

## An toàn Thực phẩm trong Mùa hè

Mùa hè là thời điểm lý tưởng cho các bữa tiệc nướng (barbecue), dã ngoại và cắm trại. Các bữa ăn ngoài trời tuy vui nhưng lại đi kèm với nguy cơ cao hơn mắc bệnh truyền qua thực phẩm (ngộ độc thực phẩm) không được chế biến và bảo quản chu đáo. Nguyên nhân mắc bệnh truyền qua thực phẩm là do thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn, vi rút và/hoặc ký sinh trùng. Các tác nhân phổ biến của bệnh truyền qua thực phẩm là *Vi-rút Noro*, *Listeria*, *Salmonella*, *E. coli* 0157:H7 và *Campylobacter*. Bộ Y tế Canada ước tính hàng năm có khoảng 4 triệu ca mắc bệnh truyền qua thực phẩm ở Canada. Hầu hết các bệnh truyền qua thực phẩm hoàn toàn có thể phòng tránh được.

Nguy cơ mắc bệnh truyền qua thực phẩm có thể gia tăng trong mùa hè vì:

1. thời tiết nóng ẩm tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở
2. người ta có khả năng cao ít làm theo hướng dẫn về an toàn thực phẩm như rửa tay và bảo quản lạnh thực phẩm hơn khi nấu ăn và khi dùng bữa ngoài trời.

Các triệu chứng phổ biến của hầu hết các bệnh truyền qua thực phẩm là đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn, ói mửa, đau đầu và sốt. Các triệu chứng thường xuất hiện trong vòng vài giờ sau khi ăn thực phẩm bị nhiễm khuẩn, nhưng cũng có thể mất vài ngày hoặc vài tuần mới xuất hiện. Hầu hết mọi người đều hồi phục hoàn toàn sau khi mắc bệnh truyền qua thực phẩm. Một số người sẽ chịu ảnh hưởng lâu dài và nghiêm trọng hơn. Những người có nguy cơ cao nhất mắc bệnh truyền qua thực phẩm là trẻ em dưới 5 tuổi, những người đang mang thai, người lớn từ 60 tuổi trở lên và những người có hệ miễn dịch bị suy yếu.

Những gợi ý sau đây sẽ giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh truyền qua thực phẩm.

### Giữ lạnh

- Bảo quản lạnh thực phẩm. Vi khuẩn sinh sôi nhanh nhất trong khoảng từ 4°C đến 60°C (40°F – 140°F) – còn gọi là ‘vùng nguy hiểm’. Đừng để thực phẩm ở nhiệt độ phòng trong quá một giờ vào những ngày hè nóng.
  - Mang theo các túi nước đá để xếp quanh những thực phẩm dễ ôi thiu.
  - Xếp vào thùng giữ lạnh cho đến khi kín chỗ. Cách này sẽ giữ lạnh cho thực phẩm được lâu hơn. Để thùng giữ lạnh tránh ánh nắng mặt trời và đậy nắp càng lâu càng tốt. Nếu có thể, hãy để thức ăn nhẹ và đồ uống trong một thùng giữ lạnh riêng. Đây là những món bạn sẽ lấy thường xuyên và mỗi khi mở thùng giữ lạnh, bạn lại để cho không khí ấm ùa vào
  - Trữ lạnh hoặc làm đông thực phẩm một ngày trước khi đi chơi để thực phẩm lạnh sẵn trước khi đặt vào thùng giữ lạnh
  - Ướp thịt trong tủ lạnh từ trước và không để trên kệ bếp hay để ra ngoài dưới nhiệt độ cao

## Tách riêng

- Tránh lây nhiễm chéo. Để thịt sống, cá, thịt gia cầm và trứng cách xa trái cây, rau tươi và thực phẩm chín.
  - Xếp vào một thùng giữ lạnh riêng để thực phẩm ăn liền cách xa thực phẩm cần chế biến hoặc xếp thịt sống xuống đáy thùng giữ lạnh để nước thịt không chảy ra và làm thực phẩm ăn liền bị nhiễm khuẩn
  - Sử dụng túi nước đá thay vì các viên đá rời. Các viên đá rời sẽ tan chảy và có thể truyền vi khuẩn từ thực phẩm này sang thực phẩm khác

## Vệ sinh

- Rửa tay, dụng cụ nấu ăn và các bề mặt bằng nước xà phòng nóng (trong vòng ít nhất 20 giây).
  - Mang theo hai bộ thớt, và dụng cụ nấu, một bộ dùng cho thực phẩm ăn liền và một bộ dùng cho thực phẩm sống. Xếp mỗi bộ trong một túi nhựa kín riêng để tránh nhiễm khuẩn chéo
  - Sử dụng nước rửa tay khô và khăn lau kháng khuẩn để làm sạch tay và bề mặt nếu không có sẵn nước xà phòng nóng. Hãy nhớ rằng, nước xà phòng nóng là lựa chọn tốt nhất để diệt trừ vi khuẩn và bụi bẩn, vì vậy hãy rửa những bề mặt này càng sớm càng tốt
  - Rửa bên trong thùng giữ lạnh của bạn ở nhà trước và sau mỗi lần sử dụng
  - Rửa rau củ, trái cây và cây gia vị tươi dưới vòi nước mát trước khi ăn hoặc nấu

## Nấu nướng

- Nấu thực phẩm đến một nhiệt độ nấu chín thích hợp.
  - Mang theo nhiệt kế kỹ thuật số đo nhiệt độ. Tham khảo biểu đồ dưới đây để biết nhiệt độ thích hợp. Để kiểm tra nhiệt độ, hãy cắm một nhiệt kế sạch vào tận giữa thực phẩm và tránh chạm vào bất kỳ phần xương nào.
  - Làm nóng lò trong khoảng 20 phút trước khi nướng;
  - Không để thức ăn đã nấu chín vào cùng đĩa mà trước đó để thức ăn sống (trừ phi bạn đã rửa bằng nước xà phòng nóng).

Thực phẩm	Nhiệt độ bên trong
Bánh mì kẹp thịt	160°F (71°C)
Bít tết – tái vừa	145°F (63°C)
Bít tết – chín vừa	160°F (71°C)
Bít tết – chín kỹ	170°F (77°C)
Gia cầm	165°F (74°C)

Cá	158°F (70°C); cho đến khi có màu đục và dễ gỡ
Bánh mì kẹp xúc xích	165°F (74°C)
Thức ăn thừa	165°F (74°C)

## **Đảm bảo rằng nguồn nước của bạn an toàn.**

- Sông hay hồ có thể không an toàn như vẻ ngoài của chúng. Chỉ sử dụng nước từ một nguồn nước mà bạn biết là an toàn.
- Sử dụng nước đóng chai để uống, nấu ăn và đánh răng;
- Đun nước chưa qua xử lý đến khi sôi sùng sục trong hai phút trước khi sử dụng. Nếu không thể đun sôi nước, hãy sử dụng viên lọc nước hoặc thiết bị lọc nước và làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

## **Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, hãy xem:**

- [Đảm bảo An toàn cho Thực phẩm, Nước và Thức uống](#)

Cập nhật Gần nhất: Tháng 5 năm 2023

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.