



## Lau Rửa Tay Tờ Dữ kiện

Một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để ngăn ngừa việc lan truyền các bệnh do thức ăn mang lại là rửa tay. Quy định về Thực phẩm đòi hỏi tất cả nhân viên làm việc với thực phẩm phải giữ tay của họ hay những phần trên cánh tay lộ ra phải được sạch sẽ. Bằng cách thường xuyên rửa tay, quý vị loại bỏ được những vi khuẩn mà đã bị lây qua từ những người khác hay từ các bề mặt bị nhiễm vi khuẩn và ngăn ngừa được sự lây lan các bệnh.

### Khi nào quý vị nên rửa tay?

Quý vị nên rửa tay thường xuyên. Có lẽ phải rửa nhiều lần hơn như quý vị đang làm bây giờ, bởi vì quý vị không thấy được vi khuẩn bằng mắt thường hay cũng không thể ngửi được do đó quý vị không biết các vi khuẩn đang ẩn náu ở đâu. Những nhân viên làm việc với thực phẩm phải luôn luôn rửa tay:

- Sau khi ra khỏi phòng vệ sinh;
- Sau khi tiếp xúc với bất cứ các phần nào của cơ thể con người ngoại trừ là các cánh tay hay những phần lộ ra của cánh tay đã được giữ sạch sẽ;
- Sau khi chăm sóc hay làm các công việc hỗ trợ cho các động vật hay các sinh vật dưới nước, như cá trong các thủy cung, các loài sò, tôm, hến, các loại giáp xác ở trong các nơi trưng bày;
- Sau khi ho hắt hơi, sau khi dùng khăn tay, khăn giấy; sau khi hút thuốc, sau khi ăn, sau khi uống;
- Sau khi xử lý các thiết bị dơ bẩn hay dụng cụ nấu ăn;
- Thường xuyên rửa tay trong khi nấu nướng để rửa sạch chất dơ (đất) hay các nhiễm bẩn để tránh việc lây lan khi thay đổi các công việc;
- Khi chuyển từ công việc với các thực phẩm sống sang làm với các thức ăn nấu sẵn (ăn liền); và
- Sau khi liên quan đến những hoạt động làm tay bị nhiễm bẩn như chùi bàn, xử lý các đĩa dơ, hay đổ rác.

### Rửa tay như thế nào là đúng cách?

Theo ước tính cứ ba người thì có một người không thường xuyên rửa tay, ngay cả sau khi ra khỏi phòng vệ sinh. Bốn bước sau đây sẽ giúp quý vị bảo đảm sẽ rửa tay đúng cách:

1. Làm ướt tay bằng nước ấm, để nước chảy và xát xà phòng hay dùng xà bông bột hoặc nước.
2. Chà hai tay mạnh với nhau và chà khắp lòng và mu bàn tay. Rửa sạch những gì bên dưới móng tay và ở giữa các ngón tay.
3. Tiếp tục cọ xát trong 20 giây hay bằng thời gian để quý vị hát hết một bài hát ngắn như bài "Happy Birthday to You." Xà phòng cùng với sự cọ xát sẽ giúp việc loại đi và tẩy sạch các vi trùng và những dơ bẩn.
4. Xả nước liên tục để rửa tay và làm khô tay với một phương pháp thích hợp; hoặc dùng khăn giấy cá nhân sử dụng rồi bỏ; hay khăn giấy trong cuộn được cung cấp cho người sử dụng phòng vệ sinh; hoặc máy hơi nóng bằng điện để làm khô tay.



## Các Bồn rửa có Ba ngăn Tờ Dữ kiện

Tất cả các cơ sở về thực phẩm nếu không có thiết bị rửa đồ dùng tự động sẽ phải có một bồn với ít nhất ba ngăn để rửa, tráng và khử trùng bằng tay cho tất cả các thiết bị, dụng cụ nấu nướng, đồ dùng để ăn. Các ngăn của bồn rửa này phải đủ rộng để chứa được dụng cụ hay thiết bị nấu nướng lớn nhất như các nồi, song lớn.

Nếu được thiết kế đúng thì khu vực bồn rửa sẽ có chỗ để cạo hay tráng thức ăn, đưa các chất bẩn vào thùng rác và có khay để làm ráo nước, để giữ cả thức ăn chưa rửa lẫn thực phẩm đã rửa sạch. Những bước sau đây bảo đảm là tất cả các thiết bị, đồ dùng trong nhà bếp, đồ dùng để ăn được lau chùi và khử trùng đúng cách:

1. Tráng, cạo sạch hay ngâm tất cả dụng cụ trước khi rửa.
2. Rửa dụng cụ ở ngăn thứ nhất với một dung dịch thuốc tẩy. Dùng bàn chải, giẻ lau, hay đồ chùi để làm các chất bẩn, đất rơi ra. Nhiệt độ của nước ở trong ngăn thứ nhất nên ít nhất là 110°F (dùng một nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ của nước). Thay một dung dịch thuốc tẩy mới khi nó không còn tác dụng hay thấy nước trở nên dơ bẩn.
3. Tráng dụng cụ đã rửa xong trong ngăn thứ hai bằng cách ngâm nó vào trong nước sạch hay xịt nước vào. Bảo đảm không còn dấu vết của thức ăn hay chất thuốc tẩy.
4. Khử trùng dụng cụ đã rửa và tráng xong bằng cách ngâm dụng cụ vào ngăn thứ ba. Nếu quý vị dùng nước nóng để tráng thì nhiệt độ nước ít nhất phải là 171°F và dụng cụ được ngâm trong nước ít nhất là 30 giây. Nếu quý vị dùng hóa chất khử trùng, chất khử trùng phải được pha trộn với nồng độ thích hợp (theo đúng sự hướng dẫn của nhà sản xuất để bảo đảm đúng nồng độ).
5. Tất cả những dụng cụ đã được rửa, tráng, khử trùng phải được đặt lên một khay sạch cho khô ráo.

Quan trọng là phải ý thức được rằng tất cả các dụng cụ nấu nướng và các thiết bị phải được chùi rửa và khử trùng đúng cách. Việc lau chùi kỹ lưỡng sẽ loại bỏ các chất dơ bẩn, bụi bặm bám trên bề mặt của dụng cụ, còn việc khử trùng sẽ làm giảm đi số vi khuẩn nằm trên dụng cụ để đạt đến mức an toàn. Ngoài việc rửa, tráng, khử trùng đúng cách các thiết bị dùng trong việc nấu nướng thức ăn và các dụng cụ trong nhà bếp, tất cả bề mặt tiếp xúc với thức ăn ví dụ như mặt bàn, các chỗ sửa soạn thực phẩm, các quầy trưng bày buffet, phải nên thường xuyên được lau chùi sạch sẽ để ngăn chặn việc lây lan các vi khuẩn và loại bỏ khả năng gây nhiễm bẩn lẫn nhau. Tất cả bề mặt tiếp xúc với thực phẩm phải được rửa, tráng và khử trùng:

- Sau mỗi lần sử dụng.
- Khi bắt đầu làm việc với một loại thức ăn khác.
- Bất cứ khi nào quý vị bị gián đoạn công việc và các dụng cụ hay vật liệu mà quý vị đang làm việc đều có thể bị nhiễm bẩn.
- Cứ sau mỗi bốn giờ nếu khu vực và các vật liệu được sử dụng liên tục.



## Sử dụng Nhiệt kế Thực phẩm Tò Dữ kiện

Qui định về Thực phẩm đòi hỏi các cơ sở về thực phẩm phải có sẵn một dụng cụ để đo nhiệt độ với một kích thước thích hợp cho việc xác định được nhiệt độ của các khối lượng mỏng để bảo đảm thực phẩm đã được nấu chín đúng mức. Một nhiệt kế thực phẩm được dùng để đo nhiệt độ bên trong của thức ăn để bảo đảm thức ăn đã đạt đến nhiệt độ an toàn và những vi trùng có hại như *Salmonella* và *Escherichia coli O157:H7* đều bị tiêu diệt. Quý vị nên dùng một nhiệt kế thực phẩm bất cứ khi nào quý vị nấu thịt băm, thịt gia cầm, thịt nướng, thịt xay và những món ăn kết hợp từ các loại thịt này.

### Các loại Nhiệt kế Thực phẩm

Trên thị trường đã có sẵn những loại nhiệt kế thực phẩm để sử dụng, hai loại phổ biến nhất là loại số (digital) và loại có giai đo trên mặt tròn. Tất cả các nhiệt kế thực phẩm phải có khả năng đo được nhiệt độ từ 0°F đến 220°F (±2°F).

Các Nhiệt kế số (hay “nhiệt kế điện tử”), có thể tìm thấy trong các cửa hàng thực phẩm và cửa hàng cung cấp đồ dùng trong nhà bếp, các loại nhiệt kế này có một màn hình nhỏ ở cuối các cây kim loại dài để hiện ra nhiệt độ. Các nhiệt kế số cần phải có pin để vận hành và phải được mở/tắt. Nhiệt độ bên trong của thực phẩm được đo sẽ được ghi nhận sau 5 giây, nên dùng để đo nhiệt độ ngay sau khi thực phẩm đã được nấu xong để kiểm tra nhiệt độ sau cùng. Bộ phận cảm nhận ở ngay trên đỉnh của vật đo làm cho nhiệt kế loại này là lý tưởng để đo nhiệt độ của các thức ăn mỏng như là thịt băm (hamburger) và thịt ức gà. Nhiệt kế số không được an toàn khi dùng trong các lò nướng (oven) và không bao giờ được nhúng nó vào nước.

Các nhiệt kế đồng hồ cũng có sẵn tại các cửa hàng thực phẩm và các cửa hàng cung cấp đồ dùng trong nhà bếp. Loại nhiệt kế đồng hồ có một mặt tròn như đồng hồ có ghi giai đo nhiệt kế ở cuối của một cây kim loại dài. Những nhiệt kế đồng hồ có mặt rộng là an toàn khi dùng trong lò nướng và cho thịt nướng lớn hay nguyên cả con gà/vịt. Những nhiệt kế đồng hồ có đường kính nhỏ hơn để đọc được nhiệt độ tức thời không được thiết kế để giữ nó trong các lò nướng mà chỉ dùng để kiểm tra từng chỗ của thực phẩm vào cuối thời gian nấu. Các nhiệt kế này cảm nhận được nhiệt độ bên trong của thức ăn dọc theo cây kim loại dài từ đầu lên đến khoảng 2 inches trên thanh này. Nhiệt độ chỉ ra trên mặt đồng hồ là nhiệt độ trung bình cảm nhận được dọc theo chiều sâu của thanh kim loại ghim vào thực phẩm.

### Sử dụng một Nhiệt kế Thực phẩm Như thế nào.

Để đo đúng nhiệt độ bên trong của thức ăn đang nấu, tất cả các loại nhiệt kế thực phẩm phải được đưa đúng cách vào thức ăn được kiểm tra.

- Nhiệt kế đồng hồ phải có đầu đo được ghim thẳng vào thức ăn hay đưa vào với một độ nghiêng sâu 2 inches ở nơi dày nhất của thực phẩm mà không đụng đến phần xương hay phần mỡ. Phải giữ ở vị trí đó trong khoảng 15 giây những thực phẩm mỏng như thịt băm, thịt ức gà hay thịt heo lát thì phải đưa đầu đo ở một bên.
- Đầu đo của các nhiệt kế số phải được đưa sâu vào cỡ ½ inch hay ít hơn thẳng vào trung tâm của phần dày nhất của thức ăn, hoặc hơi nghiêng nhưng không được đụng vào xương hay mỡ. Giữ đầu đo trong khoảng 5 giây. Nhiệt kế số là lý tưởng để đo thịt băm, thịt ức gà và các miếng thịt nhỏ hay thực phẩm gia cầm.

**Lưu ý:** Các nhiệt kế đồng hồ đo nhiệt độ tức thời và các nhiệt kế số được thiết kế để nhanh chóng đo nhiệt độ và không nên để vào thực phẩm trong khi đang nấu. Tất cả nhiệt kế cần phải thường xuyên chỉnh lại giai đo để đạt được sự chính xác theo như hướng dẫn của nhà sản xuất.



## Nhiệt độ Nấu chín An toàn Tờ Dữ kiện

Tất cả mọi thực phẩm với các thành phần chưa nấu chín có nguồn gốc từ động vật như trứng, cá, thịt, gia cầm hoặc bất kỳ sự kết hợp nào của các thành phần này phải được nấu chín đúng mức cho đến khi tất cả các vi khuẩn gây bệnh phải bị tiêu diệt hết. Nhiệt độ bên trong tối thiểu để tiêu diệt các mầm bệnh này tùy thuộc vào loại thực phẩm được nấu. Để bảo đảm chắc chắn các thực phẩm đang nấu an toàn cho người dùng, nên sử dụng biểu đồ sau để xác định độ chín cho thực phẩm. Nên nhớ sử dụng một nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ bên trong của thực phẩm trước khi phục vụ.

Loại thực phẩm	Nhiệt độ tối thiểu
Rau và trái cây để ăn nóng	140°F
Thịt bò, thịt heo, thịt bò non, thịt cừu, thịt thú săn thể thao.	145°F
Trứng luộc, chiên để ăn liền	145°F
Cá và thực phẩm có chứa cá	145°F
Các loại thịt heo và các loại thịt được tiêm ướp	145°F
Trứng chiên, luộc không dùng ngay	155°F
Thịt xay hoặc thịt vụn bao gồm thịt heo băm, thịt heo xay, cá chà bông, thịt thú săn thể thao xay hoặc xúc xích	155°F
Gia cầm hoặc các sản phẩm của gia cầm bao gồm các món nhồi, thịt nhồi, nước thịt hầm và các món kết hợp giữa thực phẩm sống và nấu chín	165°F
Cá nhồi	165°F

### Nấu bằng Lò vi sóng

Khi nấu bằng lò vi sóng, các Quy định về Thực phẩm đòi hỏi mọi thức ăn có khả năng gây bệnh có chứa thịt, gia cầm, cá hoặc trứng sẽ phải nấu với nhiệt độ tối thiểu là 165°F, Ngoài ra những thực phẩm này phải được nấu theo những tiêu chuẩn sau:

1. Quay hay đảo liên tục hoặc giữa chừng trong quá trình nấu để nhiệt được phân bố đều đặn.
2. Đậy kín để giữ độ ẩm bề mặt
3. Hâm nóng cho nhiệt độ bên trong lên đến tối thiểu 165°F đều cho mọi chỗ của thực phẩm; và
4. Giữ nắp đậy trong hai phút sau khi nấu để cân bằng nhiệt độ.

### Thông báo công khai cho thực phẩm sống hoặc nấu chưa chín

Nếu các cơ sở thực phẩm định bán thực phẩm động vật còn sống hoặc nấu chưa chín dưới dạng đồ ăn liền thì các cơ sở này phải thông báo cho người tiêu dùng về nguy cơ liên quan đến việc dùng các loại thực phẩm này, phải có những nhãn ghi rõ “khai báo”, “lưu ý” như sau:

Nhãn “khai báo” bao gồm việc mô tả các thực phẩm động vật còn sống hoặc nấu chưa chín, hoặc đánh dấu các thực phẩm này bằng cách chú thích ở dưới và nói rõ các loại thực phẩm này là sống hoặc chưa nấu chín.

Nhãn “lưu ý” nói rõ cho người tiêu dùng là việc sử dụng các thực phẩm sống hoặc nấu chưa chín của các loại thịt, gia cầm, hải sản, hoặc tôm cua sò ốc có thể gia tăng nguy cơ bị bệnh lây qua thực phẩm.



## Duy trì Nhiệt độ Nóng và Lạnh Tờ Dữ kiện

Ngoại trừ những thức ăn nấu để phục vụ ngay cho người dùng, tất cả thực phẩm có nguy cơ gây bệnh phải được bảo quản để ngăn ngừa sự phát triển của các vi khuẩn. Khi giữ thức ăn trên các quầy phục vụ, như ở trong khay của buffet, luôn luôn nhớ rằng phải giữ các thức ăn nóng cho nóng và các thức ăn lạnh cho lạnh. Các thiết bị giữ nóng phải có khả năng giữ thức ăn ở 135°F hay cao hơn và các thiết bị giữ lạnh phải có khả năng giữ thức ăn ở nhiệt độ 41°F hay thấp hơn.

### Hướng dẫn về Cách giữ Độ nóng

Để giữ thức ăn nóng cho người dùng, cần theo các hướng dẫn sau:

- Thường xuyên trộn thức ăn bởi vì nó sẽ làm nhiệt phân bố đều lên tất cả thức ăn.
- Đậy nắp lên thức ăn bởi vì nắp sẽ giúp giữ lại nhiệt và loại bỏ khả năng chất bẩn sẽ rơi vào thức ăn.
- Cứ mỗi hai giờ, dùng một nhiệt kế thực phẩm để đo nhiệt độ bên trong của thức ăn.
- Vứt bỏ mọi thức ăn nóng vào sau bốn giờ nếu nó không được liên tục giữ ở nhiệt độ 135°F hoặc cao hơn.

Thận trọng với các vấn đề an toàn cho việc giữ thức ăn nóng bao gồm việc tránh không bao giờ dùng thiết bị giữ nóng để hâm thức ăn. Thức ăn cần được hâm lại trước tiên phải được hâm nóng cho đến nhiệt độ 165°F rồi sau đó mới chuyển qua thiết bị giữ nóng. Một lưu ý khác là không bao giờ pha trộn thực phẩm vừa mới nấu xong vào thức ăn đang ở trên quầy để phục vụ bởi vì làm như vậy có thể gây nhiễm cho thức ăn.

### Hướng dẫn về Cách giữ Lạnh

Để giữ thức ăn lạnh cho người dùng, cần theo các hướng dẫn sau để tránh các bệnh gây ra do thức ăn:

- Bảo vệ tất cả thức ăn khỏi bị nhiễm bẩn bằng cách đậy nắp hay các đồ che, bao thức ăn.
- Cứ mỗi hai giờ, dùng một nhiệt kế thực phẩm để đo nhiệt độ bên trong của thức ăn và có biện pháp điều chỉnh kịp thời bất cứ khi nào nhiệt độ của thức ăn lạnh lên trên 41°F.
- Không bao giờ giữ thực phẩm bằng cách đặt nó tiếp xúc trực tiếp với nước đá. Ngoại trừ vài trường hợp cá biệt, tất cả mọi thức ăn phải được đặt trong chảo, nồi hay trên đĩa khi trưng bày. Nước đá dùng để trưng bày thức ăn không được gây ra nước đọng và tất cả nồi, chảo, đĩa phải được khử trùng sau mỗi lần sử dụng.

Khi quý vị không biết chắc chắn phải làm như thế nào trong việc giữ cho thức ăn được nóng, lạnh, quý vị cần phải luôn luôn giải quyết với ưu tiên cho sự an toàn của thực phẩm. Tốt hơn là vứt bỏ mọi thức ăn có tiềm năng gây bệnh, chớ đừng làm nguy hiểm đến sức khỏe và sự an toàn của khách hàng. Một cách để tránh vứt bỏ quá nhiều thức ăn là chỉ sửa soạn và nấu vừa đủ thức ăn sẽ dùng trong một thời gian ngắn.



## Những Phương pháp làm Nguội Tờ Dữ kiện

Qui định về Thực phẩm đòi hỏi tất cả các thức ăn đã nấu chín và không được dùng ngay lập tức cần phải được làm nguội càng nhanh càng tốt để loại bỏ khả năng phát triển của vi trùng. Có hai phương pháp để làm nguội các thực phẩm có tiềm năng gây hại: phương pháp hai giai đoạn (được ưa chuộng) và phương pháp một giai đoạn.

- **Phương pháp hai giai đoạn** làm giảm nhiệt độ bên trong của thức ăn nấu chín theo hai bước. Bước thứ nhất làm giảm nhiệt độ từ 135°F xuống 70°F trong vòng hai giờ **và** từ 70°F xuống 41°F hay nguội hơn trong thêm một thời gian bốn giờ. Tổng cộng thời gian làm nguội không bao giờ vượt quá sáu giờ.
- **Phương pháp một giai đoạn** được thiết kế để giảm nhiệt độ bên trong của thực phẩm đã nấu chín từ 135°F xuống 41°F hoặc thấp hơn trong thời gian bốn giờ. Phương pháp này **chỉ nên được áp dụng** nếu thức ăn được nấu từ các thành phần ở nhiệt độ của phòng ví dụ như các thực phẩm tái tạo và cá tuna đóng hộp.

Khi quyết định về cách nào làm nguội tốt nhất những thực phẩm có tiềm năng gây hại, nên nhớ những yếu tố sau đây:

- Kích thước hoặc khối lượng của thực phẩm được làm nguội;
- Mức độ lỏng đặc của thực phẩm – nước gia vị thì lỏng hơn so với nước thịt hầm; và
- Vật đang chứa đựng thức ăn – cái chảo cạn thì làm thức ăn nguội nhanh hơn chảo sâu.

Để giúp cho việc làm nguội nhanh chóng cho các thực phẩm đã nấu chín, những phương pháp sau đây được Qui định về Thực phẩm khuyến nghị nên sử dụng:

- Để thức ăn được làm nguội trong các nồi, chảo cạn;
- San thức ăn cần để nguội thành các phần nhỏ và mỏng hơn;
- Sử dụng các dụng cụ để làm nguội nhanh, ví dụ như là ‘các thiết bị trữ lạnh’;
- Đảo đều thức ăn làm nguội trong nồi đặt trong một bồn có đá chung quanh;
- Dùng các nồi chứa thức ăn để dàng truyền nhiệt;
- Bỏ thêm đá vào như là một thành phần của thức ăn nấu chín; hay là
- Sự kết hợp của những phương pháp trên.

Điều quan trọng nhất cần phải nhớ khi làm nguội thức ăn là nhiệt độ của thức ăn nấu chín phải nên giảm xuống 41°F hoặc thấp hơn càng nhanh càng tốt. Tuy nhiên thời gian làm nguội không bao giờ vượt quá thời gian tối đa cho phép của phương pháp chọn lựa (hoặc là bốn giờ cho phương pháp một giai đoạn hay sáu giờ cho phương pháp hai giai đoạn). Chỉ đơn giản đặt thức ăn nấu chín vào trong tủ lạnh để làm nguội có thể không đủ để làm giảm thiểu nguy cơ của việc sản sinh các vi trùng. Hơn nữa, các thức ăn ấm hay nóng đặt vào trong tủ lạnh có thể thực sự làm gia tăng nhiệt độ bên trong tủ lạnh, gây nguy cơ cho sự an toàn của các thực phẩm khác trong tủ lạnh. Một khi thức ăn đã được làm nguội đúng cách, thì nên cất giữ nó cho đúng, bao bọc và có nhãn ghi rõ thức ăn đã được nấu vào ngày nào. Khi sửa soạn thức ăn từ các thành phần đã nấu chín, luôn luôn dùng thực phẩm với ngày lâu nhất trước.