

Hướng dẫn phòng ngừa bệnh truyền nhiễm và ngộ độc thực phẩm trong mùa mưa

Trong mùa mưa nóng ẩm, nấm mốc và vi khuẩn dễ sinh sôi nên cần chú ý quản lý sức khỏe. Đặc biệt trẻ nhỏ có sức đề kháng yếu dễ mắc các bệnh truyền nhiễm. Ngoài ra, đây cũng là thời điểm ngộ độc thực phẩm xảy ra nhiều hơn, vì vậy việc giữ gìn vệ sinh và quản lý thực phẩm trong gia đình rất quan trọng.

Cách chăm sóc sức khỏe vào mùa mưa

1. Thỉnh thoảng ra đường đi dạo!
 - Thiếu ánh sáng mặt trời có thể gây ra chứng trầm cảm, nên khi thời tiết trong lành thỉnh thoảng hãy ra ngoài đi dạo
2. Rửa tay sạch hằng ngày, ăn thức ăn nấu chín và đun sôi!
 - Thời tiết nóng có thể gây ngộ độc thực phẩm, vì vậy hãy thường xuyên rửa tay, ăn thức ăn nấu chín và đun sôi.
3. Loại bỏ độ ẩm trong nhà! (độ ẩm thích hợp: 40~50%, nhiệt độ thích hợp: 22도~26도)
 - Do độ ẩm cao nên các triệu chứng dị ứng có khả năng cao hơn, vì vậy hãy sử dụng quạt máy điều hòa không khí, máy khử ẩm để loại bỏ ẩm.
4. Nếu có vết thương thì hãy khử trùng cẩn thận!
 - Thời tiết ẩm ướt có thể làm cho vết thương xấu đi, vì vậy nhất định hãy khử trùng khi có vết thương
5. Người có triệu chứng tiêu chảy hoặc vết thương ở tay không được nấu ăn!
 - vi khuẩn trên tay có thể gây ngộ độc thực phẩm, vì vậy xin đừng nấu ăn nếu có những triệu chứng như trên.
6. Nhất định phải điều trị nếu cơ thể có vấn đề như sốt tiêu chảy sung da !



Chúng tôi xin giới thiệu ứng dụng "Cổng thông tin An toàn quốc gia" có thể khai báo tai nạn các trường hợp khẩn cấp vì vậy mong bạn sử dụng nó thật nhiều



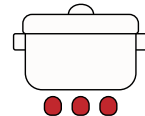
Tuy cập mãQR

*Nguồn: Blog phúc lợi xã hội'

Phòng chống ngộ độc thực phẩm để có một chế độ ăn uống như thế này



Rửa tay bằng xà phòng trong nước chảy trong 30 giây trở lên



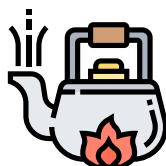
Phân biệt và sử dụng
Đồ ăn sống / đồ ăn chín
Dao / thớt



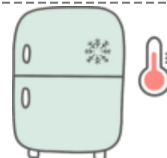
Nấu chín đồ ăn
Nhiệt độ trung bình của thịt 75 độ/
hải sản là 85 độ
Nấu chín hơn 1 phút



Rửa và khử trùng nguyên liệu
nấu ăn nguyên liệu thực phẩm



Ăn thức ăn nấu chín
Uống nước đun sôi



Bảo quản đúng nhiệt độ
Ngăn tủ mát dưới 5°C
Ngăn tủ đông dưới -18°C

*nguồn: Bộ an toàn thực phẩm và dược phẩm.