



An Toàn Thực Phẩm tại Các Cơ Sở Giữ Trẻ Food Safety in Child Care Facilities

Xử lý thực phẩm đúng cách tại nhà và tại các cơ sở giữ trẻ có thể giảm thiểu nguy cơ ngộ độc thực phẩm (ngộ độc thức ăn).

Ngộ độc thực phẩm là gì?

Ngộ độc thực phẩm là do ăn thức ăn hoặc uống các loại nước uống có chứa các mầm vi trùng chẳng hạn như vi khuẩn, siêu vi trùng, nấm mốc hoặc ký sinh trùng.

Có nhiều cách để mắc phải các mầm vi trùng, ví dụ như, khi vuốt ve chó của quý vị, cầm nắm rùa nuôi trong nhà, thay tã hoặc chế biến thức ăn tươi sống như thịt và gà vịt.

Sự lây nhiễm xảy ra khi thức ăn hoặc nước uống không được chế biến và cất giữ một cách an toàn hoặc khi thực phẩm và các đồ dùng nhà bếp được cầm nắm bởi người có mang vi trùng. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể mang vi trùng.

Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng của sự ngộ độc thực phẩm thay đổi và bao gồm những điều sau đây:

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

Các triệu chứng thường hết đi từ sau 1 đến 3 ngày, nhưng trong một số trường hợp, bệnh 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 suy yếu có nhiều khả năng mắc bệnh và bị bệnh nghiêm trọng.

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa việc bị bệnh do ngộ độc thực phẩm?

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. Rửa tay bao gồm các bước sau đây:

- Tháo nữ trang đeo ở cánh tay và bàn tay ra
- chà tất cả các phần của hai bàn tay, kể cả giữa các kẽ ngón tay và dưới móng tay, với xà phòng và nước ít nhất trong 20 giây
- Rửa lại dưới vòi nước ấm
- Dùng vải sạch hoặc khăn giấy để lau khô tay

Rửa và khử trùng các bề mặt và đồ dùng nhà bếp

Luôn luôn rửa và sát trùng các bề mặt nơi quý vị chế biến và phục vụ thức ăn. Bệnh ngộ độc thực phẩm có thể gây ra do sử dụng cùng tấm thớt, đĩa hoặc đồ dùng nhà bếp để làm thịt tươi sống, làm gà vịt hoặc hải sản hoặc phục vụ thức ăn đã được làm chín sẵn sàng để ăn.

Giữ thịt tươi sống, gà vịt, hải sản và các chất nước của chúng riêng từng loại và cách xa những thực phẩm đã được làm chín sẵn sàng để ăn. Rửa các tấm thớt, các đĩa và đồ dùng nhà bếp bằng nước xà phòng nóng và sau đó khử trùng chúng trước khi dùng lại chúng để đựng thực phẩm đã nấu chín hoặc 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 dùng lò vi ba để làm nóng tấm khăn khô dùng để lau chén đĩa.

Để lạnh thực phẩm

Cất thức ăn trở lại vào tủ lạnh hoặc tủ đá ngay sau khi dùng xong. Các thực phẩm dễ hư, chẳng hạn như thịt, sữa, hoặc

phô mai, không nên giữ ở nhiệt độ trong phòng lâu hơn 2 tiếng. Giữ lạnh thực phẩm ở 4°C (40°F) hoặc lạnh hơn.

Nấu chín thực phẩm

- Nấu chín thực phẩm cho đến khi nhiệt độ bên trong đạt 74°C (165°F) hoặc nóng hơn sẽ giết hầu hết các vi trùng
- Dùng nhiệt kế thực phẩm kỹ thuật số để kiểm tra nhiệt độ. Gắm đầu nhiệt kế vào phần sâu nhất bên trong thực phẩm mà không chạm vào xương, nếu như có xương
- Giữ thức ăn nóng ở nhiệt độ 60°C (140°F) hay nóng hơn
- Hâm nóng thức ăn còn dư ít nhất cho đến 74°C (165°F)
- Thực phẩm được hâm nóng trong lò vi ba phải đạt độ nóng 74°C (165°F). Để yên thực phẩm có đầy lại trong 2 phút sau khi đã hâm xong
- Làm nguội thực phẩm đã nấu chín từ 60°C (140°F) xuống 20°C (68°F) trong vòng 2 tiếng và từ 20°C (68°F) xuống 4°C (40°F) trong vòng 4 tiếng

Không chế biến thức ăn khi quý vị bị bệnh

Nếu quý vị có bất cứ các triệu chứng nào của việc bị ngộ độc thực phẩm, hoặc nếu quý vị có bất cứ các vết đứt nào ở da hay bị lở da, quý vị không nên cầm nắm, chế biến, hoặc phục vụ thức ăn cho người khác.

Các thực phẩm nào các cơ sở giữ trẻ nên phục vụ?

Các cơ sở giữ trẻ nên mua thực phẩm từ các nguồn được chấp thuận, chẳng hạn như các nhà cung ứng hàng bán lẻ thương mại. Hãy bảo đảm các thực phẩm tươi sống và đóng gói phải được dùng trước ngày hết hạn. Thực phẩm hiến tặng chỉ nên nhận nếu chúng còn nguyên trong bao bì chưa khai hoặc tuân thủ đúng theo các chỉ dẫn của B.C. Hãy chắc chắn các thực phẩm này đã được cất trữ đúng cách. Ví dụ, các sản phẩm đông lạnh phải được đặt trong các vật đựng đóng kín. Để biết thêm thông tin, xin xem các chỉ dẫn về hiến tặng thực phẩm tại www.bccdc.ca/health-professionals/professional-resources/food-donation-guidelines và các chỉ dẫn cho Các Tổ Chức Phân Phối Thực Phẩm (Food Distribution Organizations, viết tắt FDOs) tại www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/FDO%20Guidelines%20with%20Grocery%20or%20Meal%20Program.pdf (PDF 11.86 MB).

Các hoạt động nào có thể giúp trẻ em học về sự an toàn thực phẩm?

Chỉ cách cho trẻ em làm thế nào để rửa tay cho đúng, nhất là sau khi dùng nhà vệ sinh, sau khi sờ tay vào thú nuôi và trước khi ăn. Dạy trẻ em làm thế nào để ho hoặc nhảy mũi vào ống tay áo của các em và sau đó rửa tay. Hãy có các thói quen rửa tay trong các bữa ăn và khi ăn vặt.

Quý vị có thể cho trẻ tham gia chế biến thức ăn để cùng làm một món đơn giản. Để được an toàn, thực phẩm trẻ em giúp chuẩn bị cho nhóm phải được nấu chín, chẳng hạn chọn bánh nướng (muffins) thay vì làm xà lách.

Cha mẹ làm thế nào để có thể đóng gói thức ăn một cách an toàn?

Giữ thức ăn nóng cho nóng và thức ăn lạnh cho lạnh. Đựng thức ăn nóng trong bình thủy. Hâm nóng bình thủy bằng nước sôi trong 5 phút. Một bình thủy sẽ giữ nóng cho thức ăn, trên 60°C (140°F) trong khoảng 3 tiếng, vì vậy hãy nhắm đến việc đựng các thức ăn này ngay trước khi ra khỏi nhà. Thức ăn lạnh nên được giữ lạnh bằng cách dùng các túi ướp lạnh, hoặc cất trong tủ lạnh của nơi giữ trẻ cho đến khi đã đến lúc để mang ra ăn.

Những giấy phép và sự huấn luyện nào có sẵn cho những nơi giữ trẻ?

Một cơ sở giữ trẻ có giấy phép hành nghề mà phải thường xuyên chuẩn bị và chế biến thức ăn có thể cần phải có giấy phép phục vụ thực phẩm theo Luật Y Tế Công Cộng. Nếu quý vị không biết chắc, xin liên lạc với Chính Quyền Y Tế tại địa phương quý vị và xin gặp Viên Chức Y Tế Môi Trường.

Khóa học về Bảo Đảm An Toàn Thực Phẩm (Caring About Food Safety) được mạnh dạn đề nghị cho tất cả các cơ sở giữ trẻ. Truy cập trang mạng

<http://media.openschool.bc.ca/assets/cafs/mainpage/home.html>. Để biết thêm thông tin, xin xem An Toàn & An Ninh Thực Phẩm của Bộ Y Tế www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

Để Biết Thêm Thông Tin

- [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Những cách Dễ Dàng để Giữ An Toàn Thực Phẩm Hơn](#)
- [HealthLinkBC File #59b An Toàn Thực Phẩm cho Trái Cây và Rau Quả Tươi](#)
- [HealthLinkBC File #76 Thực Phẩm Những Người Có Nhiều Rủi Ro Ngộ Độc Thực Phẩm Nên Tránh](#)
- Các Cơ Sở Giữ Trẻ: Thực Phẩm An Toàn và Tốt cho Sức Khỏe tại www.vch.ca/Documents/Child-care-facilities-safe%20healthy-food.pdf (PDF 609 KB)

Quý vị cũng có thể liên lạc với chuyên viên dinh dưỡng tại cộng đồng quý vị, hoặc gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

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.