

## An Toàn Thực Phẩm Mùa Hè

Mùa hè là thời điểm lý tưởng cho các bữa tiệc nướng, dã ngoại và cắm trại. Các bữa ăn ngoài trời tuy vui nhưng lại đi kèm với nguy cơ 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 *Siêu Vi Trùng Noro*, *Listeria*, *Salmonella*, *E. coli O157:H7* và *Campylobacter*. Bộ Y tế Canada ước tính có khoảng 4 triệu ca mắc bệnh truyền qua thực phẩm hàng năm ở Canada. Hầu hết các bệnh truyền qua thực phẩm hoàn toàn có thể phòng ngừa 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. Hầu hết mọi người đều không làm theo hướng dẫn về an toàn thực phẩm như rửa tay và bảo quản lạnh thực phẩm khi nấu ăn và khi dùng bữa ngoài trời.

Các triệu chứng phổ biến của hầu hết các bệnh truyền qua thực phẩm là chuột rút, 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 nhiễm bẩn, 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. Mức độ nghiêm trọng của bệnh phụ thuộc vào loại vi khuẩn và sức khỏe tổng quát của người ăn phải thực phẩm nhiễm bẩn.

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

- **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’
  - Hãy mang theo túi nước đá để xếp quanh những thực phẩm dễ ôi thiu. Một số thực phẩm, chẳng hạn như hộp nước ép đông lạnh, có thể phát huy tác dụng như túi nước đá và khi chúng tan ra sẽ giữ lạnh cho thực phẩm khác;
  - 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 dưới nhiệt độ cao.
- **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 nhiễm khuẩn;
  - Sử dụng túi nước đá thay vì các viên đá rời rạc. Các viên đá rời rạc sẽ tan chảy và có thể truyền vi khuẩn từ thực phẩm này sang thực phẩm khác.
- **Rửa tay, dụng cụ nấu ăn và các bề mặt bằng nước xà phòng nóng** (trong vòng ít nhất 20 giây).
  - Mang theo 2 bộ thớt, dụng cụ nấu, v.v.: 1 bộ dùng cho thực phẩm ăn liền và 1 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 nếu có thể.

• **Nấu thực phẩm đến một nhiệt độ thích hợp.**

- Mang theo nhiệt kế đo nhiệt độ thịt. Tham khảo biểu đồ dưới đây để biết nhiệt độ thích hợp;
- Làm nóng lò 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).

<b>Thực phẩm</b>	<b>Nhiệt độ bên trong</b>
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)

• **Hãy 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 xem mẹo vật mua sắm thực phẩm cho lễ hội hoặc các sự kiện công cộng, hãy đọc mục tin tức của Sở Y tế Fraser [Đừng để Salmonella hoặc E. coli làm bạn mất vui trong mùa hè](#). Để biết thêm thông tin về bệnh truyền qua thực phẩm, hãy truy cập trang web [Chính phủ Canada](#) và [Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Dịch BC](#).

**Duyệt Lần Cuối:** Tháng 6 Năm 2018