

⚠️ Bị ngộ độc thực phẩm – Cần làm gì?

1. 🛑 Dừng ăn thực phẩm nghi ngờ

- Ngưng ngay mọi thức ăn nghi gây ngộ độc.
- Lưu lại phần thức ăn còn lại nếu có (có thể cần cho điều tra sau).

2. ☐ Chăm sóc bản thân tại nhà (nếu nhẹ)

- Uống nhiều nước sạch hoặc nước oresol (bù điện giải).
- Nghỉ ngơi nhiều, ăn nhẹ, không uống rượu bia, cà phê.
- Theo dõi dấu hiệu: nôn ói, tiêu chảy, sốt, đau bụng.

Nếu triệu chứng **nặng kéo dài quá 24–48 giờ** → cần đến bác sĩ.

3. 🚑 Đi bệnh viện nếu có dấu hiệu nặng

- **Triệu chứng cần đi cấp cứu:**
 - Nôn liên tục không cầm, Tiêu chảy kéo dài kèm máu
 - Sốt cao > 101°F (38.3°C), Mất nước (chóng mặt, khô môi, tiểu ít)
 - Người già, trẻ em, phụ nữ mang thai nên đi viện sớm hơn

🏥 Bệnh viện gần nhất:

- **Inova Fairfax Hospital:** ☎ 703-776-4001, 📍 3300 Gallows Rd, Falls Church, VA 22042

4. ☎ Báo cáo cho cơ quan y tế địa phương

Nếu bạn nghi ngờ bị nhiễm độc từ **nhà hàng, quán ăn, dịch vụ giao đồ ăn**, hãy báo cho:

- **Fairfax County Health Department – Food Safety Program**
☎ 703-246-2444, 🌐 fairfaxcounty.gov/health

Họ sẽ điều tra, kiểm tra cơ sở, và giúp ngăn ngừa người khác bị ảnh hưởng.

5. 📸 Lưu bằng chứng nếu có

- Ảnh thực phẩm, biên lai, bao bì, đoạn chat đặt hàng (nếu dùng dịch vụ online)
- Ghi lại thời điểm bắt đầu triệu chứng

✓ Ghi nhớ

Việc cần làm

- 🛑 Dừng ăn,
- ☎ Báo cáo y tế

Ghi chú

Giữ lại mẫu thực phẩm
703-246-2444