

今月の健康チェックポイント

Diểm lưu ý sức khỏe tháng này

今の時期に注意したい「食中毒」

“Ngộ độc thực phẩm” cần chú ý vào thời điểm này (hiện tại trong năm)

食中毒は、だれにでも起こる身近な病気ですが、正しい知識があれば防ぐことができます。詳しく説明していきます。

Ngộ độc thực phẩm là một bệnh khá phổ biến có thể xảy ra với bất kỳ ai, nhưng nếu có kiến thức đúng thì hoàn toàn có thể phòng tránh được. Dưới đây sẽ giải thích chi tiết.

1. 食中毒とは

1. Ngộ độc thực phẩm là gì

細菌やウイルスがついた食べものや飲みものを口にすることで、お腹が痛くなったり、吐いたり、熱が出たりする病気のことです。

Ngộ độc thực phẩm là bệnh xảy ra khi ăn hoặc uống phải thực phẩm, đồ uống bị nhiễm vi khuẩn hoặc vi-rút, khiến người bệnh bị đau bụng, nôn mửa hoặc sốt.

「私はお腹が強いから大丈夫」「日本の食べものはきれいだから安全」と思うかもしれません。

Có thể bạn nghĩ rằng: “Tôi có hệ tiêu hóa khỏe nên không sao đâu” hoặc “Thực phẩm ở Nhật sạch nên rất an toàn”.

しかし、日本の夏はとても暑く、ジメジメして湿度が高いため、目に見えない菌がとても増えやすい環境になります。

Tuy nhiên, mùa hè ở Nhật Bản rất nóng và ẩm ướt, độ ẩm cao, tạo môi trường thuận lợi để các loại vi khuẩn vô hình sinh sôi nhanh chóng.

2. 食中毒になるとからだに起こる変化

2. Những thay đổi xảy ra với cơ thể khi bị ngộ độc thực phẩm.

悪い菌がからだの中に入ると、早くて数時間、遅いと数日後に次のような症状が出ます。

Khi vi khuẩn có hại xâm nhập vào cơ thể, các triệu chứng sau có thể xuất hiện sau vài giờ hoặc vài ngày:

- ・ お腹が激しく痛くなる（腹痛）
- ・ Đau bụng dữ dội (đau bụng)
- ・ 何度もトイレに行く（下痢）
- ・ Đi vệ sinh nhiều lần (tiêu chảy)
- ・ 食べたものを吐いてしまう（嘔吐）
- ・ Nôn ra thức ăn đã ăn (nôn mửa)
- ・ 熱が出る（発熱）
- ・ Sốt (phát sốt)

* とても大切な注意点！

* Lưu ý rất quan trọng!

食中毒のときに、自分の判断で「下痢止め」を飲んではいけません。

Khi bị ngộ độc thực phẩm, không nên tự ý uống thuốc cầm tiêu chảy theo ý mình.

なぜかという、下痢は、からだの中に入った悪い菌を外に追い出そうとする「からだの防衛反応」だからです。

Lý do là vì tiêu chảy là một phản ứng tự vệ của cơ thể nhằm đẩy các vi khuẩn có hại đã xâm nhập vào cơ thể ra ngoài.

ですので、薬で止めてしまうと悪い菌がずっとお腹の中に残り、病気がもっと重くなってしまうことがあるのです。

Vì vậy, nếu dùng thuốc để ngăn tiêu chảy, vi khuẩn có hại có thể tiếp tục ở lại trong đường ruột, khiến tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.

3. 食中毒を起こす原因

3. Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm.

夏（6月～9月）に多い「細菌」

Vi khuẩn thường gặp vào mùa hè (tháng 6-9)

細菌は、暖かくて水分が多い場所が大好きです。

Vi khuẩn rất thích những nơi ấm áp và có nhiều độ ẩm.

食べものの中でどんどん仲間を増やします。

Chúng sinh sôi nhanh chóng trong thực phẩm.

・カンピロバクター（鶏肉に多い）：生や、よく焼いていない鶏肉を食べることで起こります。しっかりと火が通ったお肉を食べてください。

・Campylobacter (thường có trong thịt gà): Ngộ độc có thể xảy ra khi ăn thịt gà sống hoặc chưa được nấu chín kỹ. Hãy ăn thịt đã được nấu chín hoàn toàn.

・ウェルシュ菌（カレーやスープに多い）：大きな鍋でたくさん料理を作り、そのまま部屋の中に置いておくと、鍋の底で菌が増えます。

・Clostridium perfringens (vi khuẩn Welch) (thường có trong cà ri và súp): Khi nấu một lượng lớn thức ăn trong nồi lớn rồi để ở nhiệt độ phòng, vi khuẩn có thể sinh sôi ở phần đáy nồi.

「火を通したから大丈夫」と思って次の日にそのまま食べると食中毒になる可能性もあります。

Nhiều người nghĩ rằng “đã nấu chín rồi nên không sao”, nhưng nếu để qua đêm rồi ăn lại mà không bảo quản đúng cách thì vẫn có nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm.

4. 食中毒を防ぐ「3つのルール」

4. Ba nguyên tắc để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm.

ルール1：菌を「つけない」（清潔・手洗い）

Nguyên tắc 1: Không để vi khuẩn bám vào thực phẩm (giữ vệ sinh, rửa tay sạch).

ルール2：菌を「増やさない」（スピード冷蔵）

Nguyên tắc 2: Không để vi khuẩn sinh sôi (bảo quản lạnh càng sớm càng tốt).

ルール3：菌を「やっつける」（しっかり加熱）

Nguyên tắc 3: Tiêu diệt vi khuẩn (nấu chín kỹ).

具体的に説明します。

Sau đây sẽ giải thích cụ thể.

ルール1：菌を「つけない」

Nguyên tắc 1: Không để vi khuẩn bám vào thực phẩm

みなさんの手や、料理に使う道具（包丁やまな板）には、目に見えない菌がついています。

Trên tay của chúng ta và trên các dụng cụ nấu ăn (như dao, thớt) luôn có những vi khuẩn mà mắt thường không nhìn thấy được.

料理をする前、トイレのあとは、必ず石鹸で手を洗う。「水だけでパパッと洗う」のはダメです。

Trước khi nấu ăn và sau khi đi vệ sinh, nhất định phải rửa tay bằng xà phòng.

30秒以上、爪の中や手首までしっかり洗いましょう。

Chỉ rửa qua loa bằng nước là không đủ. Hãy rửa kỹ ít nhất 30 giây, bao gồm cả kẽ móng tay và cổ tay.

生の「お肉」や「お魚」を切った包丁とまな板はすぐに洗いましょう。

Dao và thớt dùng để cắt thịt sống hoặc cá sống cần được rửa ngay sau khi sử dụng.

洗わない包丁で、そのまま生で食べるキャベツやトマトを切ってはいけません。お肉や魚の菌が移ってしまうからです。

Không được dùng dao chưa rửa để cắt các loại rau ăn sống như bắp cải hay cà chua, vì vi khuẩn từ thịt hoặc cá có thể lây sang thực phẩm đó.

ルール2：菌を「増やさない」

Nguyên tắc 2: Không để vi khuẩn sinh sôi

菌は、人間のからだと同じくらいの温度（30℃～40℃）のときに、一番早く仲間を増やし1個の菌が、数時間で数百万個に増えることもあります。

Vi khuẩn phát triển nhanh nhất ở nhiệt độ gần với nhiệt độ cơ thể con người (khoảng 30° C-40° C). Chỉ từ một vi khuẩn, trong vài giờ có thể tăng lên đến hàng triệu con.

買い物から帰ったら、お肉やお魚はすぐ冷蔵庫に入れましょう。

Sau khi đi mua sắm về, hãy cho thịt và cá vào tủ lạnh ngay lập tức.

また、作った料理は部屋の中に放置せず、冷ましてからすぐにタッパーなどの容器に入れて、冷蔵庫に保管してください。

Ngoài ra, thức ăn đã nấu không nên để trong phòng quá lâu. Hãy để nguội rồi nhanh chóng cho vào hộp đựng như hộp nhựa có nắp và bảo quản trong tủ lạnh.

ルール3：菌を「やっつける」

Nguyên tắc 3: Tiêu diệt vi khuẩn

ほとんどの細菌やウイルスは、「高い温度」に弱いです。加熱することが、一番安全な方法です。

Hầu hết vi khuẩn và vi-rút đều yếu trước “nhiệt độ cao”. Vì vậy, đun nấu kỹ là cách an toàn nhất.

お肉やお魚は、中心までしっかり火を通す。

Thịt và cá cần được nấu chín kỹ đến tận bên trong.

目安は「75℃以上で1分間以上」加熱することです。

Mức nhiệt tham khảo là trên 75° C trong ít nhất 1 phút.

お肉を切ったとき、中がまだピンク色の場合は、火が通っていません。

Khi cắt thịt ra mà bên trong vẫn còn màu hồng thì nghĩa là chưa chín.

もう一度しっかり焼いてください。

Hãy nấu lại thật kỹ.

前の日の残りを食べるときは、電子レンジで「アツアツ」になるまで温めましょう。

Khi ăn lại thức ăn còn thừa từ hôm trước, hãy hâm nóng bằng lò vi sóng cho đến khi thật “nóng hổi”.

少し温かいくらいでは菌は死にません。

Chỉ hơi ấm thôi thì vi khuẩn vẫn không chết.

湯気が出るくらいしっかり温めましょう。

Hãy hâm đến mức có hơi nóng bốc lên.

5.日々の生活でよくある危険

5.Những nguy cơ thường gặp trong cuộc sống hằng ng

特に以下のことに気をつけてください。

Đặc biệt hãy chú ý những điều sau:

- ・冷蔵庫に物を詰め込みすぎない
- ・ Không nhồi quá nhiều đồ vào tủ lạnh

冷蔵庫の中に物が詰まりすぎていると、冷たい風が回らなくなり、中の温度が上がって食べものが腐ってしまいます。

Nếu trong tủ lạnh chứa quá nhiều đồ, luồng khí lạnh sẽ không lưu thông được, khiến nhiệt độ bên trong tăng lên và thực phẩm dễ bị hỏng.

- ・消費期限を守る
- ・Tuân thủ hạn sử dụng

日本の食べもののパッケージには「賞味期限（おいしく食べられる期間）」と「消費期限（安全に食べられる期間）」が書かれています。

Trên bao bì thực phẩm ở Nhật có ghi “hạn ngon nhất” (賞味期限 – thời gian có thể ăn ngon) và “hạn sử dụng” (消費期限 – thời gian có thể ăn an toàn).

お肉やお惣菜に書かれている「消費期限」が過ぎたものは、見た目や匂いが変わっていても、菌が増えている可能性があるので食べないでください。

Đối với thịt hoặc đồ ăn chế biến sẵn, nếu đã quá “hạn sử dụng” (消費期限) thì dù hình thức hay mùi không thay đổi, vẫn có khả năng vi khuẩn đã sinh sôi, vì vậy tuyệt đối không nên ăn.

ペットボトルの飲み物も、口をつけたら菌が繁殖しやすいので早めに飲み切るようにしましょう。

Đồ uống trong chai nhựa (pet bottle) cũng vậy, sau khi đã uống trực tiếp bằng miệng thì vi khuẩn rất dễ sinh sôi, vì vậy hãy cố gắng uống hết càng sớm càng tốt.

6. 「食中毒かな？」と思ったら

6. “Nếu nghĩ rằng mình bị ngộ độc thực phẩm…”

激しい下痢や嘔吐が止まらないときは、我慢をしてはいけません。

Khi bị tiêu chảy hoặc nôn mửa dữ dội không ngừng, tuyệt đối không được cố chịu đựng.

吐いたり下痢をしたりすると、からだの中の水がなくなってしまうので、水やスポーツドリンク、麦茶などを少しずつ何度も飲んでください。

Khi nôn hoặc tiêu chảy, cơ thể sẽ mất nước, vì vậy hãy uống nước, nước uống thể thao hoặc trà lúa mạch (mugicha) từng chút một và nhiều lần.

人に移さないためにも、トイレ後の手洗いは丁寧にしっかり行ってください。

Để không lây cho người khác, sau khi đi vệ sinh hãy rửa tay thật kỹ và cẩn thận.

ここがとても大切です。

Đây là điểm rất quan trọng.

会社の人に連絡して症状を伝えてください。

Hãy liên lạc với người trong công ty và báo cáo các triệu chứng.

食中毒だと仕事に行けなくなることもあるので、担当の人に連絡をして指示をもらってください。

Nếu bị ngộ độc thực phẩm, có thể bạn sẽ không thể đi làm, vì vậy hãy liên hệ với người phụ trách để nhận hướng dẫn.

健康なからだがあつてこそ、日本での仕事も勉強も頑張ることができます。

Chỉ khi có một cơ thể khỏe mạnh, bạn mới có thể cố gắng tốt trong công việc và học tập tại Nhật Bản.

「手洗い」「すぐ冷蔵庫」「しっかり加熱」この3つを今日から必ず守り、食中毒の予防を行ってください。

“Hãy rửa tay”, “cho vào tủ lạnh ngay”, “nấu chín kỹ” — hãy bắt buộc tuân thủ 3 nguyên tắc này từ hôm nay để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm.