



MỌI NGƯỜI CÓ THỂ PHÒNG TRÁNH NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Gunma-chan

Hãy áp dụng 3 nguyên tắc: “**Tsukenai, Fuyasanai, Yattsukeru**” để phòng tránh ngộ độc thực phẩm trong cuộc sống hàng ngày.

1

Không tiếp xúc khuẩn gây ngộ độc thực phẩm

(Tsukenai)



Rửa

Rửa sạch tay trước khi nấu ăn, rửa sạch rau, thực phẩm trước khi chế biến

Sử dụng chọn lọc

Không dùng chung dao, thớt đã thái thịt, cá với các loại thực phẩm khác

2

Không làm tăng khuẩn gây ngộ độc thực phẩm

(Fuyasanai)



Làm lạnh

Bảo quản thực phẩm bằng cách để tủ lạnh, tránh để thực phẩm tại nơi nhiệt độ phòng.

Dùng ngay nếu có thể

Nếu có thể, hãy dùng ngay món ăn đã được chế biến. Tránh để lâu. Món nóng hãy ăn trong lúc còn nóng. Món lạnh hãy ăn trong lúc còn lạnh.

3

Diệt khuẩn gây ngộ độc thực phẩm

(Yattsukeru)



Làm chín

Thức ăn cần phải được làm chín đến tận phần bên trong

Khử trùng, khử khuẩn

Dao, thớt, hay những vật dụng dùng để nấu ăn cần phải được rửa sạch bằng nước rửa bát và khử khuẩn bằng nước sôi hoặc các dung dịch tẩy rửa

Hãy nhanh chóng tới khám tại các cơ sở y tế nếu thấy có hiện tượng như ngộ độc thực phẩm

**BAN AN TOÀN ĐỜI SỐNG, VỆ SINH THỰC PHẨM –
SỞ Y TẾ VÀ PHÚC LỢI TỈNH GUNMA**