

CẨM NANG Ngộ độc Thực phẩm



Ngộ độc thức ăn là gì? Nguyên nhân?

Ngộ độc thức ăn (ngộ độc thực phẩm) là bệnh do vi sinh vật có trong thực phẩm gây ra

Do ăn thực phẩm bị nhiễm vi sinh vật: vi khuẩn, vi rút hoặc ký sinh trùng: Salmonella, Escherichia, coli, Listeria monocytogenes, Norovirus, Virus viêm gan A



THỰC PHẨM BỊ Ô NHIỄM CHÉO



Yếu tố nguy cơ



BẢO QUẢN, XỬ LÝ
THỰC PHẨM
KHÔNG ĐÚNG CÁCH



Triệu chứng

- Buồn nôn, nôn ói
- Đau bụng, tiêu chảy (phân lỏng hoặc có máu)
- Sốt, ngứa ran
- Mờ, hoa mắt, chóng mặt
- Các triệu chứng nguy hiểm về đường ruột

CHÚ Ý: triệu chứng có thể xuất hiện vài giờ sau khi ăn thực phẩm bị nhiễm khuẩn hoặc có thể vài ngày hay vài tuần sau đó



Điều trị ngộ độc

ĐIỀU TRỊ HỖ TRỢ

- Uống đủ nước, Bù nước bằng điện giải hữu ích cho trẻ đang mất nước
- Ăn các bữa ăn nhỏ, ít chất béo
- Nghỉ ngơi khi cần thiết

ĐIỀU TRỊ ĐẶC HIỆU

Thuốc kháng sinh không được khuyến cáo nhưng có thể được sử dụng trong một số trường hợp ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn, thuốc chống nôn, thuốc hỗ trợ tiêu chảy (có chỉ định của Bác sĩ)

Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm

- Rửa tay kỹ bằng xà phòng với vòi nước sạch sau khi đi vệ sinh, sau khi thay tã, trước khi chế biến thức ăn và sau khi chạm vào động vật
- Không uống sữa tươi (chưa tiệt trùng) hoặc thức ăn có chứa sữa chưa tiệt trùng.
- Rửa kỹ trái cây và rau sống bằng vòi nước lạnh, sạch trước khi ăn.
- Giữ nhiệt độ tủ lạnh ở 40 ° F (4,4 ° C) hoặc thấp hơn, ngăn đá ở 0 ° F (-17,8 ° C) hoặc thấp hơn.
- Ăn các thức ăn nấu sẵn, dễ hỏng hoặc thức ăn ăn ngay càng sớm càng tốt.
- Tránh lây nhiễm chéo, để thịt sống, cá và gia cầm riêng biệt với các thực phẩm khác.
- Hải sản và động vật có vỏ nên được nấu chín kỹ để giảm thiểu nguy cơ. Ăn hải sản sống có nguy cơ mắc nhiều loại giun ký sinh
- Nấu kỹ trứng cho đến khi lòng đỏ cứng lại.
- Làm lạnh thực phẩm ngay lập tức, không để thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ phòng quá 2 tiếng

Cty Cổ phần Dịch vụ Y tế **Kinderhealth**



CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7



0919 978 168 Hotline: 0908 565 168



180 Trương Công Định, P.14, Q.Tân Bình



0911 565 168 Hotline: 0908 565 168

