# Thực Phẩm An Toàn là Việc Của Mọi Người

Bản hướng dẫn cho quý vị ngăn ngừa bị bệnh qua thực phẩm

## Cẩm Nang của Nhân Viên Ngành Thực Phẩm và Giải Khát

(Vietnamese)

# Bảng Mục Lục


| | |
|---|---|
| Phần 1: Chào quý vị đến việc giữ thực phẩm an toàn | 1 |
| Đa số bệnh qua thực phẩm là do vi trùng gây ra | 2 |
| Một số người bị bệnh thường hơn | 3 |
| Nguy hiểm trong thực phẩm | 4 |
| Nguy hiểm về sinh học (vi trùng) trong thực phẩm | 6 |
| Phần 2: Ba thói quen hành nghề để ngăn ngừa hầu hết các bệnh lây qua đường thực phẩm | 8 |
| **Thói quen hành nghề để thực phẩm được an toàn: Vệ sinh cá nhân** | 9 |
| Rửa tay | 10 |
| Tránh đụng chạm tay không vào thực phẩm ăn liền | 12 |
| Những thói quen cá nhân | 13 |
| **Thói quen hành nghề để thực phẩm được an toàn: Kiểm Soát Nhiệt Độ** | 14 |
| Nhiệt kế | 15 |
| Nấu và giữ thực phẩm nóng cho được nóng | 16 |
| Để nguội và giữ thực phẩm lạnh cho được lạnh | 18 |
| **Thói quen hành nghề để thực phẩm được an toàn: Ngăn Ngừa Bị Ô Nhiễm Qua Lại** | 20 |
| Rửa, xả, và khử trùng | 21 |
| Các vấn đề bổ sung về an toàn thực phẩm | 22 |
| Nhắc nhở đặc biệt dành cho các nhân viên ngành thực phẩm | 24 |


Thông tin cung cấp trong tập cẩm nang này căn cứ theo Điều Luật Về Thực Phẩm Bán Lẻ của Tiểu Bang Washington và để sử dụng cùng với việc theo học Lớp Huấn Luyện Nhân Viên Ngành Thực Phẩm. Cẩm nang này không tiêu biểu cho tất cả các quy định được ghi ra trong Điều Luật Về Thực Phẩm Bán Lẻ của Tiểu Bang Washington. Để biết thêm chi tiết, hãy liên lạc bộ y tế ở địa phương quý vị.


Washington State Department of Health

DOH Pub 332-036 April 2005. The Department of Health is an equal opportunity agency. If you need this publication in an alternative format, please call 1-800-525-0127 (voice) or 1-800-833-6388 (TTY relay service).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

## Cám ơn quý vị.

Chúng tôi cám ơn quý vị đang đóng một vai trò chủ động trong việc học cách chuẩn bị và phục vụ thực phẩm an toàn. Là một nhân viên ngành thực phẩm, quý vị sẽ làm những món ăn cho người khác. Họ tin tưởng quý vị sẽ làm hết khả năng mình để giữ thức ăn của họ được an toàn. **Trách nhiệm của quý vị là chuẩn bị và phục vụ cho họ thức ăn được an toàn để họ không bị bệnh.**

Thông tin trong cẩm nang này sẽ cho quý vị những mẹo nhỏ về lưu trữ, chuẩn bị, và phục vụ thức ăn một cách an toàn ở sở và ở nhà.

Cẩm nang này được chia thành hai phần:

Phần 1 Giới thiệu về bệnh lây qua đường thực phẩm
Phần 2 Cách giữ cho thực phẩm đừng gây bệnh

Đến khi quý vị đọc xong cẩm nang này thì quý vị sẽ:

1. hiểu là có nhiều nguyên nhân gây bệnh qua thực phẩm
2. nhận biết tầm quan trọng của tay sạch sẽ và nhân viên ngành thực phẩm được khỏe mạnh
3. biết cách tránh Phạm Vi Nguy Hiểm để giúp ngừa bệnh qua thực phẩm
4. học vài mẹo để giúp quý vị nhớ những điều căn bản về an toàn thực phẩm
5. nhận thức được trách nhiệm của quý vị trong vai trò nhân viên ngành thực phẩm

Kiến thức về an toàn thực phẩm có thể giúp quý vị bảo vệ bản thân và những người khác. Xin rút những gì quý vị học được từ cẩm nang này và áp dụng ở sở làm và ở nhà của quý vị. Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào, xin gọi cho bộ y tế ở địa phương quý vị.

Nên nhớ rằng các nhân viên ngành thực phẩm được đào tạo đúng cách là một thành phần quan trọng nhất trong thực phẩm an toàn. Đón chào quý vị đến đội ngũ an toàn thực phẩm ở Tiểu Bang Washington.

## Bệnh Gây Ra Qua Thực Phẩm

Những bệnh gây ra từ thực phẩm không chỉ xảy ra ở nhà hàng. Người nào cầm đến thực phẩm đều có thể lây truyền bệnh qua thực phẩm.

Người ta có thể bị bệnh nếu những thức họ ăn có những hóa chất hoặc vi trùng độc hại. Điều này được gọi là bệnh gây ra qua thực phẩm. Đa số các bệnh gây ra qua thực phẩm là từ ngộ độc thức ăn hoặc nhiễm trùng qua thức ăn.

Khi nói đến bệnh gây ra từ thực phẩm, người ta thường gọi là ngộ độc thức ăn. Các hóa chất, vi khuẩn, hoặc một số loại thức ăn như nấm độc có thể gây ngộ độc thức ăn. Các triệu chứng ngộ độc thức ăn thường được nhận thấy trong vòng vài tiếng đồng hồ sau khi ăn, và thường gồm cả nôn mửa.

Các vi trùng gây bệnh qua thực phẩm thường là vi khuẩn, siêu vi khuẩn, hoặc ký sinh trùng.

Tuy nhiên, những cơn bệnh gây ra qua thực phẩm thường xảy ra nhất không phải từ ngộ độc thức ăn. Các cơn bệnh này xảy ra từ sự nhiễm trùng qua thức ăn do vi trùng sinh sản trong thức ăn hoặc trong cơ thể chúng ta. Các triệu chứng bị nhiễm trùng qua thức ăn gồm có tiêu chảy, nôn mửa, nóng sốt, nhức đầu, và đau bụng. Các triệu chứng này có thể được nhận thấy từ vài tiếng đồng hồ cho đến vài tuần sau khi ăn.

Tại Hoa Kỳ, Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh ước lượng là mỗi năm có khoảng 76 triệu dân Hoa Kỳ bị bệnh và đến 5,000 người tử vong vì thực phẩm không an toàn. Làm theo các thói quen hành nghề trong quyển cẩm nang này để giữ thức ăn an toàn có thể giúp quý vị ngăn ngừa những nguyên nhân thường gây bệnh qua thực phẩm nhất.

**Người Đảm Trách:** Ở mỗi tiệm đều phải có một người đảm trách trong giờ kinh doanh và phải bảo đảm là tất cả các bước để giữ thực phẩm an toàn đều phải được tuân theo. Người đảm trách phải biết Các Điều Luật Về Thực Phẩm của Tiểu Bang Washington và các phương thức được dùng ở tiệm. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy hỏi người đảm trách. Nếu quý vị là người đảm trách, quý vị phải có thể huấn luyện các nhân viên ngành thực phẩm hoặc cung cấp cho họ những thông tin cần thiết để họ thi hành công việc được đúng.

## Nhóm Người Dễ Mắc Bệnh

**Một số loại thực phẩm có thể dễ gây bệnh hơn cho những người dễ mắc bệnh.**

Các thực phẩm này bao gồm:

- thịt nấu tái
- hào còn sống
- trứng nấu còn hơi sống
- hạt có mầm
- sữa hoặc nước trái cây không được tiệt trùng theo cách Pasteur

Mặc dù bất kỳ ai đều cũng có thể bị bệnh từ thức ăn không được xử lý an toàn, nhưng có một số người thường bị bệnh thường xuyên hơn hoặc bị bệnh nặng hơn. Những người này được gọi là Nhóm Người Dễ Mắc Bệnh. Nhóm người này:

- Dưới 5 tuổi
- Trên 65 tuổi
- Đang mang thai
- Có hệ miễn dịch suy yếu (vì bệnh ung thư, AIDS, tiểu đường, do một số loại thuốc, hoặc những trường hợp khác)

Các cơ sở như bệnh viện, trung tâm giữ trẻ, nhà trẻ, nhà dưỡng lão, và nhà chăm sóc người lớn có cung cấp thực phẩm và dịch vụ cho Nhóm Người Dễ Mắc Bệnh đều có các quy định bổ sung về việc an toàn thực phẩm. Vài quy định này được viết đậm nét trong quyển cẩm nang này. Để biết thêm chi tiết, hãy gọi cho bộ y tế ở địa phương quý vị.

**Các Nguy Hiểm Trong Thực Phẩm**

Mục tiêu của sự an toàn thực phẩm là để ngăn ngừa những nguy hiểm có thể gây bệnh hoặc thương tích từ thực phẩm. Đa số các nguy hiểm trong thức ăn là những gì quý vị không thể thấy, ngửi, hoặc nếm được.

Một nguy hiểm từ thực phẩm là một vật, một hóa chất, hoặc một chất sinh học trong thức ăn hoặc thức uống mà có thể gây thương tích hoặc bệnh tật. **Đa số các bệnh gây ra từ thực phẩm là do các mối nguy hiểm sinh học (vi trùng).**

| Mối nguy hiểm | Ví dụ | Việc này xảy ra ở Washington... |
|---|---|---|
| **Về thể chất** | Các vật cứng hoặc mềm trong thức ăn đều có thể gây thương tích. Ví dụ như mảnh kính vụn, nữ trang, băng keo bịt vết thương, kim bấm giấy, và móng tay. | Người ta tìm thấy một vài kim bấm giấy trong một bánh sinh nhật từ một hiệu bánh ở Miền Đông Washington. Bánh này được làm ngay dưới những tờ giấy được bấm dính vào một bảng ghi nhớ. |
| **Về hóa học** | Các chất độc tự phát hoặc bị bỏ vào trong lúc xử lý thực phẩm. Ví dụ như chất tẩy rửa, thuốc diệt côn trùng, và một số loại kim loại. | Do có một ống hư trong máy nước ngọt, vài khách hàng ở Miền Tây Washington bị ngộ độc chất đồng chỉ vài phút sau khi uống nước ngọt. |
| **Về sinh học** | Mầm bệnh chỉ có thể quan sát được qua kính hiển vi. Ví dụ như ký sinh trùng, vi khuẩn, và siêu vi khuẩn. | Vài khách hàng bị nhiễm bệnh Siêu Viêm Gan loại A sau khi ăn những chiếc bánh săng-uýt được làm bởi một nhân viên bị bệnh ở Miền Tây Hoa Kỳ. |

**Các Nguy Hiểm Về Thể Chất**

Các nguy hiểm về thể chất là những vật trong thức ăn có thể gây thương tích nếu ăn phải. Các nguy hiểm về thể chất thường xảy ra do việc xử lý thực phẩm không an toàn hoặc do vô tình làm ô nhiễm. Để tránh việc ô nhiễm thể chất:

- rửa rau quả cho kỹ
- xem xét kỹ thực phẩm mà quý vị pha chế
- giữ cho chỗ pha chế thức ăn đừng có những vật gì có thể rớt vào thức ăn

**Ô Nhiễm Hóa Chất**

Các hóa chất có thể gây bệnh qua thực phẩm nếu các chất này nhập vào thức ăn. Tất cả các hóa chất như là xà bông, thuốc rửa, thuốc khử trùng, và thuốc diệt côn trùng phải được cất cách xa thực phẩm, dụng cụ nấu nướng, và những chỗ pha chế thức ăn.

Nếu một hóa chất cần phải được lưu trữ ở khu vực nhà bếp, thì chất này phải được cất nơi thấp hơn thực phẩm hoặc thấp hơn nơi tiếp xúc thực phẩm để chất này không rò rỉ vào thức ăn. Nếu một hóa chất không cần phải có ở tiệm này, thì hóa chất ấy không nên được lưu giữ tại tiệm làm gì.

Tất cả đồ đựng hóa chất phải có nhãn hiệu dễ đọc và các chỉ dẫn dễ hiểu.

**Đồ Lưu Trữ Thực Phẩm**

Các đồ đựng được mạ kẽm có một lớp kẽm để đồ đựng không bị sét rỉ. Các đồ này không nên dùng để trữ thực phẩm.

Một số đồ đựng không được chấp thuận cho việc lưu trữ thực phẩm. Các đồ đựng không được chấp thuận gồm cả bao đựng rác, các lon có mạ kẽm, và những đồ đựng đã từng được dùng để chứa hóa chất. Không được lưu trữ thực phẩm trong những đồ đựng này vì hóa chất có thể xâm nhập vào thực phẩm.

**Để giữ thực phẩm không bị nhiễm hóa chất:**

- chỉ giữ ở tiệm những hóa chất được chấp thuận để sử dụng gần thức ăn
- lưu trữ tất cả các hóa chất ở nơi thấp hơn hoặc cách xa thực phẩm và chỗ pha chế
- dán nhãn lên tất cả các hóa chất
- chỉ dùng các đồ chứa đã được chấp thuận để lưu trữ thực phẩm
- bảo đảm là thiết bị vận hành được tốt

**Ô Nhiễm Sinh Học** Chúng ta đang sống trong một thế giới có nhiều vi trùng. Đa số các vi trùng có lợi cho chúng ta, nhưng có một số có thể làm chúng ta bị bệnh. Quyển cẩm nang này chú trọng vào những mầm bệnh độc hại gây đa số các bệnh truyền từ thực phẩm: ký sinh trùng, siêu vi khuẩn, và vi khuẩn.

**Ký sinh trùng** Ký sinh trùng trong thực phẩm thường là những con giun cực nhỏ sống trong cá, thịt heo, hoặc thịt nói chung. Chúng có thể bị diệt đi nếu thực phẩm được đông đá hoặc nấu cho đến đúng nhiệt độ. Các loại ký sinh trùng khác nhau có thể tìm thấy trong nước bị ô nhiễm.

**Để giữ thực phẩm không bị ký sinh trùng:**

- nấu tất cả thịt heo, thịt bò, và cá cho đến nhiệt độ thích hợp
- dùng cá đã được xử lý để diệt ký sinh trùng cho những món ăn sống như "sushi"
- dùng các nguồn nước đã được phê chuẩn

**Siêu vi khuẩn** Mặc dù siêu vi khuẩn là nhỏ bé, nhưng chỉ cần một vài siêu vi khuẩn cũng đủ làm cho quý vị bị bệnh. Không giống như ký sinh trùng, đông đá không tiêu diệt được các siêu vi khuẩn.

Tất cả chúng ta đều đã từng bị bệnh do một siêu vi khuẩn. Trái rạ, cảm thường, và cúm đều do siêu vi khuẩn lây lan khi người ta ho hoặc nhảy mũi. Các siêu vi khuẩn mà chúng ta bị nhiễm qua thức ăn thường đến từ tay dơ bẩn của một người đã sờ đụng vào thức ăn của chúng ta. Chẳng may là có thể tay của người này không được rửa kỹ lưỡng để tẩy sạch vi trùng từ nôn mửa hoặc phân. Chúng ta gọi đó là truyền bệnh qua đường phân đến miệng. Mọi người khác gọi đó là kinh tởm.

Dù kinh tởm đến thế, nhưng quý vị có lẽ đã nghe nói đến một vài siêu vi khuẩn mà chúng ta làm lây lan bằng cách này như là Siêu Viêm Gan Loại A và Siêu Vi Khuẩn "Noro". **Để ngăn ngừa các chứng bệnh thường xảy ra này, chúng ta phải thật kỹ lưỡng về vệ sinh cá nhân, đặc biệt là khi làm việc tiếp xúc với thực phẩm.**

**Để giữ thực phẩm không bị nhiễm siêu vi khuẩn:**

- đừng làm việc tiếp xúc với thực phẩm khi quý vị bị tiêu chảy, nôn mửa, hoặc nóng sốt
- rửa tay hai lần sau khi dùng cầu tiêu -- một lần trong phòng vệ sinh, và một lần nữa khi quý vị trở lại nhà bếp
- dùng bao tay hoặc dụng cụ thay vì tay không khi sờ mó vào thực phẩm ăn liền

**Vi khuẩn**

Không giống như siêu vi khuẩn, vi khuẩn có thể sinh sản trong thực phẩm của quý vị. Vi khuẩn ở khắp nơi và có thể sinh sản khi nhân viên ngành thực phẩm không cẩn thận về thời gian, nhiệt độ, và vệ sinh. Vi khuẩn có thể làm hư thức ăn hoặc gây bệnh qua thức ăn.

Các vi khuẩn gây bệnh qua thực phẩm đến từ những nơi như đất, thú vật, thịt còn sống, và người ta. Mặc dù vi khuẩn có thể đến từ nhiều nơi, nhưng những vi khuẩn này thường chỉ sinh sản trong một số thực phẩm. Các thực phẩm này được gọi là THỰC PHẨM DỄ BỊ HƯ VÀ Ô NHIỄM. **Giữ các thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm cho đủ nóng hoặc lạnh để vi khuẩn không sinh sản.**

**Các Loại Thực Phẩm Dễ Bị Hư và Ô Nhiễm**

**Các Loại Thực Phẩm Dễ Bị Hư Và Ô Nhiễm bao gồm:**

**Sản Phẩm Thú Vật**

- Thịt, cá, thịt gia cầm, đồ biển, trứng
- Sản phẩm bơ sữa

**Tinh bột nấu chín**

- Cơm, đậu, mì "nuôi", khoai tây đã nấu chín

**Rau Quả**

- Rau cải đã nấu chín
- Đậu hủ
- Hạt có mầm (như là giá hoặc mầm rau linh lăng "alfalfa")
- Dưa đã cắt
- Tỏi hoặc rau làm gia vị ngâm dầu trong chai

**Các Loại Thực Phẩm Dễ Bị Hư và Ô Nhiễm**

**Để giữ thực phẩm không bị ô nhiễm vi khuẩn:**

- giữ các loại thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm ngoài Phạm Vi Nguy Hiểm (41°F-140°F)
- đừng làm việc tiếp xúc với thực phẩm khi quý vị bị bệnh (tiêu chảy, nôn mửa, hoặc nóng sốt)
- rửa tay hai lần sau khi dùng cầu tiêu -- một lần trong phòng vệ sinh, và một lần nữa khi quý vị trở lại nhà bếp
- dùng bao tay hoặc dụng cụ thay vì tay không khi sờ mó đến thực phẩm ăn liền
- rửa sạch, xả nước, và khử trùng tất cả các thiết bị được dùng để pha chế thức ăn

**Phần 2 Ngừa Bệnh**

## 3 Cách Phòng Vệ Quan Trọng Nhất Để Thực Phẩm Được An Toàn

Bây giờ quý vị biết rằng vi trùng là nguyên nhân gây ra hầu hết các bệnh truyền từ thực phẩm, chúng ta hãy bàn về những gì quý vị có thể làm để ngăn không cho vi trùng gây bệnh qua thực phẩm. Vì người ta thường không thể thấy, ngửi, hoặc nếm được vi trùng trong thức ăn, nên việc thực hành an toàn thực phẩm là điều quan trọng ngay cả khi thực phẩm trông không có hư hại gì.

Trong những trang kế tiếp sẽ nói về ba khái niệm quan trọng nhất để giữ thực phẩm được an toàn **– vệ sinh cá nhân, kiểm soát nhiệt độ, và sự ô nhiễm qua lại –** ba khái niệm này phải được kết hợp với nhau để giữ cho thực phẩm không bị nhiễm vi trùng.

**3 Cách Phòng Vệ Quan Trọng Nhất Để Thực Phẩm Được An Toàn**

Các nhân viên ngành thực phẩm có
**vệ sinh cá nhân tốt**

Thực phẩm nấu cho đến hoặc giữ ở
**đúng nhiệt độ**

Việc phòng ngừa
**sự ô nhiễm qua lại**


**Ba cách thực hành đơn giản để giữ thực phẩm được an toàn có thể ngăn ngừa hầu hết các bệnh lây từ thực phẩm.**

## Vệ Sinh Cá Nhân

Các nhân viên ngành thực phẩm, cho dù họ cảm thấy và trông có vẻ khỏe mạnh, có thể vô tình làm lây lan vi trùng độc hại đến thức ăn nếu họ không giữ vệ sinh cá nhân được tốt. **Nhân viên ngành thực phẩm có vệ sinh cá nhân tốt giúp ngăn chặn vi trùng xâm nhập vào thức ăn.**

**Vệ sinh thích hợp của nhân viên ngành thực phẩm bao gồm:**

- **không làm việc tiếp xúc với thức ăn khi quý vị bị bệnh**
- **rửa tay đúng cách và đúng lúc**
- **dùng bao tay và dụng cụ khi xử lý thức ăn**
- **cắt móng tay ngắn gọn để dễ giữ tay được sạch**

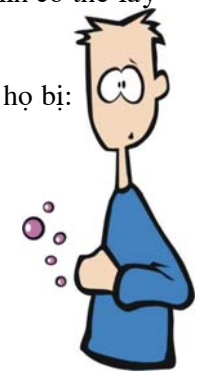
**Sức Khỏe của Nhân Viên Ngành Thực Phẩm**

Một nhân viên ngành thực phẩm được khỏe mạnh là một trong những thành phần quan trọng nhất để ngăn ngừa bệnh lây từ thực phẩm. **Khi quý vị bị bệnh, quý vị không nên làm việc tiếp xúc với thực phẩm.** Vi trùng làm quý vị bệnh có thể lây lan đến thực phẩm và những người khác.

**Bệnh Đến Mức Không Nên Làm Việc Với Thực Phẩm**

Các nhân viên không được phép làm việc tiếp xúc với thực phẩm nếu họ bị:

- tiêu chảy, nôn mửa, hoặc bị bệnh vàng da
- chẩn đoán bị viêm nhiễm trùng và có thể lây lan qua thực phẩm như là Salmonella, Shigella, E. coli, hoặc siêu viêm gan loại A
- có những vết thương không có dán băng, bị lở loét
- nhảy mũi, ho liên tục, hoặc bị sổ mũi



Các nhân viên ngành thực phẩm phải nói cho người đảm trách biết khi họ bị bệnh. **Những nhân viên bị bệnh nên về nhà.** Nếu nhân viên bị bệnh không thể về nhà, họ được phép nhận những nhiệm vụ không có liên quan đến việc xử lý thực phẩm hoặc những chỗ sạch có tiếp xúc với thực phẩm. Những nhiệm vụ này bao gồm đem rác đi bỏ, chùi sàn nhà, quét nhà, lau chùi nhà vệ sinh, hoặc dọn dẹp chén đĩa dơ ở những bàn ăn.

**Nhóm Người Dễ Mắc Bệnh**

Các nhân viên ngành thực phẩm nào làm việc trong các cơ sở phục vụ Nhóm Người Dễ Mắc Bệnh không được phép làm việc tại cơ sở nếu họ bị tiêu chảy, nôn mửa, hoặc bị bệnh vàng da. Các nhân viên ngành thực phẩm đang bị bệnh KHÔNG ĐƯỢC ĐI LÀM cho đến khi các triệu chứng được hết hẳn.

**Rửa tay** Tay sạch là một công cụ quan trọng nhất để giữ thực phẩm an toàn, nhưng nếu chỉ vì tay của quý vị trông có vẻ sạch không có nghĩa là không có vi trùng trên đó. Việc rửa tay loại trừ được vi trùng ra khỏi tay là nơi có thể làm người ta bệnh. **Rửa tay thường xuyên trong ngày là điều quan trọng, ngay cả khi tay trông sạch sẽ.**

**Rửa tay thường xuyên là điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để ngăn không cho vi trùng xâm nhập cơ thể của quý vị và xâm nhập vào thực phẩm mà quý vị pha chế.** Các nhân viên ngành thực phẩm phải biết khi nào và cách nào để rửa tay của họ.

**Khi Nào Phải Rửa Tay**

**Các nhân viên ngành thực phẩm được quy định phải rửa tay của họ trước khi họ bắt đầu pha chế thức ăn và bất kỳ lúc nào mà tay có thể bị ô nhiễm. Những lúc bị ô nhiễm nhiều nhất bao gồm:**

- sau khi dùng cầu tiêu
- sau khi đụng đến thịt còn sống, cá, hoặc thịt gia cầm
- sau khi đụng đến rác rưởi hoặc chén bát dơ
- sau khi nghỉ giải lao, ăn uống, hoặc hút thuốc
- sau khi nhảy mũi, ho, hoặc hỉ mũi
- sau khi đụng đến thú vật hoặc dùng hóa chất

**Thuốc Khử Trùng Tay**

Thuốc khử trùng tay có hiệu quả nhất khi tay sạch. Trong ngành phục vụ thực phẩm, nếu muốn thì quý vị được phép dùng thuốc khử trùng tay sau khi đã rửa tay, nhưng quý vị không được phép dùng thuốc khử trùng tay thay vì đi rửa tay.

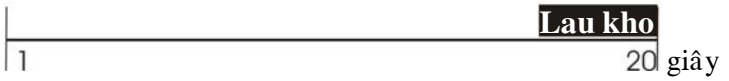
**Cách Rửa** **Quý vị phải rửa tay ở bồn rửa tay có vòi nước nóng và lạnh, xà bông, và khăn giấy (hoặc phương pháp lau khô khác chỉ dùng một lần rồi bỏ). Tất cả các nhân viên ngành thực phẩm phải rửa tay của họ ít nhất là trong 20 giây.**

Bước 1: Làm cho tay ướt để xà bông có tác dụng.

Bước 2: Thoa xà bông và chà rửa. Nên nhớ chà rửa bên dưới các móng tay, kẽ giữa các ngón tay, và lên đến khuỷu tay. Tay cần được chà rửa ít nhất là 10-15 giây. Tự tính giờ cho đến khi quý vị quen thuộc với điều này. Thời gian chà rửa này còn lâu hơn khoảng thời gian mà đa số người rửa!

Bước 3: Xả rửa tay cho bọt xà bông và vi trùng xuống ống thoát nước.

Bước 4: Lau tay cho khô bằng khăn giấy, hoặc bằng phương thức chỉ dùng một lần. Khăn giấy thì tốt hơn vì việc chà cọ bằng khăn giấy giúp tẩy sạch thêm nhiều vi trùng.



**Ngăn Ngừa Việc Tiếp Xúc Bằng Tay Không**

**Ngay cả khi các nhân viên ngành thực phẩm rửa tay sạch sẽ, họ không được phép sờ đụng vào thực phẩm ăn liền bằng tay không.** Điều này là để giữ cho vi trùng có thể còn lại trên tay không qua đến các thực phẩm ăn liền.

**Các thực phẩm ăn liền là những thức ăn được đem phục vụ khách hàng mà không cần rửa hoặc nấu nữa để diệt vi trùng.**

**Các thực phẩm ăn liền bao gồm:**

- **rau quả đã rửa để ăn sống**
  như là trái cây đã cắt ra, rau xà-lách, rau quả trình bày trên thức ăn thức uống cho đẹp mắt
- **các loại bánh mì và bánh nướng**
  như là bánh mì, bánh bông lan, bánh nướng (pie), bánh tortilla nướng giòn (chips)
- **các thức ăn đã nấu chín**
  như là bánh pizza, bánh mì hamburger, xúc-xích, bánh taco
- **các thức ăn sẽ không cần phải nấu**
  như là bánh mì săng-uýt, "sushi", các món xà-lách trộn sẵn

**Bao tay**

**Các nhân viên ngành thực phẩm nên dùng các dụng cụ như đồ kẹp, muỗng múc, giấy gói thức ăn sẵn, hoặc bao tay dùng một lần rồi bỏ để tránh sờ đụng vào các thực phẩm ăn liền.** Ví dụ như, đồ kẹp nên được dùng để bỏ rau cải vào trong món xà-lách và muỗng múc nên được dùng để múc nước đá ra từ thùng đá.

Có thể được mang các bao tay dùng một lần rồi bỏ để pha chế thức ăn cần phải được xử lý nhiều, chẳng hạn như khi làm bánh mì săng-uýt, cắt rau cải, hoặc sắp xếp thức ăn vào một đĩa bàn to. Điều quan trọng cần phải nhớ là bao tay được dùng để bảo vệ thức ăn khỏi vi trùng, chứ không phải để bảo vệ tay của quý vị khỏi bị dính thức ăn. Bao tay phải được thay thường xuyên để giữ thức ăn được an toàn.

Bao tay phải được mang nếu quý vị bị ghẻ lở, có dán băng keo, hoặc tay bị đứt và quý vị làm việc tiếp xúc với thực phẩm.

**Các Quy Luật Quan Trọng Về Việc Mang Bao Tay:**

- rửa tay trước khi mang bao tay vào
- thay bao tay khi bao tay bị rách
- thay bao tay khi bao tay có thể bị ô nhiễm
- đừng bao giờ rửa hoặc dùng lại bao tay
- thay bao tay sau khi xử lý thực phẩm còn sống và trước khi xử lý thực phẩm ăn liền
- vứt bỏ bao tay sau khi dùng
- rửa tay sau khi đã mở bao tay ra

**Thói Quen Cá Nhân Ảnh Hưởng Đến An Toàn Thực Phẩm**

**Ăn, Uống và Hút Thuốc**

Các nhân viên ngành thực phẩm không được ăn, uống, hoặc dùng bất cứ dạng nào của thuốc lá trong khu vực pha chế thức ăn. Điều này để tránh làm rơi rớt vào trong thức ăn và giảm dịp bị ô nhiễm.

Ngoại trừ: Các nhân viên ngành thực phẩm được uống từ một ly có nắp đậy và có ống hút. Thức uống phải được để sao cho nó không thể đổ vào thức ăn hoặc đổ lên nơi tiếp xúc với thực phẩm.

**Cột Tóc**

Việc cột tóc nhằm mục đích giữ cho tay đừng đụng vào tóc và tóc đừng rơi vào thực phẩm. Tóc phải được cột đàng hoàng bất cứ lúc nào quý vị làm việc gần thực phẩm hoặc gần chỗ pha chế thực phẩm. Các đồ cột tóc bao gồm bao lưới trùm lên tóc, mũ nón, kẹp, đồ cột tóc, và thắt bím. Râu dài cũng phải được cột lại.

**Móng tay**

Móng tay phải được cắt gọn gàng để dễ giữ sạch. Nếu có sơn móng tay hoặc mang móng tay giả, thì nhân viên này phải mang bao tay khi pha chế tất cả các loại thực phẩm, không chỉ riêng cho thực phẩm ăn liền. Ví dụ, một nhân viên ngành thực phẩm có mang móng tay giả thì sẽ cần phải mang bao tay khi pha khuấy bột bằng thìa.

**Nữ trang**

Nữ trang có thể ẩn giấu vi trùng gây bệnh từ thực phẩm và làm cho việc rửa tay khó khăn hơn. Nữ trang cũng có thể rơi vào thức ăn. Khi pha chế thức ăn, các nhân viên ngành thực phẩm phải cởi bỏ đồng hồ, nhẫn, vòng, và tất cả các vật nữ trang khác đang mang trên bàn tay hoặc cánh tay.

Ngoại trừ:  Nhẫn cưới được phép mang trên tay nếu có bao tay bao phủ khi nhân viên đang pha chế thực phẩm.

**Các Đồ Vật Cá Nhân**

Các đồ vật cá nhân như thuốc men, áo khoác, và ví phải được cất ở nơi cách xa thực phẩm, chén dĩa, khăn ăn và khăn trải bàn.

**Kiểm Soát Nhiệt Độ**

Nhiệt độ thích hợp là điều được quy định về an toàn cho thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm. Một nhiệt kế phải được dùng để bảo đảm là thực phẩm được giao, được nấu, được để nguội, và lưu trữ ở nhiệt độ thích hợp.

**Phạm Vi Nguy Hiểm 41°F - 140°F**

Đa số vi khuẩn không sinh sản được trong nhiệt độ nóng hoặc lạnh. Để giữ thực phẩm được an toàn, các loại thức ăn lạnh phải được giữ ở 41°F hoặc lạnh hơn. Các loại thức ăn nóng phải được giữ ở 140°F hoặc nóng hơn. **Phạm vi nhiệt độ ở giữa 41°F - 140°F được gọi là Phạm Vi Nguy Hiểm.**

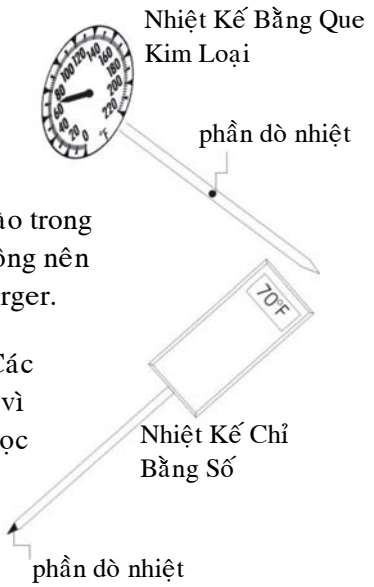
**Phạm Vi Nguy Hiểm 41°F - 140°F**

Khi các thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm bị để trong Phạm Vi Nguy Hiểm, vi khuẩn có thể tăng trưởng mau chóng hoặc tạo ra chất độc có thể làm người ta bệnh.

**Không có nhiều thời giờ...**
Cho đến lúc quý vị bắt đầu pha nấu, thực phẩm đã qua nhiều giai đoạn. Thực phẩm đã được trồng, chuyển đi, được mua, nhận, và lưu trữ trước khi quý vị bắt đầu pha nấu. Quý vị có thể làm tan, pha trộn, nấu, để nguội, đem phục vụ khách hàng, hoặc hâm nóng lại. Tất cả khoảng thời gian mà thực phẩm trải qua trong các giai đoạn này càng gia tăng và giúp cho vi khuẩn tăng trưởng đến số lượng nguy hiểm. **Pha chế thực phẩm cho mau lẹ để thực phẩm không bị ở trong Phạm Vi Nguy Hiểm.**

**Thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm có thể ở trong nhiệt độ phòng bình thường đến tối đa là hai tiếng đồng hồ trong khi quý vị pha nấu thực phẩm này.** Khi quý vị đang chuẩn bị nấu thức ăn, chỉ nên lấy một lần một ít thực phẩm. Giữ phần còn lại cho nóng hoặc lạnh đến khi quý vị sẵn sàng để pha nấu. **Nếu thực phẩm đã để lâu trong nhiệt độ phòng bình thường, hoặc quý vị không biết là thực phẩm này đã ở trong Phạm Vi Nguy Hiểm bao lâu, quý vị nên vứt nó đi.** Thực phẩm có thể không an toàn để ăn.

**Các Nhiệt Kế** Có hai loại nhiệt kế thực phẩm thường được dùng trong ngành dịch vụ thực phẩm.




**Nhiệt Kế Bằng Que Kim Loại** Nhiệt kế "mặt đồng hồ"có que kim loại là loại nhiệt kế được dùng phổ biến nhất trong ngành dịch vụ thực phẩm. Các nhiệt kế mặt đồng hồ dễ đo nhiệt độ trong các thực phẩm dày. Que kim loại phải được ghim vào thực phẩm sâu đến vài phân Anh và để lại đó ít nhất là 20 giây. Vì loại nhiệt kế này cần phải ghim sâu vào trong thực phẩm mới được chính xác, nên loại nhiệt kế mặt đồng hồ không nên dùng cho các thức ăn mỏng như những miếng thịt bằm làm hamburger.

**Nhiệt Kế Chỉ Bằng Số** Nhiệt kế chỉ bằng số cũng được dùng để đo nhiệt độ thực phẩm. Các nhiệt kế này cũng có que kim loại, nhưng chỉ số bằng con số thay vì chỉ bằng kim trên mặt đồng hồ. Các nhiệt kế chỉ bằng con số dễ đọc và tốt hơn khi đo nhiệt độ của các thực phẩm mỏng. Các nhiệt kế này lấy nhiệt mau chóng và nên được dùng để đo nhiệt độ thực phẩm mỏng như những miếng thịt bằm làm hamburger.

**Mức Chính Xác** Các nhiệt kế nên được xem xét thường xuyên để đảm bảo là chúng ghi đúng nhiệt độ. Một cách để xét sự chính xác là để phần dò nhiệt trong một tách nước đá lạnh. Nước này phải ở 32°F. Nếu nhiệt kế không chỉ 32°F, thì nhiệt kế này cần phải được điều chỉnh hoặc thay cái khác. Hãy đọc bao/hộp đựng nhiệt kế hoặc gọi bộ y tế địa phương của quý vị để biết thêm chi tiết.

Dùng một nhiệt kế:

- đảm bảo là nhiệt kế sạch, đã khử trùng, và chính xác
- ghim vào phần dày nhất của thức ăn – thường là ở chính giữa
- lấy nhiệt trong vài giây cho đến khi các số ngưng thay đổi

## Giữ Thực Phẩm Nóng Cho Được Nóng

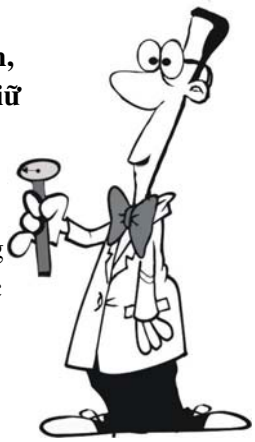
**Nấu nướng**

**Việc nấu thức ăn cho đến đúng nhiệt độ là cách tốt nhất để diệt vi trùng có thể đã ở trong thức ăn.** Nhiệt độ phải được đo bằng một nhiệt kế thực phẩm và ghim vào phần dày nhất của thức ăn. Nhiệt độ nấu tùy vào loại thực phẩm và thời gian nấu. Để biết được nhiệt độ và thời gian nấu thích hợp, hãy xem biểu đồ trên trang kế.

**Lò Microwave**

Tất cả những sản phẩm còn sống từ thú vật được đem nấu trong lò microwave phải được đun nóng đến ít nhất là 165°F. Thực phẩm này phải được đậy lại để tránh bị khô, khuấy lên ít nhất là một lần trong khi nấu, và để yên với nắp đậy kín trong hai phút trước khi đem ra. Vì lò microwave không nấu thức ăn được đồng đều, điều quan trọng là phải đo nhiệt độ trên vài chỗ khác nhau của thức ăn. Các phương thức này cũng được dùng đối với các loại thực phẩm được hâm lại trong lò microwave.

**Giữ Nóng (140°F hoặc nóng hơn)**



**Vì việc nấu nướng không phải bao giờ cũng giết hết vi khuẩn, nên thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm đã nấu chín phải được giữ cho nóng cho đến khi đem ra phục vụ khách hàng.** Với cách này những vi khuẩn còn sống sót sẽ không tăng trưởng trở lại. Các bàn hơi nóng, đồ giữ súp cho nóng, và những dụng cụ giữ nóng khác phải được mở lên cho nóng trước khi để thức ăn nóng vào đó. **Hãy dùng một nhiệt kế để đo nhiệt độ thức ăn. Thức ăn NÓNG phải được giữ ở 140°F hoặc nóng hơn.**

Mẹo để giữ thức ăn được nóng:

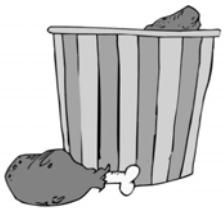
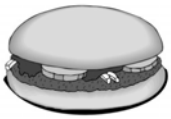
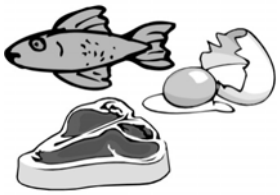
- đậy nắp nồi
- trộn thức ăn cho thường để phân tỏa nhiệt
- đừng bao giờ pha thức ăn lạnh với thức ăn đã nấu chín

**Hâm Lại**

Thực phẩm đã được nấu chín, rồi để nguội thì có thể được hâm lại sau đó để phục vụ khách hàng lần nữa. Các thức ăn đã được để nguội đúng cách mà sẽ đem ra phục vụ khách hàng ngay lập tức thì được hâm nóng lại ở bất cứ nhiệt độ nào.

**Thực phẩm lạnh sẽ được đem đi giữ cho nóng thì phải được mau chóng hâm lại ít nhất là đến 165°F (trong vòng hai giờ).**

# Nhiệt Độ Nấu

| | | |
|---|---|---|
| **165°F** (trong 15 giây) |  | • Thịt gia cầm (gà và gà lôi)<br>• Các món được nhồi hoặc thực phẩm để nhồi<br>• Các món ăn hỗn hợp nướng trong lò (casseroles)<br>• Tất cả sản phẩm tươi sống của thú vật đã được nấu trong lò microwave<br>• Tất cả các loại thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm |
| **155°F** (trong 15 giây) |  | • Thịt bằm hamburger<br>• xúc-xích |
| **145°F** (trong 15 giây) |  | • Trứng<br>• Cá<br>• Thịt bò<br>• Thịt heo |
| **140°F** | | • Loại rau chín cần phải giữ cho nóng<br>• Các loại thực phẩm ăn liền đã đóng gói (như là xúc-xích và súp đậu đóng hộp) đã được hâm nóng lên để giữ nóng |

Ghi chú: Nhiệt độ và thời gian nấu bổ sung cũng có. Thịt bò hoặc thịt heo rô-ti có các quy định bổ sung về cách nấu. Xin xem Quy Luật Thực Phẩm của Tiểu Bang Washington hoặc liên lạc bộ y tế địa phương của quý vị để biết thêm chi tiết.

## Giữ Thức Ăn Lạnh Cho Lạnh

**Giữ Lạnh**

Nên nhớ, vi khuẩn tăng trưởng mau chóng khi thực phẩm ở trong Phạm Vi Nguy Hiểm. Giữ thực phẩm cho lạnh trong tủ lạnh, trong nước đá, hoặc các phương pháp khác được chấp thuận để ngăn ngừa vi khuẩn sinh sản. Khi dùng nước đá để giữ thức ăn cho lạnh, nước đá phải bao quanh đồ đựng cho đến ngang mức với thực phẩm. **Thực phẩm LẠNH phải được giữ ở 41°F hoặc lạnh hơn.**

**Các món xà-lách lạnh**

Các món xà-lách dễ bị hư và ô nhiễm làm từ thực phẩm ở nhiệt độ phòng bình thường (như là cá ngừ đóng hộp) phải được giữ lạnh cho đến 41°F trong vòng 4 giờ sau khi pha chế. Tốt hơn là nên làm những món xà-lách và nhân của bánh mì săng-uýt với những nhiên liệu lạnh khi có thể được.

**Làm tan đá**

Các thực phẩm đông đá phải để tan một cách an toàn cho vi khuẩn đừng sinh sản. Việc làm tan đá không an toàn có thể làm cho vi khuẩn sinh sản ở mặt ngoài của thực phẩm trong khi phần bên trong vẫn còn đông cứng. **Có ba cách an toàn để làm thực phẩm tan đá:**

- **trong tủ lạnh**
  Để thực phẩm đông đá vào tủ lạnh cho đến khi thực phẩm tan. Cách này chậm nhất và an toàn nhất. Nhớ để thịt còn sống trong ngăn dưới chót hoặc trong một đồ đựng để thịt không rỉ lên các thực phẩm khác.
- **ngâm trong nước lạnh từ vòi chảy ra**
  Giữ thực phẩm ngập trong nước lạnh (70°F hoặc lạnh hơn) chảy từ vòi cho đến khi thực phẩm được tan đá.
- **như là một phần của quá trình nấu nướng hoặc trong lò microwave**
  Các vật nhỏ, như là bánh burrito đông lạnh, có thể được làm cho tan đá khi nấu.

**Để nguội**

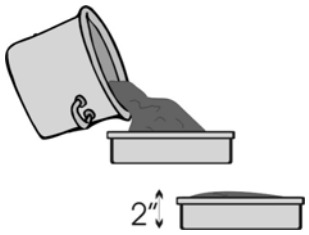
Việc để nguội không đúng cách là một nguyên nhân chính góp phần vào việc gây bệnh qua thực phẩm.

Các đồ nấu chín còn dư lại mà chưa đem ra phục vụ khách hàng thì có thể được để cho nguội rồi phục vụ khách lần nữa. Vì vi khuẩn có thể tăng trưởng mau chóng khi làm nguội thực phẩm, việc làm nguội thường là bước nguy hiểm nhất trong việc pha chế thức ăn. **Điều quan trọng là để nguội thực phẩm trong Phạm Vi Nguy Hiểm càng nhanh càng tốt để vi khuẩn không tăng trưởng.** Xin cẩn thận với việc làm nguội, một số vi khuẩn có thể gây chất độc khi không bị hủy diệt ở nhiệt độ hâm nóng lại.

**Có ba cách làm nguội được chấp thuận ở Washington:**

1. cách dùng khay cạn đáy (đừng để thức ăn cao hơn 2 phân Anh)
2. giảm kích thước (cắt nhỏ thực phẩm còn to miếng)
3. theo dõi thời gian và nhiệt độ

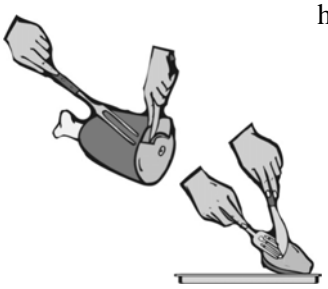
**Khay Cạn Đáy**




Chia những thùng lớn đựng thức ăn ra thành nhiều khay cạn đáy để làm nguội thức ăn. Cách này có hiệu quả đối với những loại thực phẩm như đậu nghiền, cơm, khoai tây, các món ăn hỗn hợp nướng trong lò, thịt bằm, giò thịt, và súp đậu. **Đây là những bước để làm nguội theo cách dùng khay cạn đáy.**

1. Để thức ăn nóng vào khay cạn đáy. Nhớ là thức ăn không được dày hoặc sâu hơn 2 phân Anh.
2. Để khay vào ngăn trên cùng của tủ lạnh hoặc trong một chỗ mà không có vật gì có thể rỉ vào đó.
3. Để cho khay được thoáng -- đừng chất đồ khác lên hoặc đậy khay.
4. Đậy khay sau khi thức ăn ở 41°F hoặc lạnh hơn.

**Giảm Kích Thước**



Một thực phẩm còn nguyên và to như gà lôi hoặc thịt jam-bông có thể cắt ra thành nhiều lát để làm cho nguội. Cách này không được dùng cho thịt bằm hoặc thịt dồn nặn lại như giò thịt hoặc thịt ghi-rô kiểu Hy Lạp. **Đây là những bước của cách làm giảm kích thước.**

1. Cắt thịt chín ra thành nhiều miếng không dày quá 4 phân Anh. Nên nhớ mang bao tay nếu quý vị đụng đến thực phẩm.
2. Trải những lát thịt này ra trên một cái khay và đừng cho đụng vào nhau.
3. Để khay vào ngăn trên cùng của tủ lạnh hoặc trong một chỗ mà không có vật gì có thể rỉ vào đó.
4. Để cho khay được thoáng -- đừng chất đồ khác lên hoặc đậy khay.
5. Đậy khay sau khi thức ăn ở 41°F hoặc lạnh hơn.

**Theo Dõi Thời Gian và Nhiệt Độ**

Thực phẩm cũng có thể được làm nguội qua tiến trình 2-bước miễn là quý vị giám sát nhiệt độ thực phẩm và đảm bảo là thực phẩm nguội đi trong một khoản thời gian nhất định.

**Bước 1: Thực phẩm phải được nguội đi từ 140°F đến 70°F trong 2 tiếng đồng hồ.**

**Bước 2: Thực phẩm phải nguội đến 41°F trong tổng số thời gian là 6 tiếng đồng hồ.**

Một ví dụ của phương pháp 2-bước này có tên gọi ngâm nước đá. Ngâm nước đá có hiệu quả đối với súp, nước chấm, và nước cốt thịt. **Đây là những bước để thực hiện việc ngâm nước đá.**

1. Bịt lỗ thoát nước ở bồn. Đặt nồi có thức ăn nóng vào trong bồn.
2. Đổ đầy nước đá vào bồn cho bằng với mức thực phẩm trong nồi. Đổ nước lạnh vào phần nước đá.
3. Quậy thức ăn thường xuyên. Nhớ làm cho thức ăn nguội xuống đến 70°F trong vòng 2 tiếng đồng hồ.
4. Đổ thêm nước đá khi nào nước đá tan.
5. Một khi thức ăn ở 41°F, đậy thức ăn lại và để vào tủ lạnh.

## Phòng Ngừa Bị Ô Nhiễm Qua Lại

**Ô nhiễm qua lại là sự lây lan của vi khuẩn từ thịt sống sang thực phẩm khác.**

Ô nhiễm qua lại xảy ra khi vi khuẩn từ thực phẩm còn sống lây qua các loại thực phẩm khác. **Thịt còn sống là nguồn chính yếu gây ô nhiễm qua lại.** Khi máu hoặc nước từ thịt gà sống hoặc các loại thịt khác sang đến quầy, thớt, dụng cụ nấu nướng, hoặc tay, vi khuẩn có thể lây lan qua thực phẩm khác.

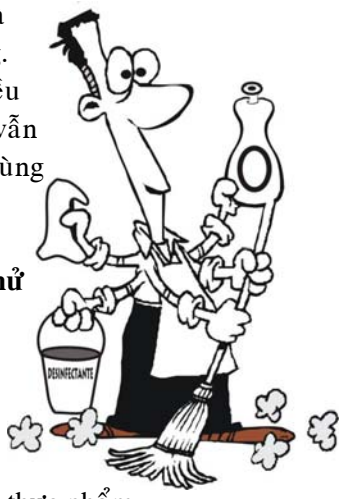
**Điều quan trọng là giữ thịt sống cách xa các thực phẩm khác.**

**Các mẹo để tránh bị ô nhiễm qua lại:**

- rửa tay sau khi đụng thịt sống
- rửa và khử trùng tất cả các chỗ có tiếp xúc thực phẩm mà đã có đụng đến thịt sống
- chuẩn bị pha chế thịt sống trong một nơi cách xa các thực phẩm khác
- dùng một tấm thớt dành riêng cho thịt sống
- lưu trữ thịt sống, thịt gia cầm, hoặc trứng ở dưới các loại thực phẩm khác trong tủ lạnh và tủ đông đá
- lưu trữ những loại thịt có nhiệt độ nấu cao nhất (như thịt gà) ở dưới các loại thịt khác (như cá)

**Tẩy Sạch và Khử Trùng**

Tẩy sạch và khử trùng là hai việc khác nhau. Tẩy sạch dùng xà bông và nước để tẩy đi chất bẩn và thực phẩm từ các mặt bằng. Khử trùng dùng hóa chất hoặc nhiệt lượng để giết vi trùng. Điều quan trọng cần nhớ là các mặt bằng nào trông có vẻ sạch đều vẫn có thể còn vi trùng trên đó mà quý vị không thấy được. Khử trùng giảm những con vi trùng này đến mức an toàn.




Khử trùng: Dùng hóa chất hoặc nhiệt lượng để giảm số vi trùng trên các mặt bằng xuống ở mức an toàn

**Các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm nên được rửa, xả, và khử trùng sau mỗi lần dùng để tẩy bỏ vi trùng có thể gây bệnh qua đường thực phẩm.**

Các chỗ khác trong những nơi ăn uống, như sàn nhà và tường, cũng phải nên giữ cho sạch. Việc giữ thiết bị và bếp cho sạch sẽ giúp giảm đi những tai nạn ở sở làm và mầm mống ô nhiễm thực phẩm.

**Thuốc Khử Trùng** Các thuốc khử trùng là các hóa chất dùng để diệt vi trùng. Những thuốc khử trùng phải được pha theo đúng chỉ dẫn trên nhãn. Xà bông không được pha với thuốc khử trùng. Dùng những miếng thử nghiệm để đảm bảo nồng độ thuốc được đúng.

Thuốc khử trùng phổ biến nhất được dùng trong các tiệm ăn là dung dịch thuốc tẩy làm từ 1 muỗng cà-phê thuốc tẩy không có mùi thơm pha với 1 ga-lông nước lạnh.

**Khăn Lau** Khăn lau ướt có thể được dùng để khử trùng các mặt bằng pha chế thức ăn đã được tẩy rửa và xả sạch. Khăn lau có thể được giữ trong thuốc khử trùng khi không dùng đến. **Thuốc khử trùng nên được thay thường xuyên vì mỡ dầu, chất bẩn và các mảnh vụn từ thức ăn làm cho thuốc khử trùng kém hiệu quả.** Các mẹo khi dùng khăn lau:

- trữ khăn lau trong thuốc khử trùng sạch
- dùng một khăn lau khác để lau chùi sau khi pha chế thịt sống
- dùng khăn lau khác nhau cho những chỗ làm đồ ăn và những chỗ không có làm đồ ăn
- tẩy rửa và xả sạch những khăn lau đã bẩn trước khi để chúng vào thuốc khử trùng
- dùng các miếng thử nghiệm để xem xét nồng độ của thuốc khử trùng

**Rửa Chén Bằng Tay** Tất cả chén đĩa và các bề mặt có tiếp xúc với thực phẩm phải được rửa, xả, và khử trùng sau mỗi lần dùng. Khi rửa chén bằng tay, hãy làm theo thủ tục này:

- tẩy sạch và khử trùng bồn
- vét thức ăn vụn vào thùng rác
- **RỬA** chén đĩa trong nước nóng có xà bông trong bồn thứ nhất
- **XẢ** chén đĩa bằng nước nóng sạch trong bồn thứ hai
- **KHỬ TRÙNG** bằng cách ngâm chén đĩa trong bồn thứ ba có nước ấm và thuốc khử trùng được chấp thuận
- **PHƠI KHÔ** tất cả các chén đĩa và dụng cụ nấu nướng thay vì dùng khăn lau

**Rửa Chén Bằng Máy** Một số tiệm ăn có máy rửa chén để rửa, xả, và khử trùng các chén đĩa. Khi sử dụng máy rửa chén, quý vị phải vét bỏ thức ăn vụn từ chén đĩa trước khi để chén đĩa vào giá rửa. Máy rửa chén dùng hóa chất hoặc nhiệt lượng để khử trùng. Các nhân viên ngành thực phẩm nào sử dụng máy rửa chén cần phải được huấn luyện cách để đảm bảo là máy này rửa và khử trùng đúng cách. Các đồ đo nhiệt độ và mức khử trùng phải được kiểm soát.

**Các Nguồn Thực Phẩm**

Tất cả các thức ăn đem phục vụ cho khách hàng phải đến từ một nơi được bộ y tế chấp thuận. Quý vị không được phục vụ thức ăn đã nấu ở nhà. Thịt, thịt gia cầm, và sản phẩm bơ sữa phải được Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ hoặc Bộ Nông Nghiệp Tiểu Bang Washington kiểm tra.

**Đồ Biển Có Vỏ**

Đồ biển có vỏ như nghêu, hào, hoặc chem chép phải có thẻ nhận dạng gắn vào đồ đựng. Những thẻ này phải được giữ đến 90 ngày kể từ ngày các đồ biển có vỏ này được bán ra.

**Thu Nhận Thực Phẩm**

Thực phẩm không nên bị hư thối. Các loại thực phẩm đóng gói hoặc đóng hộp phải được đem trả hoặc vứt đi nếu chúng đã bị mở, bị rỉ sét, hoặc bị hư hại. Thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm nên ở 41°F. Đừng nhận thực phẩm được đem giao ở nhiệt độ không an toàn hoặc trong một điều kiện không an toàn.

**Khuyến Cáo Giới Tiêu Thụ**

Các sản phẩm từ thú vật như thịt gà, thịt bằm hamburger, đồ biển, và thịt heo dễ có thể gây bệnh từ thực phẩm hơn nếu những sản phẩm này không được nấu cho đến đúng độ. Khách hàng phải được cho biết món nào trên thực đơn có thể được yêu cầu nấu tái và thức ăn nấu tái có thể gây bệnh. Nói chuyện với người đảm trách hoặc bộ y tế địa phương của quý vị để biết thêm chi tiết.

**Các Dị Ứng Thực Phẩm**

Cũng giống như một số người bị dị ứng với vết ong chích, có một số người bị dị ứng với thức ăn. Dị ứng thức ăn thường nghiêm trọng và có thể có những phản ứng đột ngột, nguy hiểm đến tính mạng. Các triệu chứng của một phản ứng do dị ứng bao gồm cảm giác ngưa ngứa, nổi mề đay, sưng phù miệng và cuống họng, khó thở, và bất tỉnh. **Gọi người đảm trách đến ngay lập tức nếu bất kỳ khách hàng nào có những triệu chứng này.**

Thực phẩm gây nhiều dị ứng nhất bao gồm sữa bò, đậu nành, trứng, lúa mì, đậu phụng, các loại hạt từ cây to, và đồ biển có vỏ. Dù chỉ một khối lượng nhỏ của các thức ăn này cũng có thể làm người bị dị ứng lâm bệnh nặng.

**Những người bị dị ứng thực phẩm phải TRÁNH bất cứ nguồn thực phẩm nào làm họ bệnh.** Ví dụ như, một người bị dị ứng với trứng phải tránh bánh ngọt, mì nuôi, mayonnaise, hay thậm chí cả các loại thực phẩm được pha chế trên thiết bị có dùng cho trứng. Khách hàng có thể hỏi quý vị về những món trên thực đơn, cách một món ăn được pha nấu (để đảm bảo là dụng cụ được dùng cho bữa ăn của họ không có dùng cho loại thực phẩm mà họ bị dị ứng), và thông tin từ các giấy nhãn trên thức ăn. An toàn của họ lệ thuộc vào câu trả lời chính xác của quý vị và những bước pha chế an toàn trong bếp. Nói chuyện với người đảm trách nếu quý vị có thắc mắc.

**Kiểm Soát Loài Vật Gây Hại**

Các loài vật gây hại như chuột, gián, và ruồi phải được giữ đừng cho chúng đến chỗ nấu ăn vì chúng có thể lây truyền vi trùng. Thuốc diệt côn trùng chỉ nên được dùng khi không còn cách nào khác và phải do người chuyên môn có giấy phép đặt thuốc diệt côn trùng một khi thức ăn đã được bảo vệ. Giữ đừng cho có loài vật gây hại thì dễ hơn là dùng thuốc diệt côn trùng một khi chúng đã ở đó.

Để giữ loài vật gây hại tránh xa tiệm ăn:

- giữ cho các cửa đóng kín hoặc có cửa lưới và nhém những hang lỗ trong tường
- đậy nắp thùng rác và vứt bỏ những hộp đã dùng qua
- giữ thức ăn được đậy kín và mau chóng dọn rửa những chỗ bị đổ

**Trường Hợp Khẩn Cấp**

Các doanh vụ thực phẩm phải ngưng không phục vụ thức ăn và gọi cho bộ y tế khi có mối nguy hiểm y tế có thể làm cho thức ăn không được an toàn. Các mối nguy hiểm y tế kể cả:

- hỏa hoạn, ngập lụt, hoặc nghẹt cống
- không có nước nóng hoặc không có điện
- có thể bị dịch bệnh từ thực phẩm gây ra hoặc bị ô nhiễm hóa chất

**Bảo Vệ Thực Phẩm Trong Giờ Phục Vụ**

Thực phẩm ăn liền, đã mở giấy gói để trưng bày ở chỗ khách hàng tự phục vụ phải được bảo vệ để không bị ô nhiễm. Việc bảo vệ gồm cả:

- bình cung cấp đồ gia vị hoặc những gói nhỏ dùng một lần
- có dụng cụ cho từng món ở quầy xà-lách hoặc quầy ăn bao bụng
- tủ trưng bày hoặc miếng chắn nhảy mũi
- có dư dĩa ở quầy ăn bao bụng để khách hàng dùng dĩa sạch cho mỗi lần đến lấy thức ăn
- có nhân viên giám sát khu vực tự phục vụ

**Tái Phục Vụ Thực Phẩm**

Khi một khách hàng để lại trên bàn một thức ăn còn chưa mở gói, quý vị phải vứt nó đi. Các thực phẩm không có dùng đến như là bánh mì, bánh tortilla chiên dòn (tortilla chips), và bánh mì que không được đem phục vụ lần nữa.

Thức ăn đóng gói, chưa mở như bánh lạt, đường, và mứt có thể được đem phục vụ lần nữa. Tuy nhiên, những gói thực phẩm này không được đem phục vụ lần nữa trong các cơ sở và trung tâm chăm sóc dành cho Nhóm Người Rất Dễ Mắc Bệnh.

**Các Thức Ăn Bị Cấm**

Một số loại thực phẩm không được đem phục vụ khách hàng khi còn sống hoặc nấu tái trong các cơ sở và trung tâm chăm sóc dành cho Nhóm Người Rất Dễ Mắc Bệnh. Các thực phẩm này bao gồm:

- nấu tái cá, đồ biển có vỏ, thịt bò, trứng, thịt gà, hoặc thịt heo
- mầm từ hạt, như là mầm rau linh lăng (alfalfa sprouts)
- nước trái cây đóng hộp mà không có nhãn đề "pasteurized" ("đã tiệt trùng theo phương pháp Pasteur")

---



**Ngăn ngừa loài vật gây hại thì dễ hơn là tiêu diệt chúng một khi chúng đã đến ở đó.**

## Những Điều Nhắc Nhở Đặc Biệt cho Các Nhân Viên Ngành Thực Phẩm

### Nhân viên phục vụ

- Quý vị có thể phải phụ trách việc xem xét nhiệt độ giữ thức ăn ở quầy ăn bao bụng hoặc quầy rau xà-lách (xem kiểm soát nhiệt độ trên trang 14).
- Bao tay hoặc các dụng cụ khác phải được dùng khi đụng chạm tất cả các thực phẩm ăn liền, ngay đến khi quý vị chỉ có việc trét bơ lên miếng bánh mì nướng (xem trang 12).
- Khách hàng có thể hỏi quý vị những câu hỏi về cách thức ăn được pha nấu (đọc phần dị ứng và khuyến cáo giới tiêu thụ trên trang 24).

### Những người giữ trẻ

- Nhớ đảm bảo việc thông hiểu các giai đoạn rửa, xả, và khử trùng. Nhiều đồ chơi và các mặt bằng khác trong những cơ sở giữ trẻ dùng cùng một kỹ thuật tẩy rửa này.
- Việc rửa tay không những chỉ quan trọng cho quý vị là một nhân viên ngành thực phẩm, mà còn quan trọng cho các trẻ em trước khi ăn (xem trang 10-11).
- Nhiều món được đem ra phục vụ theo kiểu ăn gia đình. Dùng dụng cụ mà các em nhỏ có thể sử dụng và sẵn sàng thay các dụng cụ bị rơi, bị liếm, hoặc dùng sai cách.
- Thuốc của trẻ em nếu phải được để trong tủ lạnh ở bếp thì phải được dán nhãn và giữ trong một hộp đựng mà nước không vào được.

### Những người dọn dẹp chén dĩa dơ ở bàn ăn

- Chén dĩa dơ cần phải ở cách xa thức ăn và những chỗ làm thức ăn.
- Sau khi dọn dẹp bàn, quý vị phải rửa tay trước khi bắt đầu một công việc khác (xem thêm chi tiết về việc rửa tray trên trang 10-11).

### Những người rửa chén

- Bồn rửa và tay của quý vị có thể đã nhiễm vi trùng. Phải đảm bảo là rửa bồn và tay của quý vị trước khi bắt đầu (xem phần rửa tay trên trang 10-11).
- Thay nước rửa chén thường xuyên để chén dĩa được rửa sạch hơn (xem trang 21).
- Thường xuyên đo nồng độ dung dịch khử trừng với những miếng thử nghiệm thích hợp.
- Nếu quý vị dùng máy rửa chén, quý vị phải biết cách sử dụng và cách kiểm soát xem máy có khử trùng đúng cách không.
- Nên nhớ đọc và làm theo các hướng dẫn trên các nhãn hóa chất.

**Người đứng bán ở quầy rượu**

- Cấm không được tiếp xúc bằng tay không, cho dù chỉ vắt chanh vào trong thức uống. Nên mang bao tay để chuẩn bị sẵn các món trang hoàng thức uống như những miếng chanh và trái cây thái mỏng hơn là chuẩn bị chúng bằng tay không cho mỗi ly nước.
- Nên nhớ dùng muỗng múc nước đá hơn là bốc bằng tay (đọc thêm về cách ngăn ngừa tiếp xúc bằng tay không trên trang 12).

**Các nhân viên tiệm bán hàng thực phẩm và tạp hóa**

- Việc ô nhiễm qua lại có thể xảy ra khi quý vị chất hàng vào bao. Hãy để thịt vào bao riêng và lau chùi nước thịt bị đổ với thuốc khử trùng.
- Quý vị có thể cầm đến những sản phẩm không có giấy gói. Nên nhớ rửa tay thường xuyên trong ngày (xem trang 10-11).
- Các thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm bị bỏ lại ở quầy của quý vị phải lập tức được đem để lại nhiệt độ thích hợp hoặc vứt bỏ (xem trang 7).

**Người nấu ăn ở nhà**

- Kiểm soát nhiệt độ trong tủ lạnh của quý vị. Thực phẩm nên được giữ ở 41°F hoặc lạnh hơn và giữ nguội cho đúng cách để giữ gia đình và bạn bè của quý vị được an toàn.
- Thú vật bị cấm không cho vào chỗ pha chế thức ăn ở nhà hàng vì vấn đề vi trùng. Cũng nên giữ súc vật nuôi cưng tránh xa những quầy trong bếp và bồn rửa chén ở nhà.
- Tổ chức tiệc tùng ở nhà thường có nhiều thức ăn và khách. Hãy nhớ sắp đặt kế hoạch trước để quý vị có thể giữ thức ăn ở nhiệt độ thích hợp, phải có đủ dụng cụ để phục vụ, và mau lẹ làm nguội thức ăn dư trong những khay cạn đáy (xem phần làm nguội trên trang 19).

**Những Người Bán Thức Ăn Dạo**

- Những nơi bán thức ăn dạo thường không có hệ thống ống nước. Phải dựng lên một chỗ rửa tay trước khi bắt đầu pha nấu thức ăn.
- Việc kiểm soát nhiệt độ thường khó khăn ở các điểm bán dạo. Phải có kế hoạch phòng bị trong trường hợp quý vị bị mất điện hoặc thiết bị của quý vị không thể giữ thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp.
- Cẩn thận sắp xếp thực đơn để giới hạn số lượng thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm (xem phần liệt kê các loại thực phẩm dễ bị hư và ô nhiễm trên trang 7).

# 10 Điều Quan Trọng Cho Nhân Viên Ngành Thực Phẩm

1. **Chỉ đi làm khi quý vị khỏe mạnh.**
2. **Rửa tay cho sạch và thường xuyên.**
3. **Đừng đụng vào thực phẩm ăn liền bằng tay không.**
4. **Giữ thực phẩm cho nóng hoặc lạnh.**
5. **Nấu thức ăn đến đúng nhiệt độ.**
6. **Làm nguội thức ăn nóng càng nhanh càng tốt.**
7. **Giữ thịt còn sống khỏi các thực phẩm khác.**
8. **Luôn luôn theo thứ tự của 4 bước này -- rửa, xả, khử trùng, phơi khô.**
9. **Giữ chỗ pha chế thức ăn và dụng cụ nấu nướng được sạch và khử trùng.**
10. **Hãy hỏi nếu có thắc mắc.**