



Giữ gìn Vệ sinh Thực phẩm và Nước uống sau một vụ Thiên tai hoặc Mất điện diện rộng

Vietnamese translation of "Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage"
(<http://emergency.cdc.gov/disasters/foodwater/facts.asp>)

Thực phẩm có thể không còn an toàn trong và sau một tình trạng khẩn cấp. Nước sạch phục vụ cho ăn uống, nấu nướng, và vệ sinh cá nhân bao gồm nước đóng chai, nước đun sôi hoặc đã qua xử lý. Chính quyền bang hoặc sở y tế địa phương có thể đưa ra những chỉ dẫn đặc biệt về xử lý nước trong khu vực.

Nhận biết và loại bỏ thực phẩm không an toàn

- Loại bỏ thực phẩm có tiếp xúc với nước bão, lũ lụt.
- Loại bỏ thực phẩm có màu sắc, mùi vị hoặc vẻ ngoài khác thường.
- Loại bỏ thực phẩm dễ bị hư (như thịt, gia cầm, cá, trứng và thức ăn thừa) mà nhiệt độ đã vượt quá mức 40 độ Fahrenheit (F) sau hai giờ hoặc lâu hơn.
- Thực phẩm đông lạnh sau khi tan vẫn còn tinh thể nước đá hoặc ở nhiệt độ 40 độ F hoặc thấp hơn có thể sử dụng hoặc làm đông lạnh trở lại.
- Loại bỏ đồ hộp đã bị phồng lên hoặc đã được mở, hoặc đã bị hư hại.
- Những đồ dùng chứa thực phẩm cùng với các dụng cụ mở hộp, nắp hộp và thực phẩm đóng hộp cần phải bị loại bỏ nếu chúng đã tiếp xúc với nước lũ do không thể tẩy uế được.
- Nếu đồ hộp tiếp xúc với nước lũ, hãy xé bỏ nhãn mác, rửa sạch và ngâm vào một hỗn hợp gồm 5 gallons nước và một muỗng chất tẩy. Dùng bút ghi lại nhãn trên đồ hộp.
- Không sử dụng nước nhiễm bẩn để rửa chén bát, đánh răng, rửa và chuẩn bị thức ăn, rửa tay, làm nước đá, hoặc pha sữa bột cho trẻ em.
- Trẻ đang bú mẹ cần được tiếp tục cho bú sữa mẹ. Đối với trẻ bú bình, sử dụng sữa bột pha sẵn nếu có thể. Nếu không thể sử dụng sữa bột pha sẵn, tốt nhất là dùng nước đóng chai để pha sữa. Nếu không có nước đóng chai, hãy dùng nước đã đun sôi. Chỉ dùng nước đã qua xử lý để pha sữa khi không có nước đóng chai hoặc nước đã đun sôi.
 - Nếu pha sữa bột với nước đun sôi, hãy cho trẻ ăn khi sữa đã nguội.
 - Rửa sạch bình sữa và núm vú cho trẻ với nước đun sôi, nước đóng chai hoặc đã qua xử lý trước khi sử dụng.
 - Rửa sạch tay trước khi pha sữa và cho trẻ ăn. Có thể sử dụng chất tẩy rửa có pha cồn để rửa tay nếu không có đủ nước.

Tích trữ thức ăn an toàn.

- Khi mất điện, hãy đóng chặt tủ lạnh.
- Cho nước đá hoặc nước đá khô vào tủ lạnh nếu mất điện trong vòng hơn 4 giờ. Đeo găng tay dày khi tiếp xúc với nước đá.

Nguồn liên quan:

- **Đường dây nóng về thịt và gia cầm của USDA: 1-888-MPHotline.**
Trả lời các câu hỏi của khách hàng về an toàn thực phẩm.

Tháng bảy 2, 2008

Trang 1/4

Giữ gìn Vệ sinh Thực phẩm và Nước uống sau một vụ Thiên tai hoặc Mất điện diện rộng (tiếp theo trang trước)

- [USDA Alert: Giữ thực phẩm an toàn khi xảy ra mưa lũ và mất điện trên diện rộng](http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml)
(<http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml>)
Thông tin An toàn Thực phẩm của USDA liên quan đến cơn bão Katrina
- [Rửa tay trong tình huống khẩn cấp](http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp)
(<http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)
Khi nào nên rửa tay và phương pháp rửa tay khi không có nước máy...
- [Giữ thực phẩm an toàn trong tình trạng khẩn cấp, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp)
(http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp)
Tài liệu hướng dẫn tổng quát và FAQs về an toàn thực phẩm và nước uống, bao gồm hướng dẫn khi nào nên loại bỏ thức ăn để bị hư.
- [www.foodsafety.gov – Tư vấn khách hàng: Hỗ trợ về thực phẩm trong tình trạng thiên tai](http://www.foodsafety.gov/%7Efsg/fsgdisas.html)
(<http://www.foodsafety.gov/%7Efsg/fsgdisas.html>)
Cung cấp những nguồn thông tin về an toàn thực phẩm liên quan đến tình trạng hỏa hoạn, bão, lụt, mất điện diện rộng...
- [Văn phòng an toàn thực phẩm, CDC](http://www.cdc.gov/foodsafety/) (<http://www.cdc.gov/foodsafety/>)
Thông tin toàn diện về an toàn thực phẩm
- [Hãy chuẩn bị, Hội Chữ thập đỏ Mỹ](http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/) (<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/>)
Trang thông tin toàn diện về việc chuẩn bị cho những tình huống khẩn cấp, bao gồm việc mất điện trên diện rộng

Nước

Nước có thể không an toàn để uống hoặc tắm rửa sau một tình trạng khẩn cấp như bão tố hoặc lũ lụt. Trong và sau thiên tai, nước có thể bị ô nhiễm do các loại vi khuẩn, nước thải, rác thải nông nghiệp hoặc công nghiệp, hóa chất, và những tạp chất khác có thể gây ra bệnh tật hoặc dẫn đến tử vong. Tài liệu này cung cấp những hướng dẫn để giúp bạn biết chắc rằng nước có an toàn hay không:

- Hãy lắng nghe và tuân theo những thông báo chung. Chính quyền địa phương sẽ cho biết liệu nước máy có an toàn để uống, nấu ăn hoặc tắm rửa hay không. Nếu nước không an toàn, hãy tuân theo sự hướng dẫn của chính quyền địa phương để sử dụng nước đóng chai, đun sôi và tẩy uế nước để sử dụng.
- Chỉ sử dụng nước đóng chai, nước đun sôi hay đã qua xử lý để uống (tuy nhiên, hãy đọc hướng dẫn trong phần Thức ăn cho trẻ sơ sinh), nấu hay chuẩn bị thức ăn, rửa chén đĩa, làm vệ sinh, đánh răng, rửa tay, làm nước đá, và tắm rửa cho đến khi nguồn nước đã được kiểm tra và được xác định là an toàn. Nếu nguồn nước hạn chế, có thể sử dụng chất tẩy rửa có pha cồn để rửa tay.
- Nếu sử dụng nước đóng chai, cần chắc chắn chúng có nguồn an toàn. Nếu không biết chắc, hãy đun sôi hoặc xử lý trước khi sử dụng.
- Đun sôi nước, trên thực tế, là cách thức hay được sử dụng nhằm tiêu diệt vi khuẩn và ký sinh trùng. Đun nước lên đến độ sôi trong vòng một phút sẽ tiêu diệt hầu hết các vi sinh vật. Đun sôi nước sẽ không loại bỏ được các tạp chất hóa học. Nếu nghi ngờ hoặc được thông báo rằng nước bị nhiễm hóa chất, hãy tìm nguồn cung cấp nước khác, ví dụ như nước đóng chai.

Giữ gìn Vệ sinh Thực phẩm và Nước uống sau một vụ Thiên tai hoặc Mất điện diện rộng
(tiếp theo trang trước)

- Nếu không thể đun sôi, hãy xử lý nước bằng viên clo, viên iot, hoặc chất tẩy clo gia dụng không mùi (5.25% hipoclorit natri). Nếu sử dụng viên clo hoặc iot, hãy tuân theo hướng dẫn sử dụng đi kèm với viên hóa chất. Nếu dùng chất tẩy clo, hãy cho 1/8 muỗng (0.75 mL) chất tẩy vào một gallon nước nếu là nước trong. Với nước đục, cho 1/4 muỗng (1.50 mL) chất tẩy vào một gallon nước. Hoà tan hợp chất và chờ 30 phút trước khi sử dụng. Xử lý nước với viên clo, iot hoặc chất tẩy sẽ không tiêu diệt được nhiều ký sinh trùng. Đun sôi là phương pháp tiêu diệt ký sinh trùng tốt nhất.
- Không nên dựa vào những phương pháp hoặc công cụ xử lý nước không được y tế địa phương công nhận hoặc khuyến cáo. Liên hệ với sở y tế địa phương để được nghe tư vấn về các sản phẩm xử lý nước đang được quảng cáo trên thị trường.
- Sử dụng bình chứa nước và các loại dụng cụ chứa khác một cách cẩn trọng. Ví dụ, bình chứa trên xe cứu hỏa hoặc hộp hay chai đã qua sử dụng có thể bị nhiễm khuẩn hoặc hóa chất. Dụng cụ chứa nước cần được rửa thật sạch và rửa lại bằng hợp chất tẩy trước khi sử dụng.
 - Trộn xà bông và nước sạch trong một thùng đựng. Lắc hoặc quậy để chùi sạch bên trong, sau đó rửa sạch.
 - Với dụng cụ chứa có thể tích đo bằng gallon hay lít, thêm một muỗng cà phê (4.9mL) chất tẩy gia dụng (5.25%) với một chén (240mL) nước để tạo thành một dung dịch tẩy.
 - Đóng nắp dụng cụ chứa lại, lắc mạnh để dung dịch tẩy tiếp xúc với toàn bộ bề mặt bên trong của dụng cụ. Đặt nắp lại và để yên trong 30 phút, sau đó rửa sạch lại.
- Những giếng nước tư nhân và bị nước lũ ảnh hưởng cần được kiểm tra và tẩy trùng sau khi nước lũ rút đi. Nếu nghi ngờ giếng nước của quý vị có thể bị ô nhiễm, hãy liên hệ với sở y tế địa phương hoặc của bang, hoặc các cơ quan nông nghiệp mở rộng để nghe tư vấn cụ thể. Xem [Tẩy uế Giếng sau Tình trạng Khẩn cấp](http://emergency.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp) (<http://emergency.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp>) để biết thêm hướng dẫn tổng quan.
- Thực hiện vệ sinh cơ bản. Rửa tay với xà bông và nước đóng chai, đun sôi hay đã qua xử lý. Rửa tay trước khi ăn uống, chuẩn bị bữa ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tham gia vào các hoạt động vệ sinh, và sau khi tiếp xúc với đồ vật bị nước lũ hoặc rác thải làm bẩn. Hãy sử dụng chất tẩy rửa có pha cồn để rửa tay nếu nguồn nước sạch bị hạn chế.

Nguồn liên quan

- [Chùi rửa và khử trùng với chất tẩy sau một trường hợp khẩn cấp](http://emergency.cdc.gov/disasters/bleach.asp) (*Cleaning and Sanitizing With Bleach After an Emergency*) (<http://emergency.cdc.gov/disasters/bleach.asp>)
- [Tẩy uế giếng sau tình trạng khẩn cấp \(Disinfecting Wells After an Emergency\)](http://emergency.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp) (<http://emergency.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp>)
- [Lũ lụt \(Floods\)](http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/) (<http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/>)
- [Hướng dẫn kiểm soát bệnh tiêu chảy cấp tính](http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp) (*Guidelines for the Management of Acute Diarrhea [for Healthcare Providers]*) (<http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp>)
Nhiều trường hợp tiêu chảy cấp tính có thể xảy ra sau thiên tai do hạn chế về nguồn điện, nước sạch, tiện nghi vệ sinh...
- [Rửa tay trong tình trạng khẩn cấp](http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp) (<http://emergency.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)
Khi nào nên rửa tay và phương pháp rửa tay khi không có nước...

Theo dõi đài phát thanh hoặc truyền hình để cập nhật thông tin khẩn cấp.

Giữ gìn Vệ sinh Thực phẩm và Nước uống sau một vụ Thiên tai hoặc Mất điện diện rộng
(tiếp theo trang trước)

For more information, visit emergency.cdc.gov/disasters/vi,
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).