

**Chăm sóc dinh dưỡng và bảo đảm an toàn thực phẩm góp phần phòng
chống dịch bệnh COVID – 19**

Để phòng và chống dịch bệnh COVID-19, chúng ta cần thực hiện đầy đủ các khuyến cáo của Bộ Y tế. Bên cạnh đó, cần thực hiện một số biện pháp cụ thể về chăm sóc dinh dưỡng hợp lý và bảo đảm an toàn thực phẩm nhằm góp phần phòng chống dịch bệnh COVID-19 như sau:

1. Đảm bảo an toàn thực phẩm

a. Khi đi mua thực phẩm:

- Sử dụng găng tay, khẩu trang khi đi mua thực phẩm; Không sử dụng thịt vật nuôi bị ôi, hỏng; Tránh xa khu vực chứa chất thải và nước thải trong chợ; Tuyệt đối không tiếp xúc, sử dụng thịt động vật chết.

- Rửa tay sạch bằng xà phòng hoặc các dung dịch sát khuẩn có cồn ngay sau khi tiếp xúc với gia súc, gia cầm và các loại thịt sống để tránh mang mầm bệnh về nhà.

b. Chế biến thực phẩm tại nhà

- Sử dụng tạp dề, găng tay, khẩu trang khi chế biến các sản phẩm thịt, trứng gia cầm.

- Sử dụng dao và thớt riêng khi nấu ăn để tránh nhiễm chéo từ thực phẩm sống vào đồ ăn chín.

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch để loại bỏ các mầm bệnh sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống hoặc trước khi tiếp xúc với thực phẩm chín.

- Nấu chín các loại thịt, trứng gia cầm trước khi ăn để đảm bảo tiêu diệt các mầm bệnh (như virus, vi khuẩn...).

c. Ăn uống đảm bảo vệ sinh

- Luôn ăn chín, uống chín để hạn chế nguy cơ lây bệnh qua thực phẩm;

- Không sử dụng đũa, thìa cá nhân để lấy các món ăn dùng chung nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống. Không uống chung ly nước hoặc đồ đựng các loại thức uống với người khác

2. Thực hiện dinh dưỡng hợp lý để tăng cường miễn dịch cho cơ thể

- Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm và đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng.

- Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật (tôm, cua, cá và đậu đỗ).

- Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vùng lạc.

- Nên sử dụng muối Iốt, không ăn mặn.

- Cần ăn rau quả hàng ngày.

- Cung cấp đủ các vitamin và khoáng chất cần thiết, như vitamin A; C; D; E; Sắt; Kẽm; Selen, đây là những chất quan trọng góp phần tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể. Nếu khẩu phần ăn không đủ các chất dinh dưỡng nói trên, hoặc khi cơ

- Cung cấp đủ các vitamin và khoáng chất cần thiết, như vitamin A; C; D; E; Sắt; Kẽm; Selen, đây là những chất quan trọng góp phần tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể. Nếu khẩu phần ăn không đủ các chất dinh dưỡng nói trên, hoặc khi cơ thể được bác sỹ dinh dưỡng chẩn đoán là bị thiếu vi chất dinh dưỡng thì thực hiện bổ sung vi chất dinh dưỡng (viên đa vi chất dinh dưỡng, hoặc sản phẩm dinh dưỡng có chứa vi chất sắt, kẽm, vitamin A, D, E...)

- Uống đủ nước sạch hàng ngày. Không nên để miệng và cổ họng khô; Cần uống nước sạch, nước đun sôi để nguội, uống chậm, uống từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày ngay cả khi không khát; Không uống nước bị đun đi đun lại nhiều lần; Không uống nước nhiều trước khi đi ngủ; Không nên uống nước ngọt thay cho nước lọc.

- Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú mẹ đến 24 tháng.

- Trẻ sau 6 tháng và người trưởng thành nên sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với từng lứa tuổi.

- Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

- Tăng cường sử dụng một số thực phẩm/gia vị chứa các hoạt chất đặc biệt giúp tăng cường miễn dịch như: tỏi, hành, nghệ, sả, nấm, tảo biển... giúp kích thích hệ thống miễn dịch.

BAN GIÁM ĐỐC

KHOA YTCC&DD

NGƯỜI VIẾT BÀI



Nguyễn Tiên Cường
GIÁM ĐỐC
BSCKII. Nguyễn Tiên Cường

Nguyễn Thị Hậu

Bùi Thị Hồng Nhung