

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

「食中毒」を予防しよう！

Hãy phòng ngừa ngộ độc thực phẩm!

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要注意です！日々の過ごし方が重要になってきます。

Ngộ độc thực phẩm là tình trạng sức khỏe do ăn phải thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn hoặc virus gây ngộ độc. Các triệu chứng chủ yếu là viêm dạ dày ruột cấp tính (tiêu chảy, đau bụng, nôn mửa, v.v.), nhưng cũng có thể xuất hiện các triệu chứng giống cảm cúm như sốt và mệt mỏi.

Ngộ độc thực phẩm có thể xảy ra quanh năm, nhưng đặc biệt thường xuyên vào mùa hè khi nhiệt độ cao, chiếm khoảng 70-90% tổng số ca ngộ độc thực phẩm. Những người làm công việc liên quan đến thực phẩm cần đặc biệt chú ý! Cách thức sinh hoạt hàng ngày trở nên rất quan trọng.

みなさんは、次のようなことはありませんか？

Mọi người có gặp phải những vấn đề như sau không?

- ☐ 手を洗わずに、料理をしている Không rửa tay mà vẫn nấu ăn.
- ☐ 手を洗わずに、食事をしている Không rửa tay mà vẫn ăn uống.
- ☐ 食品を台所に置きっぱなしにしている Để thực phẩm nằm lại trong bếp mà không cất đi.

☐ 食べ残しを冷蔵庫に入れず、置きっぱなしにしている

Để thức ăn thừa bên ngoài mà không cho vào tủ lạnh.

☐ 賞味期限が数日切れたものを食べている Ăn những thực phẩm đã quá hạn sử dụng vài ngày.

☐ 台所が汚れている Nhà bếp bị bẩn.

自分の国にいたときにはそのままで大丈夫だったから！と思いませんか？

Bạn có đang nghĩ rằng: “Ở quê mình thì làm vậy cũng không sao mà!” không?

日本は、高温多湿(じめじめアツアツ)なので、油断大敵です。

Nhật Bản có khí hậu nóng ẩm (nóng hầm hập và ẩm ướt), vì vậy nếu lơ là thì sẽ rất nguy hiểm.

1つでもチェックがあったら、すぐに改善してください。

Chỉ cần có một dấu hiệu nào trong danh sách, hãy cải thiện ngay lập tức nhé.

### 食中毒予防3原則

3 nguyên tắc phòng ngừa ngộ độc thực phẩm

「(細菌・ウイルス)つけない」「増やさない」「やっつける」です。

“Không để vi khuẩn / virus bám vào” – “Không để chúng sinh sôi” – “Tiêu diệt chúng”

つけない(清潔) Không để vi khuẩn bám vào (Giữ vệ sinh 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。

Vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm – vốn không thể nhìn thấy bằng mắt thường – có thể bám vào cá, thịt, rau và các loại thực phẩm khác. Những vi khuẩn này có thể lây lan sang thực phẩm khác thông qua tay hoặc dụng cụ chế biến, và trở thành nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm.

・食材に触れるときは、まず石鹸で十分に手を洗いましょう

→ Khi tiếp xúc với nguyên liệu thực phẩm, trước tiên hãy rửa tay kỹ bằng xà phòng.

・野菜や魚など水で洗える食材も丁寧に洗いましょう

→ Các nguyên liệu thực phẩm có thể rửa bằng nước như rau và cá cũng hãy rửa sạch một cách cẩn thận.

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

→ Hãy sử dụng các loại bát đĩa và dụng cụ đã được rửa sạch và khử trùng. Sau khi sử dụng, cần rửa sạch và làm khô cẩn thận.

・まな板や包丁は、肉・魚用とそのまま食べる野菜用に分けるなど、区別して使うと良いでしょう

→ Nên phân biệt và sử dụng riêng thớt và dao cho thịt, cá và cho rau ăn sống.

増やさない！（低温保存・迅速）

Không để vi khuẩn sinh sôi! (Bảo quản lạnh – Xử lý nhanh chóng)

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。

Ngay cả thực phẩm đã bị nhiễm vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm cũng sẽ không gây ngộ độc nếu vi khuẩn không phát triển. Để ngăn chặn vi khuẩn sinh sôi, điều quan trọng là ăn đồ ăn nóng khi còn nóng và đồ ăn lạnh khi còn lạnh. Khi bảo quản, hãy sử dụng tủ lạnh hoặc tủ đông.

・冷蔵庫の中に温かいものを入れるときは冷ましてから入れましょう。

Khi cho thức ăn nóng vào tủ lạnh, hãy để nguội trước rồi mới cho vào.

- ・冷蔵庫の中に物を詰めすぎないようにしましょう。

Không nên nhồi nhét quá nhiều đồ vào trong tủ lạnh.

冷蔵庫内の温度が下がらず、保冷にならないからです。

Vì nhiệt độ bên trong tủ lạnh sẽ không giảm, dẫn đến không thể giữ lạnh hiệu quả.

- ・解凍するときは、冷蔵庫内か電子レンジを使いましょう。

Khi rã đông, hãy sử dụng ngăn mát tủ lạnh hoặc lò vi sóng.

- ・肉や魚など長時間室温で放置することは避けましょう。

Hãy tránh để thịt, cá và những thực phẩm tương tự ở nhiệt độ phòng quá lâu.

やっつける！（加熱処理）Đánh bại nó! (Xử lý nhiệt)

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んでしまいます。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。

Hầu hết các loại vi khuẩn và virus gây ngộ độc thực phẩm đều nhạy cảm với nhiệt, nên dù có bám vào thực phẩm thì cũng sẽ bị tiêu diệt khi được nấu chín. Khi chế biến thực phẩm, điều quan trọng là phải nấu kỹ đến tận bên trong.

- ・食品の中心温度が 75°C 以上で 1 分以上、加熱します

Hãy đun nóng thực phẩm đến khi nhiệt độ bên trong đạt ít nhất 75°C trong hơn 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

Để phòng chống virus Noro, cần phải đun nóng ở nhiệt độ từ 85°C đến 90°C trở lên 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

Khi hâm nóng lại thực phẩm đã nấu chín, không chỉ làm ấm mà cần phải đun nóng kỹ càng.

- \* 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。

Việc quản lý hàng ngày rất quan trọng, vì vậy mỗi người cần phải hành động cẩn thận.

食中毒になると、腹痛、下痢、おう吐、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、数日から二週間程度続きます。下痢やおう吐が長時間続くことで、水分や電解質がからだの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。

Khi bị ngộ độc thực phẩm, các triệu chứng như đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa và sốt sẽ xuất hiện, khiến bạn cảm thấy rất khó chịu và không thể đi làm. Các triệu chứng sẽ khác nhau tùy vào nguyên nhân, và có thể kéo dài từ vài ngày đến hai tuần. Khi tiêu chảy hoặc nôn mửa kéo dài trong thời gian dài, cơ thể sẽ mất nước và điện giải, dẫn đến tình trạng mất nước, làm cho triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn. Nếu triệu chứng nặng hơn, có thể dẫn đến tử vong. Quan trọng là phải chú ý để không bị ngộ độc thực phẩm.

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 của ngộ độc thực phẩm thường giống với triệu chứng của cảm lạnh, vì vậy đôi khi có thể bị nhầm lẫn với cảm lạnh. Tuy nhiên, nếu các triệu chứng xuất hiện sau vài giờ từ khi ăn, hãy nghi ngờ là ngộ độc thực phẩm.

下記の症状がある場合は、要注意です。 Nếu có các triệu chứng dưới đây, cần chú ý.

- ・下痢が1日 10 回も続く Tiêu chảy kéo dài đến 10 lần trong một ngày.
- ・血便がある Có máu trong phân.
- ・激しいおう吐が続く Nôn mửa dữ dội kéo dài.
- ・強い腹痛がある Có đau bụng dữ dội.
- ・発熱している Đang bị sốt.
- ・水分補給ができないとき Khi không thể bổ sung nước.

・呼吸が苦しい場合 Khi gặp khó khăn trong việc 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。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になります。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 tiêu chảy kéo dài, bạn có thể muốn uống thuốc tiêu chảy, nhưng nếu uống thuốc tiêu chảy bán sẵn, điều này sẽ ngừng việc loại bỏ vi khuẩn hoặc virus gây ngộ độc thực phẩm ra khỏi cơ thể. Điều này có nghĩa là vi khuẩn sẽ vẫn tồn tại trong cơ thể và làm tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn. Đừng tự ý uống thuốc bán sẵn, hãy đến bệnh viện để được kiểm tra.

ノロウイルスは、ごく少量でも感染してしまうため、実習生が感染し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。

Virus Norovirus có thể lây nhiễm ngay cả với một lượng rất nhỏ, vì vậy nếu thực tập sinh bị nhiễm và mang virus vào nơi làm việc, virus sẽ lây lan qua thực phẩm và gây ra hậu quả nghiêm trọng. Vì vậy, các biện pháp phòng ngừa như “không bị nhiễm virus!” và “không mang virus vào!” là rất quan trọng. Nếu có triệu chứng, đừng tự phán đoán mà hãy báo cáo ngay lập tức và làm theo chỉ dẫn.

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も重要です。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。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。

Để tránh bị ngộ độc thực phẩm và không làm lây lan nó, việc quản lý vệ sinh hàng ngày của mỗi người là rất quan trọng. Đồng thời, việc tạo ra một cơ thể khó bị ngộ độc thực phẩm cũng rất quan trọng. Những người mệt mỏi, thiếu ngủ, không có cảm giác thèm ăn và có tình trạng dinh dưỡng kém, sức khỏe yếu sẽ dễ bị ngộ độc thực phẩm hơn so với những người khỏe mạnh. Hãy cố gắng duy trì một lối sống điều độ để quản lý sức khỏe và tận hưởng mùa hè một cách khỏe mạnh.

参考 <https://www.ajha.or.jp/guide/24.html> 全日本病院協会

Tham khảo <https://www.ajha.or.jp/guide/24.html> Hiệp hội bệnh viện toàn Nhật Bản