnaise, những món ăn tráng miệng có kem và custard	Ói rất nhiều, buồn nôn, thỉnh thoảng đi tiêu chảy và bị vọp bẻ	30 phút cho tới 8 giờ sau khi ăn phải thức ăn bị nhiễm khuẩn. Triệu chứng thường kéo dài khoảng 24 giờ	Những vi khuẩn này sản xuất ra độc chất trong thực phẩm. Độc chất không bị tiêu huỷ trong khi nấu do đó việc lưu giữ thực phẩm đúng cách trước và sau khi nấu là điều thiết yếu

### Chuối Mất Xích Ngộ Độc Thực Phẩm

Để sự ngộ độc thực phẩm có thể xảy ra, cần phải có những chuỗi sự kiện sau:

- Phải có vi khuẩn trong thực phẩm.
- Vi khuẩn phải có điều kiện thích hợp để sinh trưởng, đó là nhiệt độ ấm áp (giữa 5°C và 60°C), độ ẩm và thực phẩm.
- Vi khuẩn phải có thời gian để tăng trưởng và sinh sôi nảy nở.

Bằng cách ngăn ngừa mỗi sự việc trên, quý vị đã phá vỡ được Chuỗi Mất Xích Ngộ Độc Thực Phẩm và ngừa được vấn đề ngộ độc thực phẩm.

Một số cách thức để phá vỡ chuỗi mất xích này là::

- Bảo đảm là tay lúc nào cũng phải sạch trước khi tiếp xúc với thực phẩm.
- Rửa thật kỹ và sạch tất cả những dụng cụ đã dùng với thực phẩm sống.
- Để thực phẩm sống ở dưới thực phẩm chín trong tủ lạnh.
- Lưu trữ thực phẩm đúng cách, đặc biệt là dùng giữ thực phẩm ở *Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm*.
- Hãy đem thực phẩm cho khách hàng dùng càng sớm càng tốt sau khi nấu xong.