



10 Điều

người tiêu dùng cần biết về an toàn thực phẩm và COVID-19

Chuyên gia về an toàn thực phẩm của FAO giải thích những gì đã biết về **COVID-19 và thực phẩm**, đưa ra lời khuyên cho người tiêu dùng khi mua sắm

1 Hiện nay không có bằng chứng cho thấy vi rút corona mới gây bệnh COVID-19 lây truyền qua thực phẩm

Vi rút chủ yếu được truyền từ những người bị nhiễm, khi ho hay hắt hơi và các giọt bắn sẽ dính vào người khác. Mặc dù các giọt bắn này có thể đọng trên đồ vật và bề mặt, song không biết liệu số lượng này có đủ để gây bệnh qua thực phẩm hay không.



2 Vi rút corona không phát triển trong thực phẩm

Mặc dù vi khuẩn trong điều kiện phù hợp có thể tồn tại và phát triển trong thực phẩm song vi rút, chẳng hạn như vi rút gây ra COVID-19, phải có vật chủ sống mới có thể tồn tại và sinh sôi.

3 Cách tốt nhất để tránh COVID-19 là duy trì thói quen vệ sinh tốt

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng ít nhất 20 giây sau khi đi mua sắm, trước khi ăn và chuẩn bị đồ ăn, sau khi đi vệ sinh. Luôn giữ vệ sinh đường hô hấp.



4 Thực phẩm nấu chín luôn là cách tốt để phòng tránh dịch bệnh

Nấu thực phẩm ở nhiệt độ cần thiết để tiêu diệt mầm bệnh (ít nhất 70°C trong 2 phút hoặc tương đương) sẽ giảm nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua thực phẩm, và cả các bệnh do vi rút gây ra. Mặc dù chưa có nghiên cứu nào về ảnh hưởng của nấu nướng tới loại vi rút này song các chủng vi rút corona khác đều bị tiêu diệt ở nhiệt độ này.



5 An toàn khi ăn trái cây tươi và rau sống

Hiện chưa có bằng chứng cho thấy COVID-19 truyền qua thực phẩm. Rửa kỹ trái cây và rau bằng nước sạch trước khi gọt vỏ hoặc ăn, không rửa bằng xà phòng hoặc sản phẩm khác.



6 Thói quen tốt khi ra ngoài mua sắm

Trong điều kiện thí nghiệm, vi rút có thể tồn tại trên bề mặt nhiều chất liệu, như nhựa hoặc bia cứng. Tuy nhiên, hầu như hình thức phơi nhiễm này không có nguy cơ nhiễm bệnh. Luôn rửa tay sau khi mở bao bì đựng thực phẩm, lau chùi và khử trùng bề mặt, tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng khi xử lý các bao bì đựng thực phẩm.



7 Thói quen tốt khi ra ngoài mua sắm

Thực hiện các biện pháp áp dụng tại địa phương, xếp hàng và giữ khoảng cách với người khác khi mua thực phẩm. Giữ tay sạch và không đi mua sắm khi có bất kỳ triệu chứng nào.

8 Cảm ơn các nhà bán lẻ thực phẩm đã cung cấp và bảo quản thực phẩm an toàn.

Cả thế giới đang dựa vào các nhà cung cấp thực phẩm để có đủ thực phẩm an toàn. Họ đóng vai trò thiết yếu trong ứng phó với đại dịch, họ cần phải khỏe mạnh và bảo vệ thực phẩm một cách an toàn.



9 Hỗ trợ nỗ lực an toàn thực phẩm trong chuỗi cung ứng nông sản

Để bảo vệ thực phẩm khi vận chuyển từ trang trại đến cửa hàng trong thời gian có dịch COVID-19, cần quan tâm tới người lao động trong nông nghiệp. Bảo vệ được sức khỏe của họ có nghĩa là nhà sản xuất thực phẩm đảm bảo cung ứng được thực phẩm an toàn.



10 Làm tất cả những điều trên và rửa tay (lặp lại)

Nghe có vẻ đơn giản song rửa tay bằng xà phòng sẽ thực sự có hiệu quả.