

4 CÁCH PHÒNG TRÁNH DỊCH CÚM A

Để phòng chống bệnh cúm A (H5N1) và cúm A (H7N9), bạn nên rửa tay xà phòng, chọn gia cầm được kiểm duyệt, thực hiện vệ sinh khi chế biến...

>>> Nhiều ca H1N1 biến chứng nặng

Loại bỏ các loại thực phẩm liên quan đến gà, vịt ra khỏi bữa cơm hàng ngày có lẽ là biện pháp đầu tiên mà mọi người nghĩ đến để bảo vệ gia đình trước sự tấn công của cúm gia cầm. "Cách tốt nhất để không bị nhiễm cúm gia cầm là không ăn thịt cũng như trứng gà, vịt các loại", chị Thu Hà (quận 2, TP HCM) chia sẻ.

Không mua gia cầm có nguồn gốc không rõ ràng, gia cầm bệnh, chết

Việc hạn chế các loại thực phẩm liên quan đến gà, vịt là một cách để ngăn ngừa sự lây lan của cúm gia cầm sang người. Tuy nhiên, dù vậy thì cúm gia cầm vẫn rình rập khắp nơi và rất dễ lây lan. Chỉ cần vô tình tiếp xúc với những con gà nhiễm bệnh, bạn sẽ có nguy cơ bị cúm gia cầm tấn công như: khi đi chợ, nơi mà gia cầm không rõ nguồn gốc các loại vẫn hàng ngày được bày bán tràn lan; hay đơn giản là vừa xem trận đá gà ở trong khuôn viên của khu tập thể... Khi đã bị nhiễm cúm gia cầm thì người bệnh sẽ bị suy hô hấp nhanh, dẫn tới đột quỵ.

Việc kiêng kỵ thực phẩm liên quan đến gia cầm không có gì là sai khi dịch cúm vào mùa. Tuy nhiên, nếu làm theo những cách phòng ngừa sau đây thì gia đình bạn vẫn có thể an toàn thưởng thức những món ăn thơm ngon, bổ dưỡng từ những thực phẩm này:

Chọn gà khỏe mạnh, đã được kiểm duyệt: Nguyên tắc đầu tiên trong phòng ngừa là cần lựa chọn gia cầm có nguồn gốc rõ ràng, đã qua kiểm định.

Rửa tay với xà phòng trước, trong và sau khi nấu ăn: Virus H5N1 và H7N9 đều dễ dàng bị tiêu diệt khi tiếp xúc với dung dịch hóa học hay nước sát trùng. Vì thế, cần chú ý sau mỗi lần tiếp xúc với thịt sống chưa nấu chín phải rửa tay sạch với xà phòng hoặc nước rửa tay diệt khuẩn rồi mới đụng chạm vào thức ăn đã được nấu chín trước đó để tránh lây nhiễm chéo. Và sau khi chế biến thịt, trứng cần tiếp tục rửa tay lại bằng xà phòng, nước rửa tay diệt khuẩn.

Nên rửa tay với xà phòng trước, trong và sau khi nấu ăn để phòng cúm A (H5N1 và H7N9)

Thực hiện vệ sinh khi chế biến: Thịt và trứng chưa được nấu phải để riêng, cách xa với thức ăn đã nấu chín để tránh tình trạng lây nhiễm chéo. Chú ý dao, thớt dùng để cắt thịt sống phải dùng riêng, không dùng để cắt các loại thức ăn khác. Sau khi thịt được nấu chín, phải đặt trong vật chứa mới, sạch hoàn toàn.

Nấu chín thực phẩm từ trong ra ngoài: Thức ăn từ gà vịt hay trứng gà, trứng vịt đều phải nấu chín hoàn toàn từ trong ra ngoài để vi rút cúm bị tiêu diệt. Tuyệt đối không ăn tiết canh gà vịt dù nó hấp dẫn đến đâu.