

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

5S管理で予防しよう「食中毒！」

Quản lý 5S phòng tránh “ngộ độc thực phẩm!”

食中毒は1年中起こりますが、特にこの時期から多くなります。食中毒は、細菌が原因となり引き起こされます。これから暑くなり夏の時期に多く発生し、食中毒全体の約70～90%を占めます。食品を扱う仕事をしている人は要注意です！5S管理「整理」「整頓」「清掃」「清潔」「躰」は、食品衛生の全てのベースとなるものです。5S管理を行うことで、ほかの食中毒対策がよりスムーズにできるようになり、効果も高まります。

Ngộ độc thực phẩm thường xảy ra quanh năm nhưng đặc biệt mùa này là nhiều nhất. Ngộ độc thực phẩm xảy ra do vi khuẩn. Từ giờ vào mùa hè ngày càng nóng lên sẽ xảy ra nhiều, và ngộ độc thực phẩm chiếm 70~90% trên tổng số. Đặc biệt các bạn làm trong ngành thực phẩm cần chú ý hết sức! Quản lý 5S “Sàng lọc”, “Sắp xếp”, “Sạch sẽ”, “Sẵn sàng”, “Sẵn sàng” là tất cả những điều cần bản quan trọng trong vệ sinh an toàn thực phẩm. Thực hiện quản lý 5S sẽ thuận lợi hơn các biện pháp chống ngộ độc thực phẩm khác, và hiệu quả cũng rất cao.

なぜ食中毒になるかと言うと、食中毒を起こす元となる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって起こります。食中毒になると、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ます。食中毒の原因によって、症状や食べてから症状が出るまでの時間は変わってきます。食中毒で死んでしまう場合もあるので、注意が必要です。

Vì sao lại xảy ra ngộ độc thực phẩm, là do ăn phải đồ ăn có dính vi khuẩn hay vi rút mầm bệnh của ngộ độc thực phẩm. Khi bị ngộ độc thực phẩm có thể xảy ra các triệu chứng như tiêu chảy, đau bụng, phát sốt, buồn ói. Tùy nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm mà bệnh tình và thời gian sau khi ăn đến lúc phát bệnh sẽ khác nhau. Cũng có trường hợp tử vong do ngộ độc thực phẩm, vì vậy chúng ta phải thật sự chú ý.

食中毒は「細菌」によるものと「ウイルス」によるものとに分けられます。暑い夏に多いのが「細菌による食中毒」です。どういったものかと言うと、食中毒を起こす細菌（土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にいる特別なものではありません）が、料理を作る途中や、食品（特に肉類、魚類、貝類など）に付着したり、調理したものを暑い部屋

に置いたままにすることで、細菌が増え、それを食べることによって食中毒になります。

Ngộ độc thực phẩm chia ra nguyên nhân do “vi khuẩn” và do “virus”. Mùa hè nóng bức sẽ xảy ra nhiều “ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn”. Vậy đó là những loại như thế nào, vi khuẩn gây ra ngộ độc thực phẩm không đặc biệt gì mà nó ở trong đất, nước, trong dạ dày người hay động vật, nhưng cũng có thể nó mới bám vào thức ăn khi đang chế biến, hoặc nằm sẵn trong thực phẩm nguyên liệu (đặc biệt thịt, cá, hay sò, ốc), thức ăn nấu xong ta cứ để ở ngoài phòng nóng sẽ làm tăng vi khuẩn lên và khi người nào đó ăn vào sẽ dẫn tới bị ngộ độc thực phẩm.

みなさんは、次のようなことはありませんか？

Các bạn có làm những điều sau không?

食品を暑い台所に置きっぱなしにしている

Để nguyên đồ ăn trong khu bếp nóng

食べ残しを冷蔵庫に入れず、テーブルの上に置きっぱなしにしている

Đồ ăn còn lại không cất tủ lạnh mà để nguyên trên bàn

手を洗わずに、料理をしている

Không rửa tay khi nấu ăn

手を洗わずに、食事を始めている

Không rửa tay khi ăn

賞味期限が数日切れたものを食べている

Ăn đồ ăn đã hết hạn vài ngày trước đó

台所が汚い

Bếp nấu dơ

自分の国にいたときにはそのままで大丈夫だったから！と思っていないですか？

日本は、高温多湿(じめじめアツアツ)なので、油断大敵なのです。

Các bạn có nghĩ rằng khi ở nước bạn thì làm vậy cũng không sao, nên ở đây cũng làm vậy không?

Nhật Bản do độ nóng ẩm cao (nóng nực ẩm thấp) nên không được chủ quan.

1つでもチェックがあったら、すぐに改善してください。

Dù chỉ check một điều trên thì bạn cũng hãy cải thiện tình hình nhé.

食中毒を起こさないポイントは食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける！」です。

Điểm chú ý để không bị ngộ độc thực phẩm là “không để dính, không tăng lên, và diệt trừ!”.

1 食品を購入したら、寄り道せずに早く家に帰る

Khi mua thực phẩm về thì không rẽ tắt ngang mà về thẳng nhà

2 購入した食品は、すぐに冷蔵庫の中に入れる

Thực phẩm sau khi mua phải cho vào tủ lạnh ngay

3 料理前には、しっかり手を洗う

Trước khi nấu ăn phải rửa tay thật sạch

4 肉や魚、貝類は、しっかり火を通す

Thịt, cá hay sò hến cần nấu qua lửa

5 残り物は、ラップをするかタッパーに入れ、冷蔵庫で保存する

Đồ ăn còn lại cần nắp đậy hay cho vào hộp bảo quản tủ lạnh

6 調理器具(まな板、包丁)はキレイなものを使う

Làm sạch khô dụng cụ bếp (thớt, dao)

7 まな板・包丁は使用したら洗い、乾燥させておく

Sau khi dùng thớt dao xong cần rửa sạch để khô ráo

8 ふきんなども同様に清潔にしておく

Khăn lau ở bếp cũng vậy cần luôn giữ sạch, khô ráo

9 台所の流しもキレイに洗い 清潔に保つ。食品が残っていると菌が増殖します

Chậu rửa ở bếp luôn được lau rửa, giữ sạch sẽ.

Thực phẩm thừa lại sẽ làm vi khuẩn sinh sôi thêm.

食中毒になると、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が起こり、かなり辛く、仕事に行けない状況になります。原因によって症状は様々であり、数日から二週間程度続きます。下痢や嘔吐が長時間続くことで、水分や電解質が体外へ出てしまいますので、脱水症状になり症状が重くなります。症状がひどくなると、死亡することもあります。とにかく、食中毒にならないよう注意しておくことが大切です。

Khi bị ngộ độc thực phẩm sẽ có thể xảy ra các triệu chứng như đau bụng, tiêu chảy, ói, sốt, và cơ thể sẽ mệt mỏi có thể không đi làm được. Tùy theo nguyên nhân mà có nhiều bệnh trạng, thường sẽ kéo dài vài ngày đến hai tuần. Tiêu chảy và ói kéo dài sẽ xảy ra tình trạng mất nước và chất điện giải ra ngoài cơ thể, vì vậy làm bệnh mất nước nặng hơn. Khi bệnh tình nặng có thể gây tử vong. Do đó, quan trọng là không được để bị ngộ độc thực phẩm.

また、食中毒の原因のひとつに「ノロウイルス」があります。ノロウイルスはごく少量でも感染してしまうため、作業場自体にウイルスを持ち込んでしまった場合、感染が広がり大変なことになります。ですのでウイルスを「持ち込まない」対策が重要になります。調理者がウイルスを持ち込まないために、ウイルスに感染しないこと、感染した場合には作業場に入らないことが重要です！会社全体へ迷惑がかかります。そのためには、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、感染が疑われる嘔吐や下痢などの症状がある場合は作業を行わないようにします。

Hơn nữa, ta biết 1 nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm là “norovirus”. Norovirus chỉ cần một lượng rất nhỏ cũng sẽ bị lây bệnh, nên khi đem virus tới nơi làm thì có thể lây lan ra cả quy mô lớn. Do vậy, biện pháp để “không đem virus vào” rất quan trọng. Người chế biến thực phẩm để không đem virus vào thì phải không bị lây virus và khi bị lây thì không tới nơi làm! Nếu không tuân thủ sẽ gây tổn thất cho toàn công ty. Vì vậy hàng ngày cần luôn quản lý sức khỏe tốt và nắm được tình trạng sức khỏe của mình, nếu có bị ói hay tiêu chảy thì không làm việc.

注意していても食中毒になってしまったら、次のことに気を付けてください。

食中毒の症状は、風邪の症状とよく似ていることから風邪に間違われることがあります。しかし、食後に症状が出た場合は、食中毒を疑ってください。

下痢が続いた場合は、下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、市販の下痢止めなどを飲んでしまうと、食中毒の原因である細菌やウイルスがからだの外に出るのを止めることになります。菌がからだの中にとどまるという事になるので、症状を悪化させてしまうことになります。ひどい場合には自己判断で市販薬を飲まずに受診してください。

Mặc dù đã chú ý rất cẩn thận nhưng vẫn bị ngộ độc thực phẩm thì các bạn cần kiểm tra những điều sau. Biểu hiện bệnh của ngộ độc thực phẩm gần giống cảm cúm nên có thể dễ nhầm. Nhưng với ngộ độc thực phẩm thì thường bị sau khi ăn vào.

Khi bị tiêu chảy có thể ta hay muốn uống thuốc điều trị nó ngay, nhưng nếu uống thuốc cầm tiêu chảy mua ngoài hàng thuốc thì có thể giữ virus hay vi khuẩn gây ngộ độc nằm trong người. Khi vi khuẩn nằm trong người có thể sẽ gây bệnh nặng hơn. Vậy nên khi bị nặng bạn đừng tự quyết định để uống thuốc tự mua, mà hãy đi khám bác sỹ nhé.

下記の症状がある場合は、要注意です。

Hãy đặc biệt chú ý khi có những biểu hiện sau.

下痢が1日 10 回も Tiêu chảy liên tục ngày 10 lần

血便がある Phân có máu

激しい嘔吐が続く Liên tục ói nặng

強い腹痛がある Đau bụng dữ dội

発熱している Bị sốt

水分補給ができないとき Khi không tiếp nước vào được

呼吸が苦しい場合 Khi khó thở

同じ食品を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。それはどうしてでしょうか？

それは、その人の健康状態に関係しています。すごく疲れていたり、睡眠不足や食欲がなく栄養状態が悪く体力が弱っている人などは、元気な人に比べ食中毒になりやすくなります。

ときには重症となる恐れもあるので、日頃の健康管理にも気を付けてください。食中毒にならないための予防、健康管理のために規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ごしてください。

Dù ăn cùng đồ ăn nhưng có thể có người không bị ngộ độc thức ăn. Vì sao lại như vậy?

Vì nó có quan hệ tới tình trạng sức khỏe của người đó. Với những người thể trạng yếu, tình trạng dinh dưỡng kém, mệt mỏi, thiếu ngủ không muốn ăn thì dễ bị ngộ độc thực phẩm hơn người khỏe mạnh.

Cũng có thể bị nặng, do đó hàng ngày chúng ta nên chú ý chăm sóc quản lý sức khỏe nhé. Để phòng tránh không bị ngộ độc thức ăn thì chúng ta cần chú ý có cuộc sống sinh hoạt đúng cách, điều độ để quản lý sức khỏe, và trải qua mùa hè thật khỏe mạnh nhé các bạn.

参考 Tham khảo <https://www.ajha.or.jp/guide/24.html>

全日本病院協会 Hiệp hội bệnh viện toàn Nhật Bản