



An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ Thực Phẩm Được An Toàn Hơn

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

Bệnh do ngộ độc thực phẩm gây ra hơn 4 triệu bệnh tật mỗi năm tại Canada. Các triệu chứng ngộ độc thực phẩm bao gồm:

- Các cơn đau quặn bụng
- Buồn nôn
- Ói mửa
- Tiêu chảy

Các triệu chứng thường hết đi từ sau 1 đến 3 ngày, nhưng trong một số trường hợp, ngộ độc thực phẩm có thể đe dọa đến tính mạng. Trẻ em dưới 5 tuổi, phụ nữ có thai, người già và những người với hệ miễn dịch yếu kém có nhiều khả năng mắc bệnh. Bệnh do ngộ độc thực phẩm trong lúc có thai có thể khiến em bé bị bệnh trước khi còn trong bụng mẹ và sau khi sinh ra đời.

Các mầm vi trùng chẳng hạn như vi khuẩn và siêu vi trùng khiến chúng ta bị bệnh. Có nhiều cách để mắc phải vi trùng, ví dụ như, khi vuốt ve chó của quý vị, cầm nắm rửa nuôi trong nhà, thay tã hoặc chế biến thức ăn tươi sống như thịt và gia cầm. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể mang vi trùng.

Luôn luôn làm theo các quy tắc an toàn thực phẩm này để giúp tránh bị ngộ độc thức ăn:

Rửa tay

Rửa tay sau khi quý vị dùng nhà vệ sinh và trước khi quý vị ăn hoặc cầm nắm bất cứ thực phẩm nào. Cọ rửa tất cả các phần của bàn tay với xà phòng ít nhất trong 20 giây và rửa tay lại dưới vòi nước ấm. Lau khô tay bằng vải sạch hoặc khăn giấy.

Rửa và Khử Trùng Các Bề Mặt Vật Dụng

Rửa và khử trùng các bề mặt nơi quý vị chế biến thức ăn và đặt để thực phẩm. Ngộ độc thực phẩm thường xảy ra do sự lây lan vi trùng từ thịt sống sang các thức ăn khác. Điều này được gọi là sự lây nhiễm chéo.

Để giảm thiểu rủi ro bị lây nhiễm chéo, hãy dùng các tấm thớt riêng, các đĩa đựng và các đồ dùng nhà bếp riêng cho thịt sống và thực phẩm đã nấu chín hoặc đã sẵn sàng để ăn liền. Các thực phẩm như xà lách khoai tây, xà lách tươi sống, rau cải hoặc trái cây không nên được làm trên một tấm thớt đã được sử dụng để làm thịt sống (kể cả cá và gia cầm). Sau khi sử dụng các tấm thớt, các đĩa và các đồ

dùng nhà bếp cho thịt sống, hãy rửa chúng trong nước xà phòng nóng và khử trùng trước khi dùng lại chúng cho các thực phẩm đã nấu chín hoặc đã sẵn sàng để ăn. Đây là cách làm thế nào để quý vị tự mình làm dung dịch khử trùng mà không cần phải rửa lại bằng nước:

Làm thế nào để pha dung dịch khử trùng 200 ppm mà sau đó không cần phải rửa lại bằng nước:

- Pha 15 mL (1 muỗng súp) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít (1 gallon) nước; hoặc, pha 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước.
- Để thuốc sát trùng tiếp xúc với bề mặt đồ vật hoặc đồ dùng nhà bếp ít nhất 1 phút trước khi dùng khăn giấy để lau lại cho sạch hoặc để hong khô ngoài không khí.

Dùng công cụ FOODSAFE Chlorine Dilution Calculator (Cách Tính Pha Loãng Chlorine AN TOÀN THỰC PHẨM) của B.C. để làm thuốc sát trùng có độ mạnh thích hợp dựa trên mức đậm đặc của sản phẩm thuốc tẩy của quý vị www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

Coi chừng: Pha thuốc tẩy với các sản phẩm có chứa axit hoặc ammonia tạo ra một chất khí độc có thể gây khó thở nghiêm trọng, làm hóc nghẹn và có thể gây tử vong.

Các khăn lau chén đĩa là nơi lý tưởng để vi trùng sinh sôi. Dùng một khăn lau sạch mỗi ngày và thường xuyên giặt các khăn lau chén trong máy giặt. Để khử trùng nhanh chóng khăn lau chén đĩa của quý vị, hãy làm ướt hết khăn và đặt nó trong lò vi ba ở độ mạnh trong 1 phút. Dùng lò vi ba để làm nóng tấm khăn khô dùng để lau chén đĩa.

Đừng Làm Thức Ăn Khi Quý Vị Bị Bệnh

Làm thức ăn trong lúc quý vị bị bệnh có thể làm lây lan các mầm vi trùng, chẳng hạn như khuẩn *Salmonella*, siêu vi trùng bệnh viêm gan A và *E. coli*, sang thực phẩm. Những ai ăn thực phẩm có thể trở nên bị bệnh. Nếu quý vị bị tiêu chảy, ói mửa, hoặc có các vết cắt hoặc vết loét nhiễm trùng, đừng làm thức ăn hoặc phục vụ thức ăn cho những người khác trong thời gian 48 tiếng sau khi quý vị đã hết các triệu chứng. Nếu quý vị phải làm thức ăn cho

con quý vị hoặc cho người nào trong gia đình trong lúc quý vị bị bệnh, hãy rửa tay cho kỹ và rửa thường xuyên, và nghĩ đến việc mang bao tay để bảo đảm an toàn khi cầm nắm thức ăn.

Nấu Chín Thực Phẩm Cho Đến Nhiệt Độ An Toàn Bên Trong – Dùng Một Nhiệt Kế Thực Phẩm

Hầu hết các mầm vi trùng có thể bị giết chết bằng cách nấu chín thực phẩm cho tới khi nhiệt độ bên trong thực phẩm là 74°C (165°F) hoặc nóng hơn trước khi quý vị ăn. Để biết các nhiệt độ nấu chín cụ thể cho thịt, hải sản, gia cầm và trứng, hãy tham khảo Biểu Đồ Nhiệt Độ An Toàn Bên Trong Thực Phẩm của Bộ Y Tế Canada tại www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html.

Luôn luôn dùng nhiệt kế có thể đọc được ngay nhiệt độ (kỹ thuật số) con số để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm. Găm đầu nhiệt kế vào phần sâu nhất của thực phẩm mà không chạm vào xương, nếu như thực phẩm có xương, để bảo đảm nhiệt độ bên trong đã đủ nóng. Rửa và khử trùng nhiệt kế của quý vị mỗi lần đo nhiệt độ thực phẩm để tránh sự lây nhiễm chéo.

Làm Nguội Thực Phẩm Trong Vòng 2 Tiếng

Làm nguội thực phẩm không đúng cách là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ngộ độc thực phẩm. Các món ăn lớn chẳng hạn như thịt quay hoặc súp thì khó để làm nguội nhanh chóng. Hãy chia nhỏ chúng ra thành các phần nhỏ hơn không nhiều hơn 7 cen-ti-mét (3 inches), và đặt vào tủ lạnh hoặc tủ đông đá cho nguội. Làm lạnh thực phẩm trong tủ lạnh trong vòng 2 tiếng sau khi mua hoặc sau khi chế biến. Giữ nhiệt độ tủ lạnh ở mức 4°C (40°F).

Làm Tan Đá Thực Phẩm trong Tủ Lạnh

Cách an toàn nhất để làm tan đá thực phẩm là để trong tủ lạnh. Đặt thực phẩm trong đĩa đựng sâu đáy để hứng nước chảy ra và đặt nó ở một ngăn nằm bên dưới ngăn đựng thực phẩm chưa nấu chín hoặc thực phẩm đã nấu chín sẵn sàng để ăn. Để làm tan đá nhanh hơn, đặt thực phẩm dưới vòi nước đang chảy, hoặc trong lò vi ba. Thực phẩm được làm tan đá dưới vòi nước đang chảy hoặc làm tan đá trong lò vi ba phải được nấu chín ngay tức thì.

Hâm Nóng Thực Phẩm đến 74°C (165°F)

Nếu hâm nóng thức ăn còn dư, hãy hâm nóng ít nhất đến 74°C (165°F) để giết các mầm vi trùng có thể có trong thức ăn còn dư trong quá trình làm nguội hoặc cất trữ. Hãy có kế hoạch chỉ hâm nóng đủ những gì quý vị cần cho bữa ăn đó mà thôi. Các thức ăn còn dư chỉ nên hâm nóng lại một lần. Thức ăn còn dư để tủ lạnh nên dùng trong vòng từ 2 đến 4 ngày.

Nấu Chín Thực Phẩm Bằng Lò Vi Ba Cho Đến Khi Đạt Được Nhiệt Độ An Toàn Bên Trong Thực Phẩm

Nấu chín hoặc hâm nóng thực phẩm trong lò vi ba cho đến khi tất cả các phần bên trong của thực phẩm đạt được

hiệu độ 74°C (165°F) hoặc nhiệt độ như được ghi trong các chỉ dẫn cách nấu nướng. Dùng hộp đựng thực phẩm loại an toàn để sử dụng trong lò vi ba và dùng nắp đậy thực phẩm, loại dùng an toàn trong lò vi ba để hơi nóng không thoát ra. Quay hoặc xoay hộp đựng thức ăn trong lúc hâm nóng trong lò vi ba ít nhất một lần để thực phẩm được hâm nóng đều. Để yên thực phẩm trong 2 phút sau khi đã hâm xong trước khi dùng một nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.

Giữ Thực Phẩm Tránh Tầm Nguy Hiểm

Các mầm vi trùng tăng trưởng một cách nhanh chóng trong khoảng nhiệt độ từ 4°C (40°F) và 60°C (140°F). Các thực phẩm như thịt, gà vịt, các sản phẩm làm từ sữa, và trứng phải được giữ nóng hơn 60°C (140°F) hoặc lạnh hơn 4°C (40°F).

Bảo Vệ Thực Phẩm Của Quý Vị Khỏi Bị Vi Trùng

Vận chuyển và làm lạnh ngay các thực phẩm để hư càng nhanh càng tốt. Điều này giúp ngăn ngừa sự tăng trưởng các mầm vi trùng. Đậy nắp hoặc gói kín thực phẩm đã nấu chín sẵn sàng để ăn và cất chúng trong tủ lạnh ở một ngăn bên trên thực phẩm chưa nấu chín. Hãy luôn luôn đọc nhãn hiệu ghi các chỉ dẫn cách cất giữ thực phẩm.

Nếu Nghi Ngờ Hầy Vứt Bỏ

Đừng chơi trò may rủi với thực phẩm của quý vị. Nên nhớ, thực phẩm bị nhiễm độc có thể nhìn thấy không bị ôi thiu hoặc ngửi có mùi, vì vậy nếu nghi ngờ hãy vứt bỏ. Viết ngày tháng lên gói hoặc đồ đựng thức ăn trước khi quý vị cất vào tủ lạnh để giúp quý vị nhớ thực phẩm đã được giữ ở đó trong thời gian bao lâu.

Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #59b An Toàn Thực Phẩm cho Trái Cây và Rau Quả Tươi](#)
- [HealthLinkBC File #59c An Toàn Thực Phẩm: Các Chỉ Dẫn trên Nhãn Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #76 Thực Phẩm Những Người Có Nhiều Rủi Ro Ngộ Độc Thực Phẩm Hơn Nên Tránh](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#)
- [HealthLinkBC An Toàn Thực Phẩm cho Trẻ Em Trên 1 Tuổi Để Ngăn Ngừa Bệnh Do Ngộ Độc Thực Phẩm](#)
- An Toàn Thực Phẩm tại <http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety>



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.