

# Hiroshima NOW

7

2024

Tiếng Việt No.27

## Chú ý ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn Campylobacter

カンピロバクター食中毒にご注意を ひろしま市民と市政 6月1日号 (p1)

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 heo, 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 kỹ

- Tránh ăn các món gà sống hoặc tái (như sashimi), thịt gà nướng, các loại thịt chưa nướng chín.

#### ☑ Không lây nhiễm vi khuẩn

- Chuẩn bị kẹp và đĩa để xử lý thịt sống và đĩa để ăn riêng biệt.
- Hãy cẩn thận không để nước xốt thịt vào rau sống hoặc thực phẩm nấu chín, bảo quản riêng biệt.
- Rửa kỹ, tẩy trùng tay và đồ dùng bếp sau khi xử lý thịt sống.

#### ☑ Nấu chín kỹ

- Hãy nấu thịt cho đến khi phần bên trong đổi màu. (Làm nóng phần bên trong ở 75oC trở lên trong 1 phút trở lên)
- Đặc biệt cẩn thận với nội tạng và thịt băm nhỏ, vì chúng có thể chứa vi khuẩn bên trong.



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