**5 CHÌA KHÓA CHO ATTP**

Hiện nay, vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm đang được toàn xã hội quan tâm vì nó có mối quan hệ trực tiếp đến sức khỏe của con người hàng ngày. Những vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra trong thời gian qua ở một số địa phương là sự cảnh báo cho cộng đồng. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã đưa ra thông điệp **“5 chìa khóa cho an toàn thực phẩm”**, mọi người cần có sự chú ý để bảo vệ sức khỏe cho chính bản thân mình và người thân trong gia đình.
**1. Giữ vệ sinh**Rửa tay trước và trong quá trình chế biến thực phẩm
Rửa tay sau khi đi vệ sinh
Rửa và vệ sinh toàn bộ bề mặt và dụng cụ chế biến thực phẩm
Giữ sạch khu bếp và thực phẩm tránh côn trùng, sâu bọ và các động vật khác xâm nhập
**2. Để riêng thực phẩm sống và chín**Không để lẫn thịt, gia cầm và hải sản sống với các thực phẩm khác.
Sử dụng riêng các dụng cụ và thiết bị nấu ăn như dao, thớt để chế biến thực phẩm sống.
Đựng thực phẩm trong các dụng cụ có nắp để tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và chín.
**3. Đun nấu kỹ**Đun nấu kỹ thực phẩm, đặc biệt là thịt, gia cầm, trứng và hải sản.
Các thực phẩm như súp, nước hầm phải đun sôi thật kỹ. Đối với thịt và gia cầm, sau khi nấu, luộc, nước bên trong miếng thịt phải trong, không còn màu hồng.
Đun kỹ lại thức ăn còn dư lại từ bữa trước.
**4. Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn**Không để thực phẩm đã chế biến ở nhiệt độ trong phòng quá 2 giờ.
Làm lạnh ngay tất cả thực phẩm đã chế biến và thực phẩm dễ hỏng.
Giữ thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ cao trước khi ăn.
Không nên bảo quản thực phẩm quá lâu kể cả bằng tủ lạnh.
Không làm tan thực phẩm đông lạnh bằng nhiệt độ phòng.
**5. Sử dụng nước sạch và nguyên liệu tươi**Sử dụng nước sạch hoặc đun sôi nước để có nước sạch
Chọn mua thực phẩm tươi
Chọn thực phẩm đã qua chế biến để đảm bảo an toàn, thí dụ như sữa tiệt trùng
Rửa sạch hoa quả và rau, đặc biệt với rau quả ăn sống
Không sử dụng thực phẩm đã quá hạn