Ban Y Tế Công Cộng Philadelphia

Bản Tin Sức Khỏe

Hướng dẫn và thông tin sức khỏe cho cộng đồng

Mùa Hè 2010

Trong Bản Tin Sức Khỏe lần này:

- *Mùa Nấu Nướng Ngoài Trời (BBQ) và Bệnh Tật Do Ngộ Độc Thực Phẩm*
- *Duyệt Qua Thực Đơn*
- *Phòng Ngừa Bị Chó Cắn*
- *Bệnh Lyme*

Mùa Nấu Nướng Ngoài Trời và Bệnh Tật Do Ngộ Độc Thực Phẩm

Mùa Nấu Nướng Ngoài Trời là thời gian tuyệt thú để vui chơi giải trí ngoài trời cùng với gia đình và bạn bè. Nhưng thời tiết ấm áp cũng làm cho các mầm bệnh như vi khuẩn và siêu vi dễ dàng dính vào thức ăn rồi gây bệnh cho con người.

Triệu chứng của bệnh tật do ngộ độc thực phẩm: buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy và sốt.

Bảo vệ bản thân, gia đình, và bạn bè tránh bị bệnh tật do ngộ độc thực phẩm. Thực hành cách cầm nắm thực phẩm an toàn khi chế biến thức ăn và ăn.

Hướng Dẫn Cách Cầm Nắm Thực Phẩm An Toàn

Thể thức cầm nắm thực phẩm an toàn bắt đầu bằng rửa tay đúng cách. Trước khi quý vị bắt đầu chế biến món nấu nướng ngoài trời, cần chắc rằng bàn tay *và* các bề mặt được rửa sạch. Nếu quý vị không có sẵn nước máy ở nơi đó, nên đem thùng chứa đầy nước, xà bông, và khăn giấy để rửa sạch. Quý vị cũng có thể dùng thuốc khử trùng bàn tay có chất cồn hoặc khăn lau ẩm dùng một lần để lau sạch bàn tay.

Sau đây là vài hướng dẫn về cách cầm nắm thực phẩm an toàn:

- **Rửa sạch trái cây và rau cải.** Rửa trái cây và rau cải tươi bằng dòng nước máy trước khi sắp xếp vào thùng lạnh. Đặt chúng lên khăn vải hay khăn giấy sạch để làm ráo nước.
- **Giữ lạnh đồ ăn lạnh.** Đặt đồ ăn lạnh trong thùng lạnh chứa đầy nước đá. Đồ ăn lạnh cần phải được cất giữ ở nhiệt độ từ **40°F trở xuống** để ngăn ngừa vi khuẩn sinh trưởng.
- **Chuẩn bị đồ uống và thức ăn.** Đem theo đồ uống trong một thùng lạnh và thức ăn trong thùng lạnh khác. Như vậy thì khi chúng ta mở đi mở lại thùng lạnh đựng *đồ uống* để lấy thêm đồ uống, thì *thức ăn* sẽ không tiếp xúc với nhiệt độ nóng. Đậy kín thùng lạnh và tránh mở thùng lạnh thường xuyên. Điều này để giữ lạnh lâu hơn cho đồ uống và thức ăn.
- **Tránh lây lan mầm bệnh từ thức ăn này sang thức ăn khác.** Cần nhớ để thịt sống cách xa thịt đã nấu nướng và thực phẩm khác. Đừng để thịt đã nấu chín vào dĩa đựng thịt sống trước đó.
- **Hãy nấu chín thịt!** Nấu nướng kỹ lưỡng thịt sẽ tiêu diệt vi khuẩn. Dùng nhiệt kế để kiểm tra xem thức ăn có lên tới mức nhiệt độ bên trong an toàn hay không. Thí dụ, các miếng thịt bầm cần phải được nấu nướng đến nhiệt độ bên trong là 160°F. Trứng cần phải được nấu nướng cho đến khi lòng đỏ chín cứng.

Luôn Đọc Bản Tin Sức Khỏe

Quý vị có thể tìm đọc Bản Tin Sức Khỏe bằng nhiều ngôn ngữ tại http://www.phila.gov/Health

Muốn biết thêm thông tin về Bản Tin Sức Khỏe, xin liên lạc với Marialisa Ramirez theo số 215-685-6861 hoặc tại Healthbulletin@phila.gov.

Hãy Duyệt Qua Thực Đơn!

Nhãn ghi thành phần dinh dưỡng có thể giúp quý vị lựa chọn thực phẩm lành mạnh!
Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy hầu hết mọi người đều không biết thông tin dinh dưỡng của loại thực phẩm và đồ uống mà họ ăn uống.

Luật Ghi Nhãn trên Thực Đơn mới của Philadelphia đòi hỏi các nhà hàng và địa điểm bán lẻ thực phẩm trong hệ thống có hơn 15 địa điểm trên toàn quốc phải niêm yết thông tin dinh dưỡng cho thức ăn và đồ uống mà họ bán. Điều luật này áp dụng cho cả tờ thực đơn lẫn bảng thực đơn (giống như các bảng tại nhà hàng bán thức ăn nhanh).

Cơ Quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ (US Food and Drug Administration, hay FDA) khuyến cáo như sau:

Lượng calori mỗi ngày			
Con gai ở độ tuổi 14-18	**Con trai ở độ tuổi 14-18**	**Phụ nữ**	**Đàn ông**
1,800	2,200	2,000	2,500

Muốn biết thêm thông tin về Luật Ghi Nhãn trên Thực Đơn của Philadelphia (Philadelphias Menu Labeling Law), xin viếng thăm **www.phila.gov/health** hoặc gọi số **(215) 685-5623**. Muốn biết thêm thông tin về dinh dưỡng, xin viếng thăm **www.cdc.gov/nutrition**.

Phòng Ngừa Bị Chó Cắn

Bị chó cắn là vấn nạn sức khỏe công cộng có thể phòng ngừa. Làm theo các hướng dẫn này để phòng ngừa bị chó cắn:

- **Hãy cẩn thận khi gần con chó lạ.** Con chó nào không quen biết quý vị đều có thể xem quý vị là mối đe dọa.
- **Đừng bao giờ quay lưng về phía con chó rồi bỏ chạy.** Con chó sẽ rượt theo quý vị!
- **Đừng vuốt ve con chó...** khi chưa cho nó thấy và ngửi quý vị trước!
- **Đừng quấy rầy con chó đang bận rộn!** Nhất là con chó nào đang ngủ, ăn, hoặc nuôi dưỡng chó con.

Bệnh Lyme

Bệnh Lyme là chứng bệnh do vi khuẩn gây ra. Con người bị bệnh Lyme khi họ bị con ve chứa vi khuẩn này cắn. Con ve mang bệnh Lyme có hình thù rất nhỏ và khó có thể nhìn thấy. **Triệu chứng bao gồm:** sốt, nhức đầu, cảm thấy mệt mỏi và nổi mề đai. Hầu hết mọi người đều có thể được chữa trị bằng thuốc trụ sinh trong vài tuần. Nếu không được chữa trị, thì bệnh này có thể lan rộng đến khớp, tim và hệ thần kinh.

Trước khi quý vị đi ra ngoài để vui hưởng thời tiết ấm áp, cần tự phòng ngừa bệnh Lyme:

- Tránh các khu vực có nhiều ve (vùng cây cối rậm rạp, bãi cỏ cao).
- Mặc quần áo màu nhạt để có thể dễ nhận ra và gỡ bỏ con ve hơn trước khi bị bám theo.
- Nếu quý vị sắp đi bộ trong khu vực có nhiều ve, nên mặc áo sơ mi tay dài, và nhét ống quần dài vào trong vớ. Cũng nên mang giày ống cao su cao cổ (vì loài ve thường nằm ở gần mặt đất).
- Thoa loại thuốc chống côn trùng chứa DEET lên quần áo và vùng da lộ ra ngoài.
- Tiêu diệt mọi con ve bám theo càng sớm càng tốt.
- Sau khi trở về nhà từ ngoài trời, nên kiểm tra xem có bị con ve bám theo/cắn hay không.