

Số:213/KH-TTYT

Đồng Văn, ngày 19 tháng 12 năm 2018

KẾ HOẠCH

Truyền thông tăng cường công tác bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng chống ngộ độc thực phẩm trong mùa Đông Xuân, Tết Nguyên đán Kỷ Hợi và mùa Lễ hội Xuân năm 2019

Thực hiện Công văn số 2075/SYT-ATTP ngày 17 tháng 12 năm 2018 của Sở Y tế tỉnh Hà Giang về việc tăng cường công tác bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng chống ngộ độc thực phẩm trong mùa Đông Xuân. Tết Nguyên đán Kỷ Hợi và mùa Lễ hội Xuân năm 2019.

Trung tâm Y tế huyện Đồng Văn xây dựng Kế hoạch truyền thông về tăng cường công tác bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng chống ngộ độc thực phẩm trong mùa Đông Xuân, Tết Nguyên đán Kỷ Hợi và mùa Lễ hội Xuân năm 2019 như sau:

I. MỤC TIÊU

1. Mục tiêu chung

Tăng cường công tác truyền thông nhằm nâng cao nhận thức của người dân về phòng, chống một số dịch bệnh và ngộ độc thực phẩm trong mùa Đông Xuân Tết Nguyên đán Kỷ Hợi. Tuyên truyền các bảo đảm an toàn thực phẩm, đặc biệt là các biện pháp vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi bảo đảm an toàn thực phẩm trong lựa chọn, bảo quản, chế biến và sử dụng thực phẩm.

2. Mục tiêu cụ thể

Trên 85% nhân dân được truyền thông về phòng, chống ngộ độc thực phẩm và một số dịch bệnh trong dịp Tết Nguyên đán Kỷ Hợi.

Phối hợp với các cơ quan, ban ngành đoàn thể, các trường học trong huyện và các xã, thị trấn tổ chức tuyên truyền qua các phương tiện thông tin đại chúng, truyền thông trực tiếp qua các buổi họp thôn bản, trường học, các phiên chợ phiên.

II. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

- Tuyên truyền, hướng dẫn các biện pháp bảo đảm an toàn thực phẩm, đặc biệt là các biện pháp vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi bảo đảm an toàn thực phẩm trong lựa chọn, bảo quản, chế biến và sử dụng thực phẩm, tẩy chay thực phẩm không rõ nguồn gốc xuất xứ. Chú trọng các biện pháp vệ sinh ngăn ngừa ô nhiễm thực phẩm; chỉ sử dụng nước sạch và nguyên liệu thực phẩm an toàn để chế biến; bảo quản thực phẩm an toàn; chỉ ăn thực phẩm đã được nấu chín, uống nước đã đun sôi; tuyệt đối không ăn tiết canh, ăn tái, sống... thực hiện tốt các quy định về vệ sinh cơ sở, vệ sinh trang thiết bị,

dụng cụ chế biến thực phẩm, vệ sinh cá nhân trong việc phòng ngừa nguy cơ ô nhiễm thực phẩm và bệnh truyền qua thực phẩm.

- Tuyên truyền phổ biến, công tác quản lý, chỉ đạo; Công tác kiểm tra liên ngành về an toàn thực phẩm như: Hạn sử dụng thực phẩm, việc công bố sản phẩm, ghi nhãn sản phẩm, nguồn gốc, an toàn của nguyên liệu, phụ gia sử dụng để sản xuất, chế biến thực phẩm; Công tác giám sát phát hiện sớm ca ngộ độc thực phẩm trong cộng đồng dân cư; Điều tra, xử lý khắc phục vụ ngộ độc thực phẩm; bảo đảm vật tư, hóa chất, góp phần vào giảm thiểu ngộ độc thực phẩm.

- Đưa tin, tuyên truyền về các hoạt động bảo đảm ATTP trên địa bàn.

- Biểu dương các tổ chức, cá nhân tích cực tham gia các hoạt động bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm, đồng thời phê phán, đưa tin các đơn vị, cá nhân có hành vi và sản phẩm vi phạm về an toàn thực phẩm theo quy định của pháp luật

- Tuyên truyền phòng ngừa ngộ độc rượu trong dịp Tết: Không uống rượu pha cồn công nghiệp, vì rượu có thể gây mù mắt và tử vong; Không lạm dụng rượu, bia trong ngày Tết; Không uống rượu ngâm với lá cây, rễ cây, phủ tạng động vật không rõ độc tính hay rượu ngâm theo kinh nghiệm cá nhân; Không uống rượu khi: không biết rõ rượu là rượu gì, rượu không rõ nguồn gốc, rượu chưa được cơ quan nhà nước có thẩm quyền công bố tiêu chuẩn chất lượng; Trẻ em dưới 16 tuổi không được uống rượu, bia.

- Tuyên truyền phòng ngừa ngộ độc như bột ngọt, bánh ngọt mốc, nấm độc, rau, quả rùng, nấm rùng, thức ăn ôi thiu nghỉ ngò có độc để làm thức ăn, bảo đảm vệ sinh cá nhân... Hướng dẫn cho người dân cách bảo quản và sử dụng bột ngọt, bánh ngọt, không để sảy ra ngộ độc thực phẩm do bột ngọt, bánh ngọt bị mốc, nấm độc, hoa quả, rau rùng các loại.

- Tập trung tuyên truyền giáo dục đến các nhóm đối tượng ưu tiên, cụ thể như: Người lãnh đạo quản lý, chính quyền các cấp; Người sản xuất, chế biến, kinh doanh thực phẩm; Người tiêu dùng thực phẩm, nội dung tuyên truyền:

Các văn bản quy phạm pháp luật, các tiêu chuẩn, quy chuẩn, các hệ thống quản lý ATTP, an toàn dịch bệnh trong sản xuất, sơ - chế, chế biến, kinh doanh thực phẩm.

Hướng dẫn cách chọn mua, chế biến, bảo quản và tiêu dùng thực phẩm an toàn.

Tuyên truyền về các nội dung “10 nguyên tắc vàng chế biến thực phẩm an toàn”; “05 chìa khoá vàng để có thực phẩm an toàn”

Từ chối các cơ sở sản xuất, kinh doanh mất vệ sinh không đảm bảo an toàn; Không chấp nhận những sản phẩm thực phẩm không rõ nguồn gốc, có dấu hiệu ôi thiu, mốc, hỏng.

III. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

1. Thời gian

Từ ngày 20 tháng 12 năm 2018 đến tháng 3 năm 2019.

2. Địa điểm

Tại 19/19 xã, thị trấn.

IV. KINH PHÍ

Sử dụng kinh phí truyền thông lồng ghép các chương trình mục tiêu Y tế - Dân số năm 2019 (nếu có) và hỗ trợ của đơn vị.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Giao cho Phòng truyền thông GDSK Trung tâm Y tế huyện phối hợp với Khoa, phòng liên quan chuẩn bị các nội dung bài truyền thông, tài liệu truyền thông. Cử cán bộ tham gia buổi truyền thông tại huyện, xã, thị trấn.

Kết thúc đợt truyền thông, Trạm Y tế các xã, thị trấn, PKĐKKV gửi báo cáo về Trung tâm Y tế huyện (Phòng truyền thông GDSK) trước ngày 20 hàng tháng để tổng hợp báo cáo gửi Sở Y tế. Trung tâm KSBT tỉnh.

Trên đây là Kế hoạch truyền thông về tăng cường công tác bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng chống ngộ độc thực phẩm trong mùa Đông Xuân.Tết Nguyên đán Kỷ Hợi và mùa lễ hội xuân năm 2019. Trung tâm Y tế huyện Đồng Văn yêu cầu các khoa, phòng liên quan, các Trạm Y tế xã, thị trấn, PKĐKKV nghiêm túc triển khai thực hiện./. *Uy*

Nơi nhận:

- Sở Y tế;
- Trung tâm KSBT tỉnh;
- Ban Giám đốc TTYT;
- Trạm Y tế các xã, TT, PKĐKKV;
- Lưu: VT, Phòng. *Y*

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**



Lương Triệu Huynh

NGỘ ĐỘC RƯỢU VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

Từ lâu, rượu, bia được coi là đồ uống không thể thiếu trong mỗi dịp liên hoan, cưới hỏi,... Nguyên nhân gây ngộ độc rượu là do uống nhiều rượu thường xuyên dễ dẫn đến nghiện rượu. Dần dần cơ thể trở nên dung nạp rượu nên người uống rượu có xu hướng tăng dần số lượng.

Theo các nhà chuyên môn rượu và các đồ uống có cồn khác nếu uống quá nhiều sẽ làm suy yếu hệ thần kinh Trung ương, gây giảm hoạt tính các noron thần kinh. Khi chất cồn vào cơ thể, nếu vượt quá mức cho phép dù chỉ rất ít cũng sẽ ảnh hưởng lớn tới sức khỏe và gây nên các bệnh lý liên quan đến gan, rối loạn tâm thần - hành vi, thoái hóa hệ thần kinh, nhiễm độc, loét dạ dày - tá tràng, tim mạch... Uống nhiều rượu thực phẩm gây ngộ độc cấp tính hay còn gọi là say rượu và nghiện rượu. Khi bị ngộ độc rượu cấp tính, đầu tiên, người bệnh có dấu hiệu hưng phấn, kích thích, nói nhiều, mắt khả năng vận động tự chủ, mắt cân bằng, ngồi không vững. Sau đó, khi đã ngấm vào cơ thể, rượu sẽ ức chế trung tâm hô hấp, thần kinh, khiến người bệnh giảm phản xạ cơ, xương, tri giác, mất tri thức, hạ huyết áp, có thể rơi vào hôn mê. Lúc này, nếu không được cấp cứu kịp thời, nguy cơ tử vong sẽ rất cao.

Ở nước ta tồn tại nhiều loại rượu tự nấu, tự pha chế và rượu nhập ngoại, trong đó loại tự nấu, nhất là loại rượu tự pha chế có chất methanol cực kỳ độc hại. Bởi vì methanol tức cồn công nghiệp là loại không được phép sử dụng để uống, chỉ sử dụng trong công nghiệp. Trong rượu bình thường hay còn gọi là rượu bia thực phẩm là loại có chứa chất cồn methanol với hàm lượng cho phép được dùng để pha chế đồ uống giải khát nhưng bản thân methanol cũng là chất có thể gây ngộ độc rượu nếu dùng quá mức cho phép.

Để phòng tránh ngộ độc rượu, chỉ nên mua và sử dụng các loại rượu đóng chai có nguồn gốc, nhãn mác rõ ràng. Tuy nhiên không nên quá lạm dụng rượu bia trong những ngày lễ Tết, nhất là đối với người bệnh mắc các bệnh mạn tính như tim mạch, tiểu đường, huyết áp... Khi xuất hiện những dấu hiệu của việc say rượu, người nhà cần: Tìm cách để người uống nôn hết, sau đó xát mạnh hai bên má sau đó cho uống một cốc sữa nóng, trà đặc. Cởi khuy áo cổ, tháo thắt lưng và đặt nằm nơi thoáng mát (tránh gió lùa), tư thế nằm úp xuống giường, hai tay xuôi ra sau, mặt nghiêng về bên trái. Nếu có biểu hiện co giật, thở không đều, ngã chảy máu tai, mắt, loạn nhịp tim phải đưa đến cơ sở y tế gần nhất để được cấp cứu ngay. Triệu chứng ngộ độc thường là ngủ say li bì, không biết gì. Một số gia đình đã quen với cảnh người thân say rượu rồi đi ngủ,

hôm sau vẫn dậy đi làm bình thường. Tuy nhiên, đây là điều nên tránh bởi vì một số trường hợp đã bị hôn mê, nếu hôm sau mới phát hiện và đưa đi viện thì không thể cứu được. Do vậy, người nhà cần chú ý chăm sóc cho người thân bị ngộ độc rượu, tuyệt đối không nên để ngủ li bì suốt ngày hoặc suốt đêm. Sau vài tiếng, người nhà nên gọi bệnh nhân dậy, cho ăn sữa hoặc cháo loãng. Trường hợp người thân không thể dậy và ăn được thì nên đưa tới bệnh viện ngay để tránh xảy ra những tình huống đáng tiếc. Mọi người không nên săn lùng những loại thuốc có tác dụng bồi gan để giải độc rượu. Không nên uống thêm vitamin B1, B6, acid folic...để làm giảm đau đầu khi say, bởi sẽ có hại cho gan. Paracetamol, Aspirin và một số loại thuốc giảm đau, hạ sốt khi uống với rượu sẽ kích ứng niêm mạc dạ dày, gây chảy máu đường tiêu hoá.

Trần Nhị - TTYT Đồng Văn

PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Những thực phẩm (TP) dễ bị ô nhiễm, gây ngộ độc là TP giàu đạm (thịt, cá, sữa, trứng...), TP giàu chất béo (dầu, mỡ), TP có thành phần nước cao (rau, quả). Đặc biệt, cần lưu ý các sản phẩm có nguồn gốc từ vùng bị ô nhiễm thuốc bảo vệ thực vật, phóng xạ; ô nhiễm từ nguồn nguyên liệu.

Để phòng ngừa ngộ độc TP, nên thực hiện 10 nguyên tắc "vàng" sau:

1. Chọn TP tươi sạch.
2. Thực hiện "ăn chín, uống sôi"; ngâm kỹ, rửa sạch rau quả khi ăn sống.
3. Thức ăn sống, chín phải để riêng; không dùng lỗ dụng cụ chế biến.
4. Giữ dụng cụ, nơi chế biến luôn khô sạch.
5. Rửa tay trước khi chế biến và trước khi ăn.
6. Chế biến thức ăn bằng nước sạch.
7. Che đậy, bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín.
8. Ăn ngay thức ăn khi vừa nấu xong.
9. Đun kỹ thức ăn trước khi dùng lại.
10. Không ăn thức ăn ôi thiu.

Phương pháp bảo quản TP: nhiệt độ, ánh sáng, độ ẩm của môi trường bảo quản; thời gian bảo quản; chất lượng bao bì phải bảo đảm đáp ứng riêng cho từng loại TP. Nếu không đạt yêu cầu, sẽ tác động đến giá trị dinh dưỡng của TP, làm biến đổi thành phần đạm, béo, đường, vitamin... gây mùi khó chịu, ảnh hưởng đến màu sắc của TP hoặc nhiễm các chất độc hại từ bao bì vào TP.

Các phương pháp bảo quản TP gồm: bảo quản ở nhiệt độ thấp (lạnh hay đông lạnh); bảo quản ở nhiệt độ cao (thanh trùng ở nhiệt độ hơn 100°C, sấy khô, xông khói); bảo quản bằng phương pháp hóa học (ướp muối, đường; ngâm giấm; lên men); bảo quản bằng phương pháp vật lý (chiếu xạ).

Cách sử dụng thức ăn đã chế biến:

- Thức ăn không dùng hết, phải đun sôi lại trước khi cắt. Trước khi ăn lại, phải đun sôi lần nữa, ít nhất 10 - 15 phút. Chỉ nên dùng lại thức ăn của bữa trước thêm một lần.

- Thức ăn đã chế biến, chỉ có thể giữ được từ 3 - 4 giờ ở nhiệt độ 60°C (nếu ăn nóng) và 10°C (nếu ăn nguội).

- Đối với TP nấu chín, tránh tối thiểu tay tiếp xúc với TP, để giảm sự xâm nhập của mầm bệnh; phải có dụng cụ riêng để gấp thức ăn.

Lưu ý: Trên cơ thể con người, có hàng trăm loại vi khuẩn cư trú ở da (đặc biệt ở tay), miệng, đường hô hấp, đường tiêu hóa, bộ phận sinh dục, tiết niệu. Nếu vệ sinh cá nhân không tốt, vi khuẩn gây bệnh sẽ truyền từ người sang TP, khiến TP bị ô nhiễm. Người ăn phải TP này sẽ bị ngộ độc.

PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC BỘT NGÔ MỐC VÀO DỊP TẾT

Ngô là nguồn lương thực chính và là món ăn truyền thống của đồng bào Mông tại các huyện vùng cao phía bắc của tỉnh ta. Ngô được bà con chế biến thành các món ăn như: Mèn mén, bánh ngô vào các dịp lễ đặc biệt là tết Nguyên đán, tuy nhiên do khâu bảo quản không được tốt hoặc để quá lâu nên ngô bị mốc bà con không biết hoặc biết nhưng tiếc của không muốn bỏ đi nên vẫn ăn dẫn đến ngộ độc.

*** Khái niệm về ngộ độc**

Ngộ độc là tình trạng bệnh lý xảy ra do ăn, uống thực phẩm có chứa chất độc.

*** Hoàn cảnh bị ngộ độc bánh ngô mốc**

- Tất cả các gia đình bị ngộ độc đều ăn bánh ngô thường để lâu từ 6 ngày trở lên kể từ khi treo bột ngô lên cho bột giáo nước khi bột ngô đã chuyển màu, lên mốc.

- Các gia đình đều xay nhiều bột ngô phơi ngô tới hơn 1 tháng mới khi đó bột ngô đã lên mốc xanh, đen.

*** Các biểu hiện thường gặp khi ăn phải bột ngô mốc đó là**

- Buồn nôn và nôn ra thức ăn.

- Đau bụng.

- Khó thở, thở dốc.

- Ho khắc nhiều đờm, bợt lúc đầu màu trắng sau chuyển thành màu hồng.

- Cảm khứu hoặc nói yếu, đau đầu, chóng mặt.

- Mắt, môi, đầu chi tím tái.

- Co giật toàn thân, một số bệnh nhân ỉa đái không tự chủ.

*** Các biện pháp xử trí khi bị ngộ độc**

- Nhanh chóng gây nôn (chỉ gây nôn với những người còn tỉnh) bằng cách lấy ngón tay sạch hoặc cạo mùn thớt pha nước cho bệnh nhân uống cho đến khi nôn ra nước trong thì thôi.

- Hạn chế cho bệnh nhân uống nhiều nước (vì tăng lượng tuần hoàn dẫn đến phù phổi cấp).

- Thông báo với cán bộ y tế và đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí kịp thời.

* Phòng chống ngộ độc từ ngô mốc

- Ngô sau khi thu hái cần được phơi khô, để nơi khô ráo, sạch sẽ, tránh mối mọt.

- Bảo quản ngô bằng các dụng cụ có thể đóng kín (chum, vại, thùng có nắp kín).

- Không ăn những hạt ngô bị mốc, mối mọt.

- Trong thời gian ngâm ngô làm bánh cần được thay nước sạch hằng ngày. Thường xuyên kiểm tra màu sắc, mùi của ngô trong suốt quá trình ngâm. Nếu ngô lên men, có mùi lạ hoặc ngô ngả màu (màu xanh, đen, vàng...) thì tuyệt đối không được ăn.

- Ngô sau khi xay thành bột cần để ở nơi khô ráo, sạch sẽ. Cần nấu ăn ngay, tốt nhất là trong khoảng thời gian 2 đến 3 ngày. Trước khi nấu cần kiểm tra kỹ bột ngô, nếu phát hiện trên bột ngô có xuất hiện các chấm xanh, đen, vàng... thì tuyệt đối không được nấu ăn.

Các bạn thân mến! Để có một cái Tết thật đầm ấm và vui vẻ và không còn những cái chết thương tâm mong các bạn hãy thực hiện tốt những lời khuyên trên để giữ gìn sức khỏe cho bản thân và cho gia đình.

Trần Nhị - TTYT