

## KẾ HOẠCH

### Truyền thông phòng, chống ngộ độc thực phẩm Trong dịp Tết Dương lịch năm 2018

Căn cứ Kế hoạch số 290/KH-UBND, ngày 20/12/2017 của Ủy ban nhân dân huyện Mèo Vạc về việc tuyên truyền, kiểm tra thanh tra, giám sát An toàn về sinh thực phẩm trong dịp Tết Dương lịch năm 2018;

Trung tâm Y tế huyện Mèo Vạc xây dựng Kế hoạch truyền thông phòng, chống ngộ độc thực phẩm trong dịp Tết Trung thu năm 2018 cụ thể như sau:

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Mục tiêu chung

Nâng cao ý thức trách nhiệm của các tổ chức, cá nhân thay đổi nhận thức, thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm, nhằm hạn chế các nguy cơ gây ô nhiễm thực phẩm, phòng chống ngộ độc thực phẩm trong dịp Tết Dương lịch năm 2018.

##### 2. Mục tiêu cụ thể

- 100% xã, thị trấn trên địa bàn huyện được truyền thông về phòng, chống ngộ độc thực phẩm trong dịp Tết Dương lịch năm 2018

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

#### II. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

Tuyên truyền về đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm tại các xóm và hộ gia đình, đặc biệt chú trọng các xã tổ chức ăn tết theo Dương lịch, tăng cường tuyên truyền về cách chế biến, bảo quản bột ngô bánh trôi, phòng tránh bột ngô mốc dẫn đến ngộ độc trong dịp tết (Có nội dung kèm theo)

#### III. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

1. Thời gian: Từ ngày 27/12/2017 đến 20/01/2018

2. Địa điểm: Tổ chức truyền thông 18/18 xã, thị trấn

#### IV. KINH PHÍ

Tuyên huyện kinh phí truyền thông lồng ghép các chương trình mục tiêu y tế Quốc gia năm 2018

Các xã, thị trấn xin kinh phí hỗ trợ của UBND các xã, thị trấn

#### V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN



1. Phòng truyền thông GDSK phối hợp với Khoa VSATTP chuẩn bị các nội dung bài truyền thông, tài liệu truyền thông, phân bổ về các xã thị trấn. Cử cán bộ tham gia các buổi truyền thông tại huyện, xã, thị trấn.

2. Trạm y tế xã, thị trấn, PKĐKKV

- Tiếp nhận tài liệu truyền thông do huyện cấp, phối hợp với các cơ quan, ban ngành đoàn thể xã, thị trấn tổ chức truyền thông qua các phương tiện thông tin đại chúng, trực tiếp truyền thông qua các buổi họp thôn bản, các phiên chợ.

- Sau khi kết thúc đợt truyền thông gửi báo cáo về trung tâm Y tế huyện (Phòng truyền thông GDSK).

Trên đây là kế hoạch truyền thông phòng, chống ngộ độc thực phẩm trong dịp Tết Dương lịch năm 2018. Trung tâm Y tế huyện Mèo Vạc yêu cầu các Khoa, phòng liên quan, trạm Y tế xã, thị trấn, PKĐKKV triển khai thực hiện./.

**Nơi nhận:**

- Ban Giám đốc;
- Trạm Y tế các xã, TT, PKĐKKV;
- Lưu: VT

**GIÁM ĐỐC**

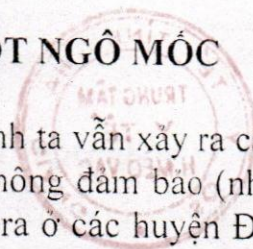


**Lý Chí Thành**





## PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC BỘT NGÔ MỐC



Có thể nói liên tục trong những năm gần đây tỉnh ta vẫn xảy ra các vụ ngộ độc ăn bánh trôi làm từ bột ngô do khâu bảo quản không đảm bảo (như để quá lâu dẫn đến mốc). Ngộ độc bột ngô mốc thường xảy ra ở các huyện Đồng Văn, Mèo Vạc, Yên Minh và Quản Bạ, Bắc Mê. Với người dân vùng cao thì ngô là nguồn lương thực chính và là món ăn truyền thống của đồng bào. Theo phong tục tập quán của người dân tộc Mông, hàng năm đến dịp tết người dân thường ngâm, say bột ngô để làm bánh trôi. Bột ngô ăn không hết người dân để trên gác bếp sau 1 -2 tháng lại dùng bột đó làm bánh trôi để ăn. Quá trình để lâu bột ngô đã bị lên nấm mốc và có độc tố.

Trong những năm qua mặc dù tỉnh ta đã có nhiều biện pháp tuyên truyền, hướng dẫn người dân không dùng bột ngô để lâu ngày làm bánh trôi ăn, nhưng do tiều của nên một số gia đình ở vùng sâu, vùng xa vẫn sử dụng và gây ngộ độc dẫn đến hậu quả rất nghiêm trọng. Theo thống kê của ngành y tế trong năm 2012 và 2013 đã xảy ra 05 vụ ngộ độc do ăn bánh trôi ngô làm 21 người mắc, tử vong 15 người. Ngộ độc bột ngô mốc chiếm tỷ lệ người bị ngộ độc và chết là cao nhất trong các nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm tại tỉnh ta.

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

- Đau bụng
- Hoa mắt, chóng mặt
- Đau đầu: Lúc đầu đau ít, sau đau tăng dần, đau nhiều, liên tục
- Buồn nôn, nôn ra thức ăn.
- Co giật và có thể dẫn đến chết người nếu không được cứu chữa kịp thời.

**Vì vậy, khi bị ngộ độc chúng ta cần nhanh chóng sơ cứu bệnh nhân tại chỗ bằng cách sau:**

- Nhanh chóng gây nôn bằng cách lấy ngón tay sạch hoặc lông gà rửa sạch để ngoáy họng cho buồn nôn, nôn cho đến khi ra nước trong mới thôi.
- Thông báo với cán bộ y tế và đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất để được cứu chữa kịp thời.

### **Để phòng ngộ độc bột ngô mốc cần:**

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

- 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, vàng, rêu...) thì tuyệt đối không được ăn.

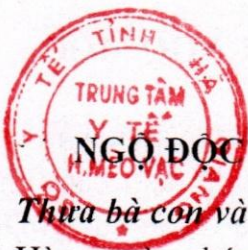
- Ngô sau khi xay thành bột cần để ở nơi khô ráo, sạch sẽ. Cần nấu ăn ngay, tốt nhất là trong khoảng thời gian 2 đến 3 ngày. Trước khi nấu cần kiểm tra kỹ bột ngô, nếu phát hiện trên bột ngô có xuất hiện các chấm xanh, vàng, đỏ, nâu... thì tuyệt đối không được nấu ăn.

- Không sử dụng đường hoá học khi nấu và ăn bánh trôi ngô.

**Thu Ngân**

**Trung tâm TT/GDSK**





## NGO ĐỘC DO ĂN PHẢI THỨC ĂN KHÔNG RÕ NGUỒN GỐC

*Thưa bà con và các bạn!*

Hàng ngày chúng ta vẫn phải sử dụng nhiều loại thực phẩm không rõ nguồn gốc được bày bán trên thị trường. Đặc biệt là tại các chợ phiên vùng sâu, vùng xa, việc bày bán hàng hóa không rõ nguồn gốc xuất xứ, không bao gói, không hạn sử dụng đang là vấn đề báo động, như: Kem túi, sữa chua không bao mắ, thịt đông lạnh, cá khô không đóng gói, mỡ nước không đóng chai kín, bún khô, phở khô, nước uống có phẩm màu lòe loẹt không có tên cơ sở sản xuất và hạn sử dụng. Tuy các loại thực phẩm đó không rõ nguồn gốc, hạn sử dụng, nhưng sản phẩm vẫn bán chạy vì giá rẻ, đặc biệt là các loại gia vị để chế biến món ăn được tẩm ướp phẩm màu sặc sỡ ... Trong đó đáng chú ý nhất là các loại gia vị như nước hàng để kho thịt, dầu hào, măng ngâm, bột làm bánh, vắg đậu, gói gia vị để nấu lẩu, nước sốt cà chua, dắm tắy, bột nước hoa quả... đều có chử nước ngoài, không rõ ngày sản xuất và hạn sử dụng.

Để lựa chọn được nguồn thực phẩm an toàn không có hoá chất bảo quản, phẩm màu độc hại, thuốc trừ sâu, bà con cần phải quan sát kỹ để lựa chọn những sản phẩm an toàn.

*Sau đây xin giới thiệu với bà con và các bạn một số cách lựa chọn thực phẩm an toàn:*

- **Thứ nhất: Thực phẩm nhuộm phẩm màu:** Được sử dụng khá phổ biến trong nhóm thực phẩm chế biến sẵn như bánh, mứt, kẹo, hạt dưa và ở trong gia vị như tương ớt, ớt bột. Đặc biệt, mối nguy cơ cao với nhóm thức ăn đường phố là thịt quay, thịt nướng, các sản phẩm được bán ở các quán hàng rong, các sản phẩm không có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng... Vì thế, để đảm bảo an toàn cho bản thân và gia đình bà con không nên chọn mua những thực phẩm có màu quá sặc sỡ, lòe loẹt.

- **Thứ 2: Đối với thực phẩm có chứa chất bảo quản:** Nếu sử dụng ở mức độ cho phép hoàn toàn không gây hại cho người dùng, mặt khác chất bảo quản trong thực phẩm còn giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm lại quá trình thối rữa, hư hỏng gây ra bởi sự phát triển của các vi sinh vật hay do các thay đổi không mong muốn về mặt hóa học. Tuy nhiên trong thực tế các chất bảo quản rất bị lạm dụng quá mức cho phép, nên chúng có thể lại trở nên nguy hiểm cho người tiêu dùng. Chính vì vậy, bà con và các bạn nên chọn mua các hàng hóa có nhãn hiệu, ghi rõ các phụ gia vào thực phẩm và sử dụng liều lượng bao nhiêu đều phải ghi rõ trên bao bì. Nếu không có nhãn hoặc có nhãn nhưng không ghi rõ các nội dung thì người tiêu dùng cần phải cẩn trọng khi chọn mua hàng.



- **Thứ 3: Thực phẩm có chứa thuốc bảo vệ thực vật:** Rau quả cũng có thể tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, do bị lạm dụng quá mức nên không được đào thải hết trước khi đi tiêu thụ. Để phòng tránh ngộ độc do ăn phải thực phẩm bị nhiễm thuốc bảo vệ thực vật và chất bảo quản rau quả bà con cần chú ý đến những điểm sau đây:

Khi mua rau, cần chú ý đến cả màu sắc lẫn mùi vị của rau. Nên chọn loại rau có màu xanh tươi tự nhiên (tránh quá xanh đậm, mỡ màng)

- Không mua, sử dụng rau quả có mùi, vị lạ, khác thường.

- Ngâm kỹ, rửa sạch, gọt vỏ các loại rau quả ăn tươi. Ngâm kỹ, rửa rau quả ít nhất 3 lần hoặc rửa dưới vòi nước chảy giúp loại trừ phần lớn các thuốc bảo vệ thực vật tồn dư, tức là loại trừ phần lớn nguy cơ ô nhiễm khi rửa.

- Quan sát bằng mắt thường có thể nhận thấy, phần nùm quả hay kẽ lá là nơi lưu giữ hàm lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc tăng trưởng nhiều nhất bởi lẽ chỗ đó thường lõm lại. Nên ngâm rau rồi hãy rửa. Rau quả trên bề mặt có lớp biểu bì, nơi thấm hút rất nhiều hoá chất khi tưới lên. Vì vậy, ngâm, rồi rửa rau dưới vòi nước chảy sẽ loại bỏ phần lớn các chất này. Sau khi rửa sạch tốt nhất lại tiếp tục ngâm rau trong nước muối nhạt hoặc thuốc tím. Bởi lẽ, muối làm tăng quá trình hoà tan, khuếch tán các chất độc, đẩy chúng ra theo nước. Còn thuốc tím là chất oxy hoá mạnh, các tác dụng oxy các chất hữu cơ (chính là thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật, hoá chất kích thích tăng trưởng...) tạo ra các chất khác ít độc hơn.

Mong bà con và các bạn thực hiện đúng những cách lựa chọn trên để tránh mua phải thực phẩm kém chất lượng giúp đảm bảo sức khoẻ cho gia đình mình.

*Hoàng Nhi  
TTYT Mèo Vạc*



