

## **BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI NGUY CƠ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM DO BOTULISM**

**Nguồn:** <https://www.cdc.gov/botulism/consumer.html>

**Người dịch:** BS. Nguyễn Thị Như Ly, Khoa Y – Đại học Duy Tân



Ngộ độc thực phẩm chứa Botulism là một bệnh hiếm gặp nhưng nghiêm trọng do ăn phải thực phẩm bị nhiễm độc tố gây bệnh. Bạn không thể nhìn, ngửi hoặc nếm độc tố botulinum - nhưng chỉ cần nếm thử một chút thức ăn có chứa độc tố này cũng có thể gây chết người.

Thực hiện các tips sau để biết cách bảo vệ bản thân và gia đình:

### ***Hãy rút thực phẩm nghi ngờ có nhiễm Botulism!***

Lưu trữ thực phẩm đóng hộp tại nhà trong thời gian còn hạn sử dụng. Sau khi chuẩn bị xong, hãy dán nhãn và ghi chú ngày tháng vào lọ và bảo quản ở nơi sạch sẽ thoáng mát và tránh ánh sáng trực tiếp. Để có chất lượng tốt nhất, hãy bảo quản trong khoảng từ 50 ° F đến 70 ° F. Không nên trữ nhiều thực phẩm đến mức không dung hết trong vòng 1 năm, trừ một số loại đặc biệt.

Trước khi dùng thực phẩm mua ở cửa hàng hoặc thực phẩm đóng hộp tại nhà, hãy kiểm tra xem chúng có nguy cơ nhiễm bẩn không. Nghi ngờ nếu:

- Rò rỉ, có chỗ căng phồng
- Có vẻ bị hư hỏng hoặc có vết nứt

Nếu bạn nghĩ rằng thực phẩm đó có thể bị ô nhiễm, đừng mở hộp và rút nó đi!

Ngay cả những hộp đựng trông đẹp đẽ bên ngoài cũng có thể chứa thực phẩm bị nhiễm bẩn bên trong. Nghi ngờ nếu:

- Có chất lỏng hoặc bọt trào ra khi mở hộp

- Thực phẩm bên trong bị đổi màu, mốc hoặc có mùi hôi

Nếu hộp đựng của bạn hoặc thực phẩm bên trong có bất kỳ dấu hiệu nào trong các dấu hiệu trên, hãy vứt chúng đi! Hãy thực hiện đúng quy định an toàn khi vứt bỏ thức ăn ra ngoài môi trường sẽ giúp bảo vệ người khác và động vật vô tình tiếp xúc với nó không bị nhiễm bệnh.

***Vứt bỏ thực phẩm và đồ hộp có nguy cơ bị nhiễm bệnh một cách an toàn!***

1. Đeo găng tay cao su trước khi xử lý các hộp đựng thực phẩm có nghi ngờ bị nhiễm bệnh đã mở
2. Tránh để thức ăn bị nhiễm bệnh văng lên da.
3. Đặt thực phẩm hoặc đồ hộp vào một túi có thể hàn kín, và đậy nắp lại.
4. Quấn một túi nhựa khác bên ngoài.
5. Dán chặt các túi lại.
6. Đặt túi vào thùng rác dành cho rác không thể tái chế ở khu vực ngoài nhà và xa tầm tay của vật nuôi và người khác.
7. Không bỏ thức ăn vào bồn rửa, thùng đồ rác hoặc nhà vệ sinh.
8. Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy ít nhất 2 phút sau khi tiếp xúc với thực phẩm hoặc vật chứa có thể bị nhiễm bẩn.

***Dùng thuốc tẩy để lau nơi rơi vãi thực phẩm nghi ngờ nhiễm bệnh!***

1. Pha ¼ cốc thuốc tẩy với 2 cốc nước.
2. Đổ dung dịch tẩy lên bề mặt nơi rơi vãi thực phẩm bẩn, tránh bỏ sót
3. Đặt một lớp khăn giấy dày từ 5 đến 10 khăn lên trên lớp thuốc tẩy.
4. Để khăn trong ít nhất 15 phút.
5. Lau sạch chất lỏng còn sót lại bằng khăn giấy mới.
6. Làm sạch bề mặt bằng xà phòng loãng và nước để loại bỏ thuốc tẩy.
7. Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước trong ít nhất 2 phút.

8. Bỏ bọt biển, vải, giẻ lau, khăn giấy và găng tay có thể đã tiếp xúc với thực phẩm nhiễm bệnh hoặc hộp đựng thực phẩm.

Đồ hộp tại nhà và ngộ độc thịt

### ***Hiểu rõ nguy cơ ngộ độc botulism đối với thực phẩm đóng hộp tại nhà***

Rau quả đóng hộp tại nhà là nguyên nhân phổ biến nhất gây bùng phát bệnh ngộ độc Botulism ở Mỹ. Từ năm 1996 đến năm 2014, đã có 210 vụ bùng phát ngộ độc thực phẩm chứa Botulism được báo cáo cho CDC. Có 43/145 vụ ngộ độc (chiếm 30%) là rau quả đóng hộp tại nhà. Những đợt bùng phát này thường xảy ra do người chế biến tại nhà không tuân theo hướng dẫn đóng hộp, không sử dụng hộp áp suất, bỏ qua các dấu hiệu hư hỏng của thực phẩm hoặc không biết chúng có thể bị ngộ độc do bảo quản rau không đúng cách.

Sử dụng các kỹ thuật đóng hộp tại nhà thích hợp

- Cách tốt nhất để ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm do Botulism là tuân thủ các hướng dẫn đóng hộp tại nhà an toàn.

- Sử dụng máy đóng hộp có áp suất cho thực phẩm có nồng độ acid thấp và tuân thủ quy định về thời gian lưu trữ và sử dụng.

- Đặc biệt chú ý đến thời gian chế biến thực phẩm có hàm lượng axit thấp (pH > 4,6), bao gồm tất cả các loại rau, cà chua, quả sung, tất cả các loại thịt, cá và hải sản. Vứt tất cả đồ hộp bị căng phồng, có hơi hoặc hư hỏng.

- Trước khi ăn cà chua đóng hộp tại nhà, thực phẩm có cà chua đóng hộp tại nhà, hoặc bất kỳ thực phẩm đóng hộp nào có độ acid thấp, hãy đun sôi trong chảo, ngay cả khi bạn không phát hiện thấy dấu hiệu hư hỏng.

+ Ở độ cao dưới 1.000 feet, đun sôi thức ăn trong 10 phút.

+ Thêm 1 phút cho khi độ cao **tăng** thêm 1.000 feet.

- Nếu bạn biết thực phẩm không được chế biến theo các tiêu chuẩn hiện hành và các phương pháp được khuyến nghị, đừng ăn và vứt bỏ chúng một cách an toàn.

- Sau khi bạn mở bất kỳ thực phẩm đóng hộp hoặc ngâm chua nào, hãy cất chúng trong tủ lạnh.

Commented [KY1]: tăng