



TRUYỀN THÔNG GDSK TRONG DỊP ĐÓN TẾT NGUYÊN ĐÁN ẤT TỶ NĂM 2025, LỄ HỘI XUÂN NĂM 2025 VÀ PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG-XUÂN

ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN ẤT TỶ NĂM 2025

Để đảm bảo an toàn thực phẩm gắn với phòng, chống dịch bệnh trong dịp Tết Nguyên Đán Ất Tỵ năm 2025, bệnh viện khuyến nghị các tổ chức, cơ sở kinh doanh, hộ gia đình trên địa bàn phường hãy thực hiện tốt một số các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm, cụ thể như sau:

Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay trước và sau khi ăn, uống nước đã đun sôi để nguội hoặc đã qua thiết bị tinh lọc, thức ăn chín để quá bữa, quá giờ phải được bảo quản lạnh dưới 100C, phải được hâm lại kỹ; che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Thức ăn để sau 3 ngày không nên ăn vì không còn giá trị dinh dưỡng, rất dễ có nguy cơ lên men, tiềm ẩn nguy cơ bị ngộ độc. Các dụng cụ chế biến thực phẩm như: dao, thớt, đĩa, thìa, que gắp cần phải được khử trùng trước khi chế biến thực phẩm, rau, củ, quả tươi, đặc biệt là thức ăn sống phải được ngâm kỹ rồi rửa lại vài lần bằng nước sạch hoặc dưới vòi nước chảy.

Khi đi mua hàng người dân hãy cảnh giác và thực hiện các nguyên tắc khi mua hàng “Nói không với thực phẩm trôi nổi” trên thị trường, không mua những thực phẩm mà trên sản phẩm không ghi rõ tên sản phẩm, không rõ nguồn gốc xuất xứ, địa chỉ của nhà sản xuất và không ghi hạn sử dụng.

Các bậc phụ huynh nhắc nhở con em mình thực hiện tốt các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm, đồng thời giáo dục con em mình không nên ăn uống ở các hàng quán ngoài đường không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Đối với các cửa hàng, cơ sở kinh doanh ăn uống, cần thực hiện tốt một số việc sau:

Người chế biến thức ăn, đồ uống, phục vụ ăn uống cần lựa chọn kỹ càng các loại thực phẩm trước khi chế biến cho khách. Thực phẩm phải đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Không sử dụng phụ gia thực phẩm, chất hỗ trợ chế biến thực phẩm đã quá thời hạn sử dụng. Nghiêm cấm việc sử dụng phụ gia không rõ nguồn gốc, không nằm trong danh mục được phép sử dụng, phải đeo khẩu trang, găng tay khi chế biến, tiếp xúc trực tiếp với thức ăn, thực phẩm, khách hàng.

Không bắt tay, hạn chế tiếp xúc với khách hàng (nếu có thể), giữ khoảng cách an toàn khi tiếp xúc trực tiếp với khách hàng. Khu vực chế biến thức ăn, đồ uống phải có nơi rửa tay, đủ nước sạch và xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay cho người sơ chế, chế biến thực phẩm, đồ uống.

Khu vực ăn uống phải có nơi rửa tay, có đủ nước sạch và xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay; đảm bảo sạch sẽ, thoáng mát, đủ bàn ghế và bố trí khoảng cách tối thiểu 2m giữa người với người hoặc giữ khoảng cách tối thiểu 1m, có tấm chắn, có đủ dụng cụ ăn uống bảo đảm riêng biệt cho từng khách hàng không sử dụng chung và được vệ sinh sạch sẽ, khử khuẩn trước và sau khi sử dụng nếu sử dụng lại. Có đủ thùng đựng rác, có nắp đậy và có lót túi.

Đối với người ăn uống, yêu cầu phải rửa tay sạch bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay trước và sau khi ăn uống; giữ vệ sinh, hạn chế di chuyển, không nói to, cười đùa trong khi ăn uống. Đảm bảo khách hàng không dùng chung các đồ dùng như cốc, chai nước, khăn tay...

Đối với các suất ăn sẵn, thực phẩm chuyển đi phải được bao gói trong hộp/túi kín, an toàn và bảo quản theo quy định trong suốt quá trình vận chuyển.

Khi tết Nguyên đán đến gần, nhiều cơ sở sản xuất bánh kẹo, mứt tết cũng hoạt động khá nhộn nhịp. Tuy nhiên, nguy cơ mứt tết mất an toàn vệ sinh thực phẩm là điều rất dễ xảy ra khi điều kiện sản xuất của các cơ sở đều trong tình trạng tạm bợ, thủ công và vệ sinh không đảm bảo. Bên cạnh đó, nguyên liệu chế biến các loại mứt không được bảo quản hợp lý, thậm chí người sản xuất còn sử dụng thêm nhiều phụ gia, hóa chất độc hại để bảo quản và làm bắt mắt người tiêu dùng. Đối với các sản phẩm nem, chả và các sản phẩm từ thịt thì nguy cơ ô nhiễm hàn the rất dễ xảy ra. Việc dùng nhiều hàn the trong chế biến thực phẩm có thể gây ngộ độc cấp và mãn tính cho người sử dụng.

Không chỉ các loại mứt, rượu, nem, chả. Một số cơ sở kinh doanh nhập các mặt hàng được sản xuất không đảm bảo vệ sinh, còn rất nhiều các mặt hàng phục vụ tết được bày bán tràn lan tại các chợ với đủ màu sắc bắt mắt người tiêu dùng cũng luôn tiềm ẩn nguy cơ "3 không": Không nhãn mác; Không ngày sản xuất và Không hạn sử dụng.

Để có thể mua được hàng hoá đảm bảo chất lượng, mọi người hãy cảnh giác và tuân thủ nguyên tắc Nói không với thực phẩm trôi nổi trên thị trường, tránh mua những sản phẩm không ghi rõ tên, nguồn gốc xuất xứ, địa chỉ của nhà sản xuất và không ghi hạn sử dụng. Thực hiện tốt nguyên tắc Mua sắm thông minh, ăn uống hợp lý không nên có thói quen mua và tích trữ quá nhiều thực phẩm trong ngày tết tránh đồ ăn dễ bị hỏng lại mất ngon và lãng phí. Chỉ nên chuẩn bị thực phẩm cho 2 đến 3 ngày tết và cần có chế độ ăn hợp lý cho những thành viên, theo độ tuổi trong gia đình.

Việc đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong chiến lược chăm sóc, bảo vệ sức khỏe con người và còn là quyền cơ bản của mỗi người dân; an toàn thực phẩm ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, phát triển giống nòi, tăng cường nguồn lực con người, là nền tảng cho sự phát triển kinh tế - xã hội và hỗ trợ đắc lực cho việc giảm nghèo ở mỗi địa phương.

Chúng ta tuyệt đối không uống nước lã, nước đá mất vệ sinh; không ăn các loại thực phẩm không có nhãn mác, không rõ nguồn gốc xuất xứ, không ăn quà vặt ngoài công trường: ô mai, các loại kẹo xanh đỏ phẩm màu lòe loẹt ... Và thực

hiện rửa tay bằng xà phòng vào các thời điểm như: trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh; sau khi chơi hoặc cầm nắm vào đồ vật nơi công cộng (tay vịn cầu thang, tay nắm cửa); sau khi ho, hắt hơi.

Để có thể đón tết vui vẻ và vẫn giữ gìn được sức khỏe, mọi người cần chú ý ăn vừa đủ các món ăn ngày tết, ăn đúng giờ, không nên ăn quá nhiều vì các món ăn ngày tết thường chứa nhiều năng lượng. Không nên cho trẻ uống nhiều nước ngọt, ăn mút, kẹo nhiều suốt ngày để tránh làm các cháu bỏ bữa ăn chính gây ảnh hưởng đến tình trạng tăng trưởng dinh dưỡng của các cháu sau Tết.

CÁC BIỆN PHÁP THỰC HIỆN GIỮ GÌN VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Chọn thực phẩm tươi sạch

Kiểm tra thực phẩm trước khi mua, không sử dụng thực phẩm đã bị mốc, ôi thiu, hết hạn sử dụng hay không rõ nguồn gốc xuất xứ.

Giữ vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm sạch sẽ

Nơi ăn uống phải cao ráo, thoáng mát

Thực phẩm, dụng cụ trước khi chế biến phải được rửa, xử lý sạch sẽ

Sử dụng đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ

Không để dụng cụ bẩn qua đêm.

Dụng cụ tiếp xúc với thức ăn chín và sống phải để riêng biệt.

Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ.

Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn

Đậy kỹ thức ăn tránh ruồi, côn trùng xâm nhập.

Không để lẫn thực phẩm sống với thức ăn chín.

Không dùng tay để bốc thức ăn chín hay đá để pha nước uống.

Đun lại thức ăn ở nhiệt độ sôi đồng đều ngay trước khi ăn.

Không nên ăn các thức ăn sống như gỏi cá, thịt bò tái, gỏi ...

Giữ vệ sinh cá nhân tốt

Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với thực phẩm tươi sống.

Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ.

Sử dụng nước sạch trong ăn uống

Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc chế nước giải khát, làm kem, đá.

Sử dụng vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ, thích hợp và đạt tiêu chuẩn vệ sinh

Không sử dụng sách, báo cũ, bao ni lông màu để gói thức ăn chín.

Đồ bao gói phải đảm bảo sạch, không thấm chất độc vào thực phẩm.

Thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh, giữ gìn môi trường sống sạch sẽ

Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, gián, chuột ... và hướng dẫn vệ sinh phòng chống các dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành Y tế.

KHẨU HIỆU TUYÊN TRUYỀN ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM TẾT NGUYÊN ĐÁN ÁT TY VÀ MÙA LỄ HỘI 2025

1. Vì sức khoẻ cộng đồng, hãy sản xuất, kinh doanh các sản phẩm thực phẩm chất lượng, an toàn;
2. Không sử dụng thực phẩm ôi thiu, mốc hỏng; không rõ nguồn gốc, xuất xứ
3. Vì quyền lợi người tiêu dùng, hãy đấu tranh với các hành vi vi phạm an toàn thực phẩm;
4. Không lạm dụng rượu, bia để Tết Át Ty trọn niềm vui;
5. Không uống rượu khi không biết rõ nguồn gốc, xuất xứ sản phẩm;
6. Đảm bảo an toàn thực phẩm, đảm bảo dinh dưỡng đa dạng để tăng cường sức khỏe;
7. Vì Tết Át Ty an Khang, thịnh vượng, hãy chung tay đảm bảo an toàn thực phẩm;
8. Người tiêu dùng: Chỉ mua và sử dụng các sản phẩm thực phẩm có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, kiểm tra kỹ nhãn mác, bảo quản tốt thực phẩm;
9. Tuyệt đối không sản xuất, kinh doanh thực phẩm giả, không an toàn; không sử dụng phẩm màu độc hại, các chất phụ gia, hóa chất ngoài danh mục cho phép để sản xuất, chế biến thực phẩm;
10. Tuyệt đối không ăn nấm lạ, nấm hoang dại, nấm đã bị dập nát, hỏng

TÁC HẠI CỦA RƯỢU, BIA ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Ngày nay, rượu bia là một thức uống rộng rãi và rất phổ biến. Hầu hết người dân đều xem đó là một thức uống giải nhiệt hiệu quả mà không để ý rằng rượu, bia là những đồ uống rất hại cho sức khỏe. Theo tổ chức phi chính phủ HealthBridge tại Việt Nam cho thấy mỗi năm cả nước ta tiêu thụ khoảng 3 tỷ lít bia, 200 triệu lít rượu. Đáng lưu ý khi có đến 70% đàn ông Việt Nam uống rượu, bia và cứ trong 4 người thì có 1 người sử dụng rượu, bia ở mức độ có hại. Bất kể từ dịp gì, từ các buổi liên hoan cho đến các đám hiếu, hỷ và thậm chí trong cả các bữa cơm hàng ngày người ta vẫn uống bia rượu như một nhu cầu tất yếu. Và nhiều người vẫn nghĩ, mỗi tuần uống 2-3 lần, mỗi lần dăm bảy

chén là bình thường, có gì mà nguy hại. Chính sự coi nhẹ này một phần lý giải vì sao tỷ lệ mắc các bệnh liên quan đến rượu bia ở nước ta lại ngày càng gia tăng

Những tác hại dễ nhận thấy sau khi uống như: đau đầu, buồn nôn, chóng mặt, mệt mỏi, chất cồn trong rượu bia còn ảnh hưởng đến nhiều cơ quan trong cơ thể, gây ra nhiều tác hại cho cơ thể mà chúng ta không ngờ tới.

Đáng lưu ý nhất là rượu bia gây hại mạnh nhất lên gan, có thể dẫn tới các bệnh lý nghiêm trọng về gan, khiến gan không chuyển hóa được chất độc, làm các độc tố tồn ứ trong cơ thể, gây độc cho các cơ quan. Việc này tạo thành vòng lặp lại khiến cơ thể suy yếu nhanh chóng và rất dễ mắc các bệnh lý về gan sau như xơ gan do rượu hoặc ung thư gan.

Ngoài các bệnh lý về gan, những người uống nhiều rượu bia còn phải đối mặt với hàng loạt các vấn đề về sức khỏe như bệnh lý tim mạch, gút, viêm loét dạ dày - tá tràng, tiểu đường, cao huyết áp...gây ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bản thân, gia đình và xã hội. Các tác hại của rượu bia gồm:

Ảnh hưởng tới não bộ: Khi một lượng cồn lớn vào trong cơ thể chúng gây rối loạn bộ não của cơ thể, khiến bộ não của chúng ta không còn kiểm soát, điều chỉnh được các hoạt động của các trung tâm dưới vỏ. Từ đó gây ra các hành động tiêu cực của người uống như đi đứng loạng choạng, phản ứng chậm, mất kiểm soát và liều lĩnh hơn.

Tác hại với dạ dày: Theo một số nghiên cứu, khi rượu bia vào trong cơ thể chúng bị phân hủy từ ethanol thành các acetaldehyde (chất rất độc) có thể gây viêm loét dạ dày. Khi lượng bia, rượu đưa vào cơ thể quá nhiều sẽ gây ra bệnh viêm loét dạ dày, loét dạ dày và tá tràng.

Tác hại với gan: Khi rượu vào cơ thể nó được hấp thụ nhanh với 20% hấp thu tại dạ dày và 80% tại ruột non, sau 30 -60 phút toàn bộ rượu được hấp thu hết. Sau đó, rượu được chuyển hóa chủ yếu vào tại gan (90%). Chính vì lý do này mà chức năng gan các chất độc khác nhau do máu mang từ ruột hoặc ở ngoài đến gan bị suy giảm, dẫn đến việc gan bị nhiễm mỡ, xơ gan và nghiêm trọng hơn nữa là ung thư gan.

Tác hại với tim mạch, huyết áp: Rượu gây ra thiếu B1, làm cho người bệnh cảm thấy mệt mỏi, phù, tím tái, giảm khả năng gắng sức... dần dần dẫn tới suy tim. Nhiễm độc rượu dẫn tới viêm cơ tim cấp, gây nguy cơ tử vong cao. Ngoài ra, rượu còn gây rối loạn nhịp nhĩ hay nhịp thất, nhất là nhịp nhanh kịch phát ở những người bình thường.

Giảm sức đề kháng của cơ thể: Rượu bia làm giảm khả năng tấn công vi khuẩn và phòng ngừa bệnh tật của hệ miễn dịch. Chính vì thế mà người say rượu rất dễ bị cảm, trúng gió ...

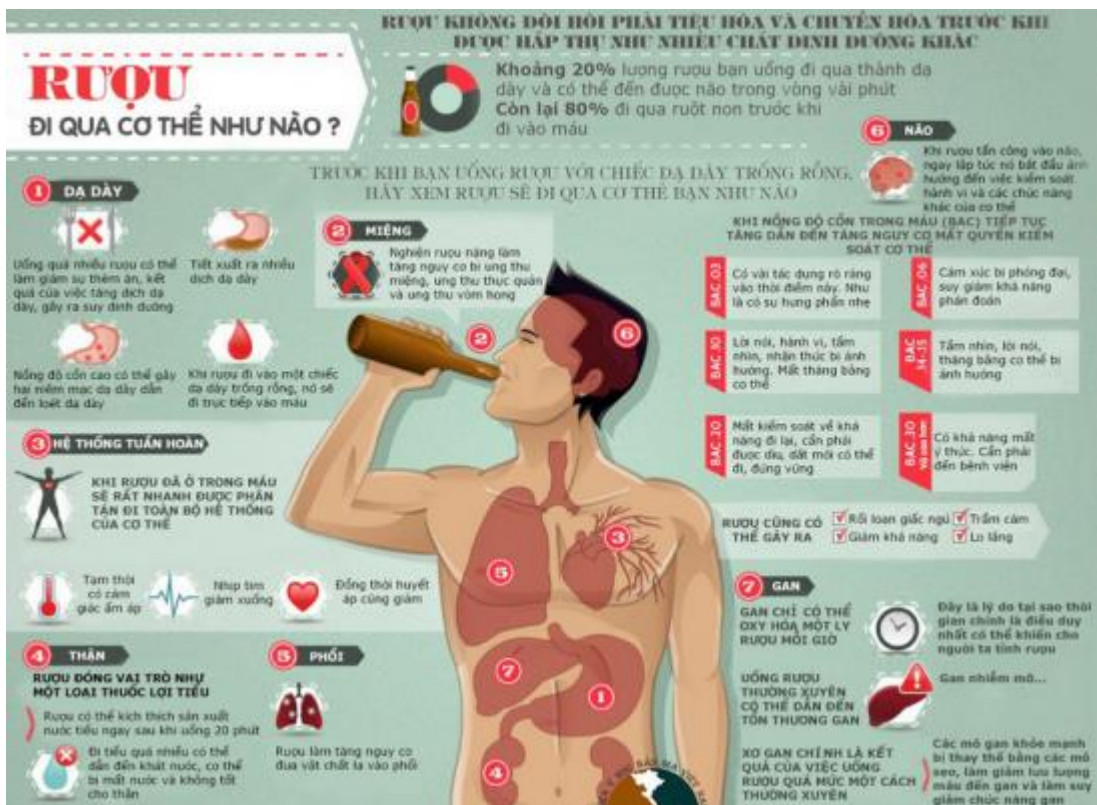
Ảnh hưởng đến sức khỏe: Rượu bia làm suy yếu sự trao đổi chất, gia tăng axit uric – nguyên nhân của bệnh gout. Người uống rượu sẽ thường cảm thấy đau nhức, mỏi xương khớp.

Ảnh hưởng đến khả năng tình dục và sức khỏe sinh sản: Đối với nam giới, nồng độ còn trong máu từ 8 -10 g/100cc đủ làm giãn nở mạch máu , gây cản trở quá trình quan hệ, đặc biệt rượu bia còn làm ảnh hưởng chất lượng tinh trùng, khi kết hợp với trứng để thụ thai dễ dẫn đến suy yếu thể hệ.

Đối với nữ giới nghiện rượu sẽ làm suy yếu vùng hạ đồi - tuyến yên, buồng trứng dẫn đến trứng không rụng nữa, gây rối loạn kinh nguyệt, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, gây nguy cơ sinh non...

Gây ra các bệnh về tâm thần: Rượu là một chất tác động tâm thần mạnh. Sử dụng rượu nhiều sẽ gây ra một số các bệnh lý rối loạn tâm thần.

Với những tác hại cơ bản trên đề nghị cán bộ, và nhân dân hãy thực hiện nghiêm túc Luật Phòng chống tác hại của rượu bia là góp phần bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội, thực hiện có hiệu quả các thông điệp sau: “Đã uống rượu bia – không lái xe; An toàn giao thông nói không với rượu, bia”, “Không nồng độ cồn sau tay lái”, “Say xỉn lái xe là tội ác”, “Uống rượu, bia và lái xe – Giá đắt phải trả”, “Lạm dụng rượu, bia – Hiểm họa gây tai nạn giao thông”.



Hiện nay mức xử lý vi phạm đối với hành vi uống rượu bia khi tham gia giao thông được quy định như sau:

- Tại Điểm c khoản 6 Điều 6 Nghị định 100/2019/NĐ-CP, Điểm d khoản 10 Điều 6 Nghị định 100/2019/NĐ-CP quy định, nồng độ cồn chưa vượt quá 50 miligam/100 mililit máu hoặc chưa vượt quá 0,25 miligam/1 lít khí thở phạt tiền từ 2 triệu đồng đến 3 triệu đồng. Đồng thời có hình phạt bổ sung đó là tước quyền sử dụng giấy phép lái xe từ 10 tháng đến 12 tháng.

- Nồng độ cồn vượt quá 50 miligam đến 80 miligam/100 mililit máu hoặc vượt quá 0,25 miligam đến 0,4 miligam/1 lít khí thở sẽ bị phạt tiền từ 4 đến 5 triệu đồng, đồng thời tước quyền sử dụng giấy phép lái xe từ 16 tháng đến 18 tháng . Theo Điểm c khoản 7 Điều 6 Nghị định 100/2019/NĐ-CP , Điểm e khoản 10 Điều 6 Nghị định 100/2019/NĐ-CP .

- Nồng độ cồn vượt quá 80 miligam/100 mililit máu hoặc vượt quá 0,4 miligam/1 lít khí thở sẽ bị phạt từ 6 đến 8 triệu đồng. Bên cạnh đó bị tước quyền sử dụng giấy phép lái xe 22 đến 2 tháng. Theo Điểm e khoản 8 Điều 6 Nghị định 100/2019/NĐ-CP, Điểm g khoản 10 Điều 6 Nghị định 100/2019/NĐ-CP.

Vì sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng kính mong toàn thể cán bộ và nhân dân hãy:

- Hạn chế tối đa việc sử dụng rượu bia
- Không sử dụng rượu bia khi tham gia giao thông.
- Nói không với việc sử dụng rượu bia không rõ nguồn gốc, xuất xứ.

PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG-XUÂN

Thời tiết mùa Đông- Xuân với đặc trưng lạnh và ẩm đang tạo điều kiện thuận lợi cho các bệnh 2 truyền nhiễm lây lan nhanh chóng, đặc biệt là các bệnh lây qua đường hô hấp. Một số thông điệp truyền thông về phòng, chống dịch bệnh mùa Đông-Xuân;

- Đảm bảo vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang khi đến cơ sở y tế, nơi tập trung đông người, che miệng khi hắt hơi; thường xuyên rửa tay với xà phòng với nước sạch; vệ sinh mũi, họng hàng ngày bằng nước muối;
- Giữ ấm cơ thể, ăn uống đủ chất, tăng cường vận động để nâng cao thể trạng;
- Tiêm vắc xin cúm mùa, đây là biện pháp dự phòng hiệu quả nhất;
- Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân cúm hoặc các trường hợp nghi ngờ mắc bệnh khi không cần thiết;
- Thực hiện ăn chín, uống chín;
- Khi có triệu chứng ho, sốt, sổ mũi, đau đầu, mệt mỏi cần đến ngay cơ sở y tế để được khám, xử trí kịp thời;
- Đưa trẻ em đi tiêm chủng theo đúng lịch;
- Tăng cường vận động thể chất nâng cao sức khỏe.

Tham khảo thêm thông tin và tài liệu truyền thông trên website của Bộ Y tế, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, theo đường link dưới đây:

- <https://vfa.gov.vn/tin-tuc/thong-diep-bao-dam-an-toan-thuc-pham-trongtet-nguyen-dan-nam-2025-thong-diep-hinh.html>
- <https://www.moh.gov.vn/documents/174521/2381001/Chi+thi+01-CT2025.signed+%281%29.pdf/66a75378-5d0c-4671-b6e4-8cd040969e8b>
- Video clip <http://t5g.org.vn/phong-chong-tac-hai-cua-ruou-bia-90>"
- Video clip <http://t5g.org.vn/khuyen-cao-phong-chong-dich-benh-muadong-xuan>