

## Để có thể sống khỏe hơn trong những lúc đang phải tị nạn

Ở nơi tị nạn, rất nhiều người phải sinh hoạt trong cùng một không gian bị giới hạn, nên cần phải chú ý đến vấn đề ngộ độc thức ăn, v.v... Thêm nữa, các bệnh cảm sốt, cảm cúm cũng dễ lây truyền cho nhau. Để phòng ngừa lây bệnh thì căn bản là phải rửa tay. Chúng ta nên cố gắng làm tốt ngay từ việc nhỏ nhất.

### Chú ý đến ngộ độc thực phẩm

- Nếu có thể sử dụng được nước trong vòi, thì trước khi nấu ăn và trước khi ăn, hãy rửa tay với xà phòng bằng nước ở vòi (Khi nước bị cắt, thì dùng giấy ướt để lau tay, hoặc dùng nước diệt khuẩn tay của nơi tị nạn.)
- Các loại thức ăn làm sẵn như thức ăn đóng hộp, v.v...nếu đã mở ra rồi thì phải ăn nhanh.

### Dành cho nhân viên phụ trách ăn uống

- Rửa tay trước khi nấu ăn  
(Xem thêm nội dung trong khung ở trên)
- Kiểm tra hạn sử dụng của thức ăn
- Bảo quản thực phẩm ở nơi thoáng mát
- Trường hợp đang bị tiêu chảy, hay bị nôn ói thì phải dừng phụ trách ăn uống.

### Lúc nấu ăn

- Com nắm onigiri thì dùng màng bọc thực phẩm để làm (hình bên phải)
- Thau rửa, đĩa, v.v...dùng khi nấu ăn thì nên trải màng bọc thực phẩm ở dưới rồi mới để lên, tránh làm dơ.
- Thực phẩm nào cần nấu chín thì phải nấu kỹ.
- Các dụng cụ đã dùng khi nấu ăn thì phải rửa kỹ, bảo quản sạch sẽ hết mức có thể.



### Để phòng các bệnh lây truyền

#### ① Rửa tay

- Nếu sử dụng được nước trong vòi, nên rửa tay thường xuyên với xà phòng.
- Khi nước bị cắt, dùng nước diệt khuẩn tay (nhất là sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn).



#### ② Súc miệng

- Khi có nước vòi, nước đóng chai hoặc nước từ xe cấp nước thì nên súc miệng thường xuyên.



#### ③ Đeo khẩu trang

- Trường hợp đang thiếu khẩu trang thì ưu tiên cho người bệnh, để người bệnh đeo khẩu trang.



### Quan tâm đến dinh dưỡng khi bị tiêu chảy và cảm cúm

#### ① Uống nước thường xuyên để tránh tình trạng mất nước cho cơ thể.

【Ví dụ】 Nước, trà, nước hoa quả, nước khoáng

#### ② Nên ăn những thức ăn mềm, dễ tiêu hóa

【Ví dụ】 cháo bịch nấu sẵn, thức ăn đóng hộp (loại hầm)

#### ③ Tích cực bổ sung các loại thực phẩm có vitamin, chất khoáng

【Ví dụ】 Rau, trái cây, nước rau quả-nước trái cây

