

Bài truyền thông phòng chống ngộ độc thực phẩm

Bài tuyên truyền

Ngộ độc thực phẩm và biện pháp phòng tránh

Kính thưa: Các cô giáo, các em học sinh thân mến!

Thời gian gần đây, liên tiếp xảy ra các vụ ngộ độc thực phẩm thương tâm gây ra chủ yếu do bất cẩn của HS khi ăn quà vặt như kẹo, chè, trà sữa... ở cổng trường. Phần lớn chúng đều có những đặc tính sau:

1. Ngon, rẻ, bắt mắt, tiện lợi

2. Không rõ nguồn gốc xuất xứ, sử dụng các phụ gia hóa học rẻ tiền

Các em ăn mà không thể nhận thức hoặc quan tâm rằng những món mà chúng ta ăn có nguồn gốc xuất xứ từ đâu, và có đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm hay không, hạn sử dụng còn bao lâu.

Còn nếu là các loại bánh kẹo, nước ngọt, bim bim, snack đóng gói sẵn thì phần lớn chúng có chữ Trung Quốc, một số ít chữ Thái, không có giấy phép và chưa qua kiểm định.

Các em nghĩ sao khi một gói bò khô, chỉ có giá vài nghìn đồng? Liệu người bán có tự “nuôi được bò” để tự sản xuất ra những món rẻ tiền như thế. Câu trả lời là không. Trẻ chỉ đang ăn một thứ gì đó được làm giả thịt bò, mà thôi. Và thứ đó là gì thì không một học sinh nào biết. Hơn nữa, với giá thành rẻ, những thức ăn đó chỉ có thể là sử dụng các loại màu thực phẩm công nghiệp hay phụ gia rẻ tiền, độc hại

3. Hiểm họa không lường từ đồ ăn vặt trước cổng trường

Theo trường khoa tư vấn dinh dưỡng (Viện Dinh dưỡng quốc gia), tiến sĩ Nguyễn Trọng Hưng cho biết rằng việc sử dụng thực phẩm không rõ nguồn gốc xuất xứ, không đảm bảo an toàn có thể gây ra các triệu chứng cấp tính, như: đau bụng, tiêu chảy, rối loạn tiêu hóa, ngộ độc thực phẩm... Đặc biệt, nếu ăn trong thời gian dài sẽ làm ảnh hưởng tới quá trình chuyển hóa trong cơ thể và dễ mắc các bệnh về tim mạch, đái tháo đường, béo phì và ung thư.

Vì vậy chúng ta phải biết bảo vệ sức khỏe của chúng ta, chúng ta phải hạn chế ăn những món ăn trước cổng trường em nào có thêm quá thì về nói mẹ vào những siêu thị có nguồn gốc rõ ràng mua về cho chúng ta ăn. Chúng ta phải biết bảo vệ chính bản thân của chúng ta nhé.

Từ nay trở lên em nào mà bị sao do bắt được ăn quà vặt trước cổng trường thì lớp đó phải bị hạ bậc thi đua của lớp nha các em.

Ngộ độc thực phẩm là một hội chứng cấp tính, xảy ra đột ngột do ăn/uống phải những loại thực phẩm nhiễm khuẩn, nhiễm độc thường là một vài giờ hoặc một vài ngày sau đó.

Biểu hiện của ngộ độc thực phẩm:

- Khó chịu trong bụng và buồn nôn, nôn: là dấu hiệu thường gặp nhất khi bị ngộ độc thực phẩm. Tùy vào mức độ nhiễm độc mà triệu chứng nôn ói sẽ khác nhau.

- Bị tiêu chảy: sau khi ăn một thời gian thấy *đau, sôi trong bụng* và *buồn đi tiêu*. Số lần đi đại tiện tăng lên nhiều lần, bị ỉa chảy. Ngoài ra kèm theo *chướng bụng, đầy hơi, chuột rút, toát mồ hôi*... Tiêu chảy kéo dài khiến cơ thể suy kiệt, mất nước nghiêm trọng hơn là *ngất xỉu, sốt cao*.

- Thân nhiệt tăng: triệu chứng này thường xuất hiện trong hoặc sau khi bị tiêu chảy nhiều lần.

- Đau nhức đầu: đây là những biểu hiện thường thấy khi bị ngộ độc thức ăn, những cơn đau nặng hay nhẹ phụ thuộc vào thể trạng của người bệnh và mức độ ngộ độc.

Xử trí: Khi bị ngộ độc thức ăn chúng ta cần làm những điều sau:

- Ngừng ngay không ăn món ăn đó nữa.

- Loại bỏ nhanh các chất gây độc trong cơ thể bằng cách:

+ Cho BN uống nước

+ Kích thích gây nôn: dùng ngón tay đưa vào miệng nạn nhân và dè nhẹ ở cuống lưỡi (không nên dùng đầu ngón có móng dài). Tác dụng: giúp cho người bị ngộ độc thức ăn thải bỏ độc tố ra ngoài, hạn chế sự hấp thu chất độc bên trong thành ruột. *Lưu ý: chỉ gây nôn khi BN còn tỉnh.*

+ Trường hợp không nôn được cho uống than hoạt tính. Tác dụng: than hoạt tính hút các chất độc ngăn không cho chất độc thấm vào máu.

- Bổ sung nước và điện giải: do sau khi nôn và đi ngoài BN mất nước và điện giải nhiều. Cách pha dung dịch bổ sung nước, điện giải:

+ ½ thìa cà phê muối + 4 thìa cà phê đường trong 01 lít nước đun sôi để nguội.

+ Hoặc pha 01 gói Oresol + 01 lít nước đun sôi để nguội.

Uống theo nguyên tắc từ từ, ít một, không uống quá nhiều cùng một lúc.

- Tuyệt đối không nên uống thuốc cầm tiêu chảy, nên để BN đi hết càng tốt.

- Đối với BN ngộ độc nhẹ: sau khi nôn và đi ngoài thải hết các chất độc sẽ bình phục dần dần. Ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu như *ăn cháo thịt nạc nấu với cà rốt, khoai tây*..., ăn làm nhiều bữa trong ngày.

- Sau khi sơ cứu người bệnh *chưa bình phục ngay* và có hiện tượng *tím tái khó thở*,... cần nhanh chóng đưa BN đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được xử trí và điều trị kịp thời.

Phòng bệnh: Để đảm bảo an toàn thực phẩm hãy ăn chín, uống sôi, rửa tay thường xuyên bà xã phòng.

NVYTTH

Ngô Thị Hồng phương