

Bản tin Tiếng Việt về cuộc sống tại thành phố Hiroshima

Hiroshima NOW

7

2023

Tiếng Việt No. 15

Chú ý ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn Campylobacter

カンピロバクター食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」6月1日号

Ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn dễ xảy ra hơn trong thời gian có độ ẩm và nhiệt độ cao. Hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa như nấu chín, rửa sạch và khử trùng.

■ Campylobacter là gì?

Campylobacter là một loại vi khuẩn được tìm thấy chủ yếu trong đường ruột của lợn, gà và bò. Khả năng cao là Campylobacter có trong thịt vì vi khuẩn bám vào khi chế biến thịt.

■ Điều gì xảy ra nếu bạn bị nhiễm Campylobacter?

Nhiễm vi khuẩn Campylobacter gây tiêu chảy, sốt, đau bụng... từ 2 đến 7 ngày sau. Mất khoảng một tuần để chữa bệnh. Nhiễm khuẩn Campylobacter ở trẻ em và người già có thể dẫn đến bệnh nghiêm trọng.

Những chú ý phòng ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn Campylobacter

■ Không ăn thịt sống hoặc nấu chưa chín

- Thịt tươi cũng có chứa Campylobacter. Không có chuyện “chỉ vì nó tươi nên nó an toàn” hay “chỉ cần làm chín bề mặt là được”.
- Campylobacter bị tiêu diệt bằng cách đun nóng trên 75°C trong 1 phút. Hãy nấu thịt cho đến khi phần bên trong đổi màu.
- Đặc biệt cẩn thận với nội tạng và thịt băm nhỏ, vì chúng có thể chứa vi khuẩn bên trong.

■ Ngăn ngừa lây nhiễm các thực phẩm khác từ thịt sống

- Sử dụng đồ dùng riêng cho thịt sống và các thực phẩm khác.
- Hãy cẩn thận không để nước xốt thịt vào rau sống hoặc thực phẩm nấu chín.
- Rửa kỹ, tẩy trùng tay và đồ dùng bếp sau khi xử lý thịt sống.
- Đối với tiệc nướng, hãy sử dụng kẹp gấp thịt sống riêng, tránh dùng đũa hoặc nĩa chạm vào thịt sống.

Liên hệ: Phòng Sức khỏe Thực phẩm Tel. 082-241-7434

