

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

夏に多く発生！？「食中毒」を予防しよう！

Chúng ta cùng phòng tránh

“ngộ độc thức ăn” xảy ra nhiều trong hè!

食中毒とは、食中毒菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることにより起こる健康被害です。症状としては主に、急性の胃腸炎（下痢、腹痛、おう吐など）を引き起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状を起こすこともあります。

食中毒は1年中起こりますが、暑くなる夏の時期に多く発生し、全体の食中毒の約70～90%を占めます。食品を扱う仕事をしている人は特に要注意です！日々の過ごし方が重要になってきます。

Ngộ độc thức ăn là việc sức khoẻ bị ảnh hưởng do việc ta ăn phải thức ăn bị nhiễm khuẩn ngộ độc thực phẩm hay vi rút. Triệu chứng chính là viêm dạ dày cấp như tiêu chảy, đau bụng, ói, nhưng cũng có trường hợp triệu chứng như bị cảm gồm phát sốt hay người mệt mỏi.

Ngộ độc thức ăn có thể xảy ra quanh năm, nhưng đặc biệt phát sinh nhiều vào mùa hè nóng nực, nó chiếm khoảng 70~90% số ca bệnh. Những bạn làm việc liên quan tới thực phẩm cần đặc biệt chú ý! Cách sinh hoạt hàng ngày của chúng ta rất quan trọng.

みなさんは、次のようなことはありませんか？

Các bạn có hay làm những việc sau không?

食品を暑い台所に置きっぱなしにしている Đồ ăn để nguyên ở 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 dư không cho vào tủ lạnh cất và để nguyên trên bàn

手を洗わずに、料理をしている Không rửa tay khi làm đồ ăn

手を洗わずに、食事を始めている Không rửa tay khi ăn cơm

賞味期限が数日切れたものを食べている Ăn đồ đã hết hạn sử dụng vài ngày

台所が汚れている Bếp để dơ

母国にいたときにはそのままで大丈夫だったから！とっていませんか？日本は、高温多湿(じめじめアツアツ)なので、起こしやすいのです。1つでもチェックがあったら、すぐに改善してください。

Có bạn nào nghĩ là khi ở quê nhà mình làm thế mà không hề gì! không ạ? Ở Nhật, vì độ ẩm cao (nóng ẩm) nên đồ ăn rất dễ bị hỏng. Nếu bạn đánh dấu 1 câu nào ở trên thì hãy cải thiện ngay nhé.

### 【食中毒の予防3原則】

3 nguyên tắc phòng tránh ngộ độc thức ăn

「(細菌・ウイルスを)つけない」「増やさない」「やっつける」です。

“Không để vi khuẩn, virút bám vào”, “không để nó tăng lên” và “phải diệt trừ”

つけない(清潔) Để tránh việc bám vào (sạch sẽ)

目に見えない食中毒原因菌は、魚や肉、野菜などについていることがあります。この食中毒原因菌が手や調理器具を介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。食材に触れるときは、まず石鹸で十分に手を洗い、野菜や魚など水で洗える食材も丁寧に洗いましょう。

Khuẩn gây ngộ độc thực phẩm mắt thường ta không nhìn thấy được, và nó thường có trong cá, thịt và rau. Khuẩn gây ngộ độc thực phẩm này nếu bám vào tay hay dụng cụ chế biến đồ ăn thì sẽ gây nhiễm sang cho thực phẩm khác, và trở thành nguyên nhân gây ngộ độc thức ăn. Khi ta sờ vào thực phẩm cần phải rửa tay thật sạch với xà bông trước, và thực phẩm rau, cá hay thịt phải được rửa kỹ trước khi chế biến.

食器や器具類は、洗浄・消毒した清潔なものを使いましょう。使った後はしっかり洗い乾かしましょう

Hãy luôn lau rửa và khử trùng sạch sẽ dụng cụ chén đĩa, đồ dùng chế biến thức ăn, khi dùng xong hãy rửa và lau khô nhé.

まな板や包丁は、肉・魚用とそのまま食べる野菜用と分けるなど、区別して使うようにしましょう

Ta nên phân loại sử dụng thớt và dao cho thịt cá và loại rau quả ăn luôn được,

健康管理を行い、発熱、下痢などがあった場合は調理しないようにしましょう

Luôn quản lý sức khoẻ, nếu bị sốt hay bị tiêu chảy thì không nên chế biến thức ăn

清潔な服装で調理を行い、調理前や調理中の盛りつけ時などはしっかり手を洗いましょ

Đồ mặc khi chế biến thức ăn nên sạch sẽ, và trước khi chế biến, trong khi chế biến bày biện món ta nên rửa tay thật kỹ

手や指に傷がある場合は必ず手袋を使いましょう

Khi tay và ngón tay bị thương thì phải đeo bao tay khi chế biến thức ăn

増やさない(低温保存・迅速)

Không để tăng lên (bảo quản lạnh, và thực hiện nhanh)

食中毒原因菌が付いてしまった食品も、細菌が増えなければ、食中毒になりません。細菌を増やさない為には、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べることが大切です。保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。

Cho dù với thực phẩm có dính khuẩn gây ngộ độc thực phẩm, nhưng nếu nó không bị tăng lên thì ta cũng không bị ngộ độc thức ăn. Để không tăng vi khuẩn thì việc ăn đồ nóng khi còn nóng, đồ lạnh đang lạnh là rất quan trọng. Khi ta bảo quản cần sử dụng tủ lạnh hay tủ đông.

冷蔵庫の中に温かいものを入れたり、ものを詰めすぎないようにしましょう。冷蔵庫内の温度が下がらず保冷にならないからです

Trong tủ lạnh ta không nên cho đồ nóng vào, hay không nhét đồ quá nhiều. Vì nhiệt độ trong tủ không xuống đủ lạnh để bảo quản lạnh.

解凍するときは、冷蔵庫内か電子レンジを使ってください

Khi rã đông, hãy để trong tủ lạnh hoặc dùng lò vi sóng

長時間室温で放置することは避けましょう。特に肉や魚などです

Không nên để ngoài phòng nhiệt độ thường trong thời gian dài. Đặc biệt với thịt và cá.

やっつける(加熱処理)

Diệt trừ (xử lý bằng nấu nóng)

食中毒を起こす細菌・ウイルスのほとんどは熱に弱く、食品に付いていても加熱すれば死滅します。食品を調理するときは、中心部までしっかりと加熱することが重要です。

Vi khuẩn hay vi rút gây ngộ độc thức ăn thường yếu đi trong nhiệt độ cao, do đó khi ta nấu chín sẽ diệt được nó nếu bám trong đồ ăn. Khi ta chế biến thức ăn, điều rất quan trọng là nấu chín tới tận bên trong thực phẩm.

食品の中心温度が75°C以上、1分間以上加熱してください

Đồ ăn nấu chín là khi bên trong chính giữa đạt trên 75°C, và nấu chín trên 1 phút.

ノロウイルス対策には、85°Cから90°C以上で90秒の加熱が必要です

Vi rút noro diệt được với nhiệt độ cao từ 85°C đến trên 90°C trong 90 giây

調理済みの食品を再加熱するときは、温めるのではなく、十分な加熱が必要です

Với thức ăn đã chế biến khi ta nấu nóng lại, thì không phải là hâm nóng mà cần nấu đủ nóng mới được.

\* 日々の管理が重要になりますので、一人ひとりがしっかり行動してください

Do việc ta quản lý an toàn hàng ngày rất quan trọng, nên từng người từng người một chúng ta hãy cố gắng làm tốt nhé.

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。

Nếu bị ngộ độc thức ăn sẽ xảy ra những triệu chứng bệnh như đau đầu, tiêu chảy, buồn ói, sốt và có thể nặng không làm việc được. Tùy theo nguyên nhân mà có nhiều triệu chứng thường nó sẽ kéo dài vài ngày tới 2 tuần.

下痢やおう吐が長時間続くことで、水分や電解質が体外へ出てしまうので、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。

Do việc bị tiêu chảy và ói liên tục sẽ dẫn tới việc cơ thể bị mất nước và chất điện giải ra ngoài cơ thể, tình trạng mất nước sẽ làm bệnh nặng lên. Khi bệnh nặng quá còn có thể gây tử vong. Do vậy, rất quan trọng là ta phải cố gắng tránh không để xảy ra ngộ độc thức ăn.

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、食後数時間後に症状が出た場合は、食中毒を疑ってください。

Triệu chứng ngộ độc thức ăn có thể dễ nhầm với cảm cúm vì có nhiều biểu hiện giống nhau. Nhưng, nếu triệu chứng xảy ra vài tiếng sau khi ăn thì ta hãy nghi nó là ngộ độc thức ăn nhé.

下記の症状がある場合は、要注意です。

Cần đặc biệt chú ý nếu những triệu chứng sau xảy ra

- ・下痢が1日10回以上ある Tiêu chảy trên 10 lần trong ngày
- ・血便がある Trong phân có máu

- ・激しいおう吐がある Ói dữ dội
- ・強い腹痛がある Đau đầu nặng
- ・発熱している Phát sốt
- ・水分補給ができない Không thể tiếp nước
- ・呼吸が苦しい Khó thở

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となります。という事は、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となります。自己判断で市販薬を飲むのはやめて、受診してください。

Nếu bị tiêu chảy liên tục có thể bạn muốn uống ngay thuốc cầm nó, và có lẽ sẽ uống thuốc dừng tiêu chảy mua ngoài tiệm thuốc, nhưng việc đó sẽ ngăn đào thải vi khuẩn hay vi rút gây ngộ độc thực phẩm ra ngoài. Tức là, khuẩn này sẽ còn nằm trong người nên có thể gây bệnh tình xấu thêm nữa. Do vậy, không nên tự ý uống thuốc mua ngoài hàng mà hãy đi khám nhé.

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、食品を通して感染が広がることになり大変なことになります。ですので、「ウイルスに感染しない！」「持ち込まない！」対策が重要になります。症状がある場合は、自己判断せず速やかに報告し指示に従いましょう。

Với virus noro thì chỉ cần một lượng rất nhỏ cũng gây ngộ độc, do đó khi chẳng may đem virus vào nơi làm việc thì sẽ có thể gây lây nhiễm rộng thông qua đồ ăn và thiết hại sẽ rất lớn. Do vậy, rất quan trọng cần có các biện pháp “không để nhiễm vi rút” “không đem virus vào”. Nếu có triệu chứng bệnh không được tự phán đoán mà ngay lập tức báo cáo công ty và làm theo hướng dẫn nhé.

食中毒にかからない、広めないために一人ひとりの日々の衛生管理が重要になります。それと同時に、食中毒にかかりにくい「からだ」を作ること也很重要です。すごく疲れていたたり、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は、元気な人に

比べ食中毒になりやすいです。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。

Việc mỗi người chúng ta quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm hàng ngày để không bị ngộ độc thức ăn, không gây lây lan rộng là rất quan trọng. Cùng với điều đó thì việc có được “cơ thể” khỏe mạnh để khó bị ngộ độc cũng rất quan trọng. Khi ta mệt mỏi, thiếu ngủ hay không muốn ăn làm tình trạng dinh dưỡng xấu đi dẫn tới thể trạng yếu dần, và so với người khỏe mạnh thì ta sẽ là người dễ bị ngộ độc thức ăn hơn. Các bạn hãy cố gắng tập cho mình một cuộc sống điều độ quản lý sức khỏe tốt và khỏe mạnh qua mùa hè nóng nực này nhé.