

An toàn Thực phẩm

Sổ tay Tự Đào tạo dành cho Quý vị



Cơ quan Y tế Oregon
Chương trình Phòng chống Bệnh tật do Thực phẩm

Tại sao Nên Đọc Cuốn sách Này?	1
Thẻ Nhân viên Chế biến Thực phẩm	1
Đào tạo Bắt buộc	1
Tính Trao đổi và Tương đương	1
Cách sử dụng cuốn sách này	2
Cần có một “Người Phụ Trách”	2
Giữ Cuốn sách Này để Sử dụng làm Tài liệu Tham khảo.....	3
Các Mục tiêu Học tập	4
Bệnh của Nhân viên	4
Rửa tay	5
Vai trò của Quý vị trong việc giúp Ngăn ngừa Bệnh tật do Thực phẩm.....	7
Vai trò của Quản lý trong việc giúp Ngăn ngừa Bệnh tật do Thực phẩm.....	8
Bệnh tật do Thực phẩm.....	8
Kiểm soát Nhiệt độ	9
Nhiệt độ Nấu Cuối cùng	10
Ô nhiễm và Ô nhiễm Chéo	10
Sức khỏe của Chính Quý vị là Trên hết.....	11
Chỉ Làm việc khi Quý vị Khỏe mạnh	11
Ôn tập lại.....	12
Ngăn chặn sự Lây lan của Bệnh	13
Rửa tay Rất Quan trọng	13
Vi trùng có ở Khắp mọi nơi	14
Ôn tập lại.....	15
Các Biện pháp Thực hành cho Nhân viên	16
Quan tâm đến việc Quý vị Trông Thế nào và Quý vị Hành động Thế nào	16
Móng tay.....	16
Găng tay có thể làm lây lan vi trùng.....	16
Đồ uống.....	16
Điều gì Khiến Mọi người bị Ốm do Thực phẩm?	17
Bệnh tật do thực phẩm	17
Thực phẩm Tiềm ẩn Mối nguy hiểm	17
Vi khuẩn	17
Các Vi trùng Khác.....	18
Hóa chất.....	18
Ô nhiễm Vật lý	18
Nhiệt độ Thực phẩm.....	19
Kiểm soát Nhiệt độ (cho mục đích An toàn Thực phẩm).....	19

"Khoảng Nhiệt độ Nguy hiểm".....	19
Khi nào nên Bỏ Thức ăn.....	19
Nấu chín Thức phẩm.....	19
Khi nào Thức phẩm Nấu chín là An toàn?	19
Giữ Lạnh	20
Giữ Nóng.....	20
Ôn tập lại.....	21
Các Biện pháp Thực hành Bảo quản An toàn	22
Nơi làm việc Sạch sẽ Giúp An toàn Hơn	24
Tuân theo các Quy tắc Quan trọng Đây.....	24
Đồ dùng, Bề mặt và Thiết bị	25
Ôn tập lại.....	26
Chú giải Thuật ngữ.....	27
Bài Kiểm tra để Luyện tập	29
Phần Tham khảo.....	32
Bệnh của Nhân viên.....	33
Rửa tay	34
Nhiệt độ Nấu ăn	35
Cách Sử dụng Nhiệt kế Thức phẩm.....	37
Hiệu chuẩn Nhiệt kế Thức phẩm có Kim xoay.....	39
Làm mát Thức ăn Nóng	40
Đánh dấu Ngày.....	43
Vật gây hại.....	43

Tại sao Nên Đọc Cuốn sách Này?

Thẻ Nhân viên Chế biến Thực phẩm

Tất cả nhân viên chế biến thực phẩm làm việc trong ngành dịch vụ ăn uống phải có thẻ nhân viên chế biến thực phẩm trong vòng 30 ngày kể từ ngày được tuyển dụng. Là một nhân viên chế biến thực phẩm, quý vị phải giữ thẻ nhân viên chế biến thực phẩm của mình luôn còn hiệu lực bằng cách gia hạn thẻ ba năm một lần.

Đào tạo Bắt buộc

Mục tiêu của chương trình này là cung cấp cho quý vị những hiểu biết cơ bản về an toàn thực phẩm. Điều này sẽ hỗ trợ cho cán bộ quản lý của quý vị, người chịu trách nhiệm đảm bảo rằng quý vị chuẩn bị và phục vụ đồ ăn một cách an toàn. **Thẻ nhân viên chế biến thực phẩm xác nhận rằng quý vị đã đáp ứng các mục tiêu học tập trong cuốn sách này.**

Tính Trao đổi và Tương đương

Bất kỳ ai có chứng chỉ còn hiệu lực từ chương trình chứng nhận nhân viên quản lý thực phẩm được sở phê duyệt không cần phải có thẻ nhân viên chế biến thực phẩm.

Để được chấp nhận thay cho thẻ nhân viên chế biến thực phẩm, giấy chứng nhận nhân viên quản lý thực phẩm phải còn hiệu lực và được gia hạn khi hết hạn.

Các bản sao giấy hoặc kỹ thuật số của các thẻ nhân viên chế biến thực phẩm và chứng chỉ đào tạo nhân viên quản lý thực phẩm nên được lưu giữ tại cơ sở để trình thanh tra y tế khi được yêu cầu.

Cách sử dụng cuốn sách này

Cuốn sách này nhằm giúp quý vị tìm hiểu những điều quý vị cần biết để nhận được thẻ nhân viên chế biến thực phẩm. Quý vị sẽ cần đạt 75% điểm để vượt qua. Quý vị sẽ được kiểm tra về các mục tiêu học tập được liệt kê ở các trang (4-9). Trong suốt cuốn sách này, quý vị sẽ tìm thấy các câu hỏi ôn tập giúp quý vị sẵn sàng làm bài kiểm tra để sở hữu thẻ nhân viên chế biến thực phẩm. Cuối sách là một bài kiểm tra thực hành để quý vị làm và xem kết quả của bản thân.

Các từ *in nghiêng* và *in đậm* được giải thích trong bảng chú giải ở phía sau cuốn sách này.

Cần có một “Người Phụ Trách”

Một người nào đó tại nhà hàng của quý vị phải phụ trách trong tất cả thời gian nhà hàng hoạt động. Người phụ trách (PIC) này có trách nhiệm nắm được các quy tắc vệ sinh thực phẩm và các quy trình trong cơ sở của quý vị. Người này có trách nhiệm cung cấp cho quý vị thông tin quý vị cần để thực hiện công việc của mình.

PIC thường là người quản lý hoặc người giám sát nhưng có thể là bất kỳ ai nắm được các kiến thức được liệt kê ở trên và có thẩm quyền giám sát các nhân viên khác.

Giữ Cuốn sách Này để Sử dụng làm Tài liệu Tham khảo

Cuốn sách này là của quý vị và nên được để tại nơi dễ sử dụng trong trường hợp quý vị có bất kỳ câu hỏi nào. Nếu có điều gì đó mà quý vị không thể tìm lời giải đáp qua cuốn sách này, hãy hỏi “**người phụ trách**” hoặc gọi cho sở y tế quận tại địa phương của quý vị để được giúp đỡ.

Số điện thoại của **sở y tế địa phương trong quận của quý vị:**

Baker	541-473-5564	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Grant	541-575-0429	Umatilla	541-278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

Đào tạo Nhân viên Chế biến Thực phẩm

Các Mục tiêu Học tập

Nhân viên chế biến thực phẩm phải biết thông tin này để có được thẻ nhân viên chế biến thực phẩm của họ.

Khái niệm về bệnh tật do thực phẩm sẽ được giới thiệu. Khóa đào tạo sẽ đề cập đến vấn đề vệ sinh cá nhân, ô nhiễm và kiểm soát nhiệt độ để củng cố các hành vi của nhân viên chế biến thực phẩm, điều này có thể ngăn ngừa bệnh tật do thực phẩm.

Bệnh của Nhân viên

1. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết gọi cho người phụ trách tại cơ sở dịch vụ ăn uống khi bị bệnh tiêu chảy, nôn mửa, vàng da, hoặc sốt kèm đau họng.
2. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết cần phải dừng làm việc trong cơ sở dịch vụ ăn uống khi bị bệnh với các triệu chứng này.
3. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết cần phải dừng làm việc liên quan đến dịch vụ ăn uống trong 24 giờ sau khi hết các triệu chứng tiêu chảy hoặc nôn mửa.
4. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết không xử lý thực phẩm khi bị nhiễm trùng, đứt tay, bong, hoặc đau ở bàn tay hoặc cổ tay. Có thể chế biến thức ăn nếu vết thương được băng kín bằng băng sạch và đeo găng tay không chứa latex.

Rửa tay

Nhân viên sẽ hiểu các yếu tố đảm bảo việc rửa tay sạch.

1. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định chính xác kỹ thuật rửa tay:
 - Sử dụng nước ấm đang chảy từ vòi và xà phòng
 - chà sạch tay và rửa kỹ (khoảng 20 giây)
 - Lau khô tay bằng khăn sử dụng một lần hoặc máy sấy dùng không khí
2. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định các tình huống khi nhân viên chế biến thực phẩm thực phẩm phải rửa tay:
 - Trước khi bắt đầu công việc
 - Sau khi sử dụng nhà vệ sinh và một lần nữa khi vào khu vực làm việc
 - Sau khi xử lý thực phẩm sống và các sản phẩm từ động vật sống
 - Sau khi xử lý bát đĩa bẩn
 - Sau khi xử lý rác
 - Sau khi tẩy rửa hoặc sử dụng hóa chất
 - Sau khi xì mũi, hắt hơi, ho hoặc chạm vào mắt, mũi hoặc miệng
 - Sau khi hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá
 - Sau khi ăn hoặc uống
 - Trước khi đeo găng tay chế biến thực phẩm
3. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng rửa tay hai lần nghĩa là rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong khoảng 20 giây, rửa sạch và lặp lại lần thứ hai. Lau khô tay bằng khăn giấy hoặc máy sấy dùng không khí

4. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định các tình huống khi nhân viên chế biến thực phẩm thực phẩm phải rửa tay hai lần:
 - Sau khi sử dụng nhà vệ sinh và một lần nữa khi vào khu vực làm việc (rửa tay hai lần)
 - Sau khi xì mũi, hắt hơi, ho hoặc chạm vào mắt, mũi hoặc miệng (rửa tay hai lần)
 - Trước khi bắt đầu công việc (rửa tay hai lần)
 - Bất cứ lúc nào tay tiếp xúc với chất dịch cơ thể (rửa tay hai lần)
 - Sau khi hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá (rửa tay hai lần)
 - Sau khi ăn hoặc uống (rửa tay hai lần)
5. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng găng tay chế biến thực phẩm có khả năng lây lan vi trùng và không thể thay thế cho việc rửa tay đúng cách.
6. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng việc hút thuốc, ăn và nhai thuốc lá bị cấm trong các khu vực chuẩn bị thực phẩm, bao gồm cả khu vực lưu trữ thực phẩm và các dụng cụ.

Vai trò của Quý vị trong việc giúp Ngăn ngừa Bệnh tật do Thực phẩm

1. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể mô tả năm lỗi sai chính thường gây ra bệnh tật do thực phẩm:
 - Rửa tay không đầy đủ
 - Nhân viên làm việc khi họ bị ốm
 - Ô nhiễm chéo
 - Nhiệt độ nấu không đủ
 - Kiểm soát nhiệt độ không đủ (để thực phẩm nằm trong khoảng nhiệt độ nguy hiểm)
2. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể mô tả các hoạt động được thực hiện bởi nhân viên chế biến thực phẩm để ngăn ngừa xảy ra bệnh tật do thực phẩm. Các hoạt động ngăn ngừa bệnh tật do thực phẩm bao gồm:
 - Rửa tay đúng cách mỗi khi tay bị nhiễm bẩn
 - Nhân viên chế biến thực phẩm chỉ làm việc khi khỏe mạnh
 - Bảo quản và xử lý thực phẩm theo cách nhằm ngăn ngừa ô nhiễm
 - Nấu từng sản phẩm từ động vật đến nhiệt độ bên trong theo yêu cầu của sản phẩm đó
 - Duy trì nhiệt độ nóng và lạnh (giữ cho thực phẩm nằm ngoài khoảng nhiệt độ nguy hiểm)

Vai trò của Quản lý trong việc giúp Ngăn ngừa Bệnh tật do Thực phẩm

1. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng người quản lý đặt ra quy định về những hoạt động an toàn thực phẩm xảy ra hoặc không xảy ra trong cơ sở.
2. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng ban quản lý dịch vụ ăn uống chịu trách nhiệm đào tạo và đảm bảo rằng nhân viên chế biến thực phẩm thực hiện các hoạt động ngăn ngừa bệnh tật do thực phẩm.

Bệnh tật do Thực phẩm

1. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể mô tả bệnh tật do thực phẩm là bệnh do ăn thực phẩm bị ô nhiễm.
2. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng thực phẩm bị nhiễm sinh vật (vi trùng) không phải lúc nào cũng có hình dạng, mùi hoặc vị khác với thực phẩm không bị ô nhiễm.
3. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng các triệu chứng khác nhau và có thể bao gồm tiêu chảy, nôn mửa, sốt, chuột rút và buồn nôn.
4. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng tùy thuộc vào nguyên nhân, các triệu chứng có thể phát triển trong vài phút đến vài ngày. Một số triệu chứng có thể kéo dài vài ngày và có thể dẫn đến tử vong.
5. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng bệnh tật do thực phẩm là do sinh vật (vi trùng), hóa chất hoặc độc tố.

Kiểm soát Nhiệt độ

Nhân viên sẽ hiểu tại sao nhiệt độ giữ nóng và lạnh là những yếu tố quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh tật.

1. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định thực phẩm tiềm ẩn các mối nguy hiểm là thực phẩm mà sẽ hỗ trợ sự phát triển của vi khuẩn khi được giữ ở nhiệt độ trong khoảng nguy hiểm.
2. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định khoảng nguy hiểm là bất kỳ nhiệt độ nào từ 41 độ F đến 135 độ F.
3. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể nhận biết rằng thực phẩm được làm lạnh hoặc làm nóng phải được chuyển qua khoảng nhiệt độ nguy hiểm càng nhanh càng tốt.
4. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định 135 độ F hoặc nóng hơn là nhiệt độ thích hợp để giữ nóng thực phẩm tiềm ẩn các mối nguy hiểm.
5. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định 41 độ F hoặc lạnh hơn là nhiệt độ thích hợp để giữ mát thực phẩm tiềm ẩn các mối nguy hiểm.
6. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ biết rằng họ không thể làm cho thực phẩm trở nên an toàn để ăn khi thực phẩm đã ở trong khoảng nhiệt độ nguy hiểm từ bốn giờ trở lên.

Nhiệt độ Nấu Cuối cùng

Nhân viên sẽ hiểu tại sao nấu thức ăn ở nhiệt độ thích hợp là điều quan trọng để ngăn ngừa bệnh tật.

Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định rằng nấu chín thực phẩm ở nhiệt độ được khuyến nghị sẽ tiêu diệt các vi trùng gây bệnh.

Ô nhiễm và Ô nhiễm Chéo

Nhân viên sẽ hiểu tại sao ô nhiễm chéo lại nguy hiểm và biết cách phòng tránh.

1. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể định nghĩa và xác định sự ô nhiễm vật lý là do các vật thể lạ vô tình được đưa vào thực phẩm. Các loại thực phẩm có thể đã bị nhiễm bẩn từ bụi bẩn và đá sỏi.
2. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể định nghĩa và xác định ô nhiễm chéo là điều xảy ra khi vi sinh vật được chuyển từ 1 thực phẩm hoặc bề mặt này sang thực phẩm khác.
3. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định các phương pháp để ngăn ngừa ô nhiễm chéo như rửa, tráng và khử trùng dụng cụ, bề mặt làm việc và thiết bị giữa các lần sử dụng.
4. Nhân viên chế biến thực phẩm sẽ có thể xác định các điều kiện bảo quản để giảm thiểu khả năng ô nhiễm chéo:
 - Bảo quản thịt sống ở dưới và hoàn toàn tách biệt với thực phẩm ăn liền trong tủ lạnh
 - Bảo quản hóa chất, chất tẩy rửa và thuốc trừ sâu hoàn toàn tách biệt với thực phẩm, dụng cụ ăn uống và các đồ dùng sử dụng một lần
 - Ghi nhãn thích hợp tất cả các hóa chất, chất tẩy rửa và thuốc trừ sâu

Sức khỏe của Chính Quý vị là Trên hết

Chỉ Làm việc khi Quý vị Khỏe mạnh

Nếu quý vị cảm thấy ốm, quý vị không nên đi làm. Vì trùng quý vị mang đến nơi làm việc có thể lây lan khi quý vị chạm vào thực phẩm, bát đĩa, quày, dụng cụ ăn uống và những người khác.

- Không làm việc nếu quý vị bị sốt và đau họng
- Không làm việc nếu quý vị đi tiêu lỏng (tiêu chảy)
- Không làm việc nếu quý vị bị nôn (ôn mửa)
- Không làm việc nếu quý vị bị vàng da hoặc nước tiểu có màu trà đậm (vàng da)

Chờ ít nhất 24 giờ sau khi hết nôn mửa hoặc ngừng tiêu chảy trước khi trở lại làm việc.

Hãy nói với người quản lý của quý vị nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này. Nếu người quản lý có thắc mắc, họ có thể gọi cho Sở Y tế Quận.

Không cầm nắm thực phẩm khi có vết mụn, bong, vết cắt hoặc lở loét **nhiễm trùng** trên tay. Có thể chế biến thức ăn nếu quý vị băng vết thương bằng băng sạch và đeo găng tay không chứa latex.

Ôn tập lại

Viết câu trả lời của quý vị cho các câu hỏi vào chỗ trống cho sẵn.

1. Tại sao cần có một người phụ trách (PIC) trong cơ sở của quý vị?
2. Quý vị nên làm gì tại nơi làm việc khi quý vị bị ốm?
3. Năm triệu chứng (nếu quý vị mắc phải) mà quý vị phải nói với người quản lý của mình là gì?
4. Quý vị phải đợi 24 giờ trước khi trở lại làm việc sau khi hết các triệu chứng nào?

Ngăn chặn sự Lây lan của Bệnh

Rửa tay Rất Quan trọng

Rửa tay thường xuyên khi làm việc với thực phẩm và đồ uống – điều này loại bỏ vi trùng gây bệnh. Rửa tay trong khoảng **20 giây** bằng nước ấm chảy ra từ vòi và xà phòng, sau đó lau khô bằng khăn giấy sạch hoặc máy sấy dùng không khí.

Hãy nhớ luôn rửa tay của quý vị:

- **Trước khi** quý vị bắt đầu chuẩn bị thức ăn
- **Trước khi** quý vị chạm vào thức ăn không cần được nấu chín
- **Trước khi** quý vị đeo găng tay không chứa latex và sau khi quý vị tháo chúng ra
- **Sau khi** xử lý thịt, cá và/hoặc gia cầm sống
- **Sau khi** quý vị xử lý thùng rác và đổ rác
- **Sau khi** quý vị xử lý bát đĩa bẩn
- **Sau khi** tẩy rửa hoặc sử dụng hóa chất

Cần rửa tay hai lần trước khi bắt đầu làm việc và khi tay quý vị tiếp xúc với chất dịch cơ thể. Tạo bọt cho tay bằng xà phòng và nước ấm trong khoảng 20 giây, rửa sạch và lặp lại lần thứ hai. Lau khô tay bằng khăn giấy hoặc máy sấy dùng không khí.

Rửa tay Hai lần

Cần rửa tay lần thứ hai:

- **Sau khi quý vị đi vào nhà vệ sinh** (sử dụng nhà vệ sinh) và rửa tay lần nữa khi quý vị trở lại nhà bếp
- **Sau khi** quý vị ăn hoặc uống nước giải khát
- **Sau khi** xì mũi, ho hoặc hắt hơi vì tay quý vị đã chạm vào mũi hoặc miệng
- **Sau khi** hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá

Vi trùng có ở khắp mọi nơi

Vi trùng như **vi khuẩn** và **vi rút** có ở khắp mọi nơi. Hãy nghĩ về bàn tay và móng tay của quý vị như là những nơi dễ bị "ô nhiễm". Chỉ vì chúng trông sạch sẽ không có nghĩa là chúng sạch sẽ. Vi trùng quá nhỏ để có thể nhìn thấy bằng mắt của quý vị. Nếu quý vị không rửa tay đúng cách và cắt ngắn móng tay, bàn tay của quý vị có thể đưa vi trùng vào thực phẩm mà khách hàng sẽ ăn. Họ có thể bị bệnh vì những vi trùng này. Đây được gọi là "**bệnh do thực phẩm**" hoặc "ngộ độc thực phẩm."

Găng tay và Rửa tay

Găng tay và các vật đóng vai trò rào cản khác không thay thế cho việc rửa tay. Rửa tay trước khi đeo găng tay vào và khi thay một đôi mới.

Thay găng tay của quý vị:

- Ngay sau khi chúng bị bẩn hoặc rách
- Trước khi bắt đầu một nhiệm vụ khác
- Sau khi xử lý thịt, cá hoặc gia cầm sống

Ôn tập lại

Viết câu trả lời của quý vị cho các câu hỏi vào chỗ trống cho sẵn.

1. Hiện tượng một người bị bệnh do ăn phải thực phẩm bị nhiễm vi trùng hoặc chất độc được gọi là gì?

2. Quý vị phải rửa tay trong bao lâu?

3. Khi nào quý vị phải rửa tay?

4. Rửa tay hai lần là gì?

5. Khi nào quý vị phải rửa tay hai lần?

Các Biện pháp Thực hành cho Nhân viên

Quan tâm đến việc Quý vị Trông Thế nào và Quý vị Hành động Thế nào	Không hút hoặc nhai thuốc lá trong khi quý vị đang làm việc hoặc khi quý vị ở gần khu vực chế biến thực phẩm hoặc rửa chén. Chỉ hút thuốc khi quý vị đang nghỉ ngơi. Sau khi hút thuốc, hãy rửa tay trước khi trở lại làm việc.
Móng tay	Đảm bảo chà rửa bên dưới móng tay của quý vị. Việc giữ móng tay ngắn sẽ giúp việc giữ móng tay sạch dễ dàng hơn nhiều.
Găng tay có thể làm lây lan vi trùng	Găng tay sử dụng một lần dùng trong xử lý thực phẩm cũng có thể làm lây lan vi trùng. Luôn rửa sạch và lau khô tay trước khi đeo găng tay. Rửa tay lại khi tháo găng tay. Thay đổi găng tay giữa các nhiệm vụ. Khi quý vị đeo găng tay, hãy lưu ý rằng găng tay có thể lây lan vi trùng vào thực phẩm mà sẽ không được nấu chín. Ngay cả khi quý vị đeo găng tay, tốt nhất là quý vị nên để móng tay ngắn.
Đồ uống	Khi quý vị thấy khát trong khi làm việc, quý vị có thể uống từ cốc đựng đồ uống kín có nắp và ống hút hoặc cốc có nắp và tay cầm. Điều này chỉ được phép thực hiện nếu nhân viên chế biến thực phẩm cẩn thận để tránh làm ô nhiễm tay, thiết bị, bất kỳ đồ dùng phục vụ và thực phẩm tiếp xúc.

Điều gì Khiến Mọi người bị Ốm do Thực phẩm?

Bệnh tật do thực phẩm

Mọi người có thể bị bệnh khi thực phẩm họ ăn có vi trùng. Vi trùng gây ra **bệnh do thực phẩm** hoặc ngộ độc thực phẩm.

Thực phẩm Tiềm ẩn Mọi nguy hiểm (Kiểm soát Thời gian/ Nhiệt độ cho mục đích An toàn Thực phẩm)

Vi trùng dễ dàng phát triển trong thực phẩm như thịt, cá, gia cầm, sữa, đậu nấu lại, cơm chín, khoai tây nướng và rau nấu chín. Đây được gọi là những **thực phẩm tiềm ẩn mọi nguy hiểm**. Đây là tất cả các loại thực phẩm ẩm và chúng có những chất dinh dưỡng mà vi trùng cần để phát triển. Vi trùng phát triển tốt trên những thực phẩm này ở nhiệt độ ẩm từ 41 °F đến 135 °F.

Vi khuẩn

Nhiều loại vi trùng khác nhau có thể gây bệnh cho mọi người. **Vi khuẩn** là một loại vi trùng. Chúng phát triển nhanh và có thể gây **bệnh do thực phẩm**. Một số **vi khuẩn** tạo ra chất có độc tố hoạt động giống như một chất độc. Nấu nướng không phá hủy hầu hết các chất độc. Hầu như lúc nào cũng vậy, thực phẩm trông có vẻ đẹp và có mùi thơm, nhưng chúng có thể có đủ **vi khuẩn** hoặc độc tố để khiến ai đó bị bệnh. Độc tố có thể xuất hiện trong nhiều loại thực phẩm không được giữ đủ lạnh hoặc đủ nóng.

Các Vi trùng Khác	Vi-rút là một loại vi trùng khác gây bệnh khi nó xâm nhập vào thực phẩm.
Vi-rút	Quý vị có thể nhiễm một loại vi-rút mà không hề biết. Ngay cả trước khi bắt đầu cảm thấy ốm, quý vị vẫn có thể truyền vi-rút vào thức ăn do không rửa tay sau khi ho, hắt hơi hoặc đi vệ sinh. Đây là một trong số những lý do tại sao luật yêu cầu tất cả nhân viên chế biến thực phẩm phải rửa tay hai lần bằng cách sử dụng nhiều xà phòng và nước ấm.
Ký sinh trùng	Những con giun nhỏ sống trong cá và thịt được gọi là ký sinh trùng . Nấu cá và thịt ở nhiệt độ thích hợp sẽ tiêu diệt ký sinh trùng .
Hóa chất	Mọi người cũng có thể bị bệnh khi hóa chất ngấm vào thực phẩm. Hãy đảm bảo để các hóa chất tránh xa thực phẩm.
Ô nhiễm Vật lý	Ô nhiễm vật lý là khi các vật lạ vô tình được đưa vào thực phẩm. Các loại thực phẩm có thể đã bị nhiễm bẩn từ bụi bẩn và đá sỏi. Các loại ô nhiễm vật lý như kính vỡ cũng có thể xảy ra tại cơ sở.
Thực phẩm bị Ô nhiễm	Thực phẩm đã bị ô nhiễm. Giờ thì sao? Bỏ các thực phẩm bị ô nhiễm và hãy thông báo ngay cho người quản lý của quý vị!

Nhiệt độ Thực phẩm

**Kiểm soát
Nhiệt độ (cho
mục đích An
toàn Thực
phẩm)**

Phần này nói về tiêu diệt vi trùng bằng việc nấu chín và ngăn chặn sự phát triển của chúng bằng cách giữ thực phẩm nóng hoặc lạnh. Đây được gọi là **kiểm soát nhiệt độ** và nhà hàng của quý vị cần ít nhất một nhiệt kế đầu dò kim loại chính xác (dùng cho thực phẩm) để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.

**"Khoảng
Nhiệt độ Nguy
hiểm"**

Vi trùng cũng như *vi khuẩn* cần thời gian, thức ăn và độ ẩm để phát triển. **Nhiệt độ từ 41 °F (5 °C) đến 135 °F (57 °C)** được gọi là **"Khoảng Nhiệt độ Nguy hiểm!"** Khi thực phẩm nằm trong **"Khoảng Nhiệt độ Nguy hiểm"**, *vi khuẩn* có thể phát triển nhanh và tạo ra chất độc có thể gây bệnh cho quý vị và những người khác.

**Khi nào nên
Bỏ Thức ăn**

Thực phẩm ở trong Khoảng Nhiệt độ Nguy hiểm hơn bốn giờ phải được loại bỏ. Việc hâm nóng thức ăn có thể giết chết vi khuẩn, nhưng các chất độc (do vi khuẩn sinh ra) sẽ vẫn còn trong sản phẩm và gây bệnh.

**Nấu chín
Thực phẩm**

Nấu chín thực phẩm sống ở nhiệt độ thích hợp sẽ tiêu diệt vi trùng gây bệnh.

**Khi nào Thực
phẩm Nấu
chín là An
toàn?**

Các loại thực phẩm khác nhau phải đạt đến các nhiệt độ khác nhau để được nấu chín hoặc an toàn. Yêu cầu người quản lý của quý vị cho quý vị xem biểu đồ nhiệt độ để nấu các loại thịt (**xem tài liệu tham khảo ở phía sau sách hướng dẫn này**). Đảm bảo nấu thức ăn đến nhiệt độ được ghi trên biểu đồ.

- Hãy nhớ rằng** Quý vị có thể chọn một số cách để nấu thức ăn. Bất kể quý vị nấu thức ăn bằng cách nào, thức ăn đó phải đạt được nhiệt độ nấu chính xác. Sử dụng nhiệt kế đầu dò kim loại là cách duy nhất để biết nhiệt độ chính xác của thực phẩm. Quý vị phải đặt nhiệt kế ở phần dày nhất của miếng thịt hoặc ở giữa để có kết quả chính xác.
- Giữ Lạnh** Luôn giữ lạnh thực phẩm ở 41 °F (5 °C) hoặc lạnh hơn. Cá, động vật có vỏ, thịt gia cầm, sữa và thịt đỏ sẽ tươi lâu hơn nếu quý vị giữ chúng ở nhiệt độ 41 °F (5 °C) hoặc lạnh hơn.
- Giữ Nóng** Sau khi thức ăn được nấu chín và sẵn sàng phục vụ, quý vị cần giữ ấm đủ để ngăn vi trùng phát triển. Quý vị phải bật bàn hấp, tủ hâm nóng súp và các bề mặt được làm nóng trước khi cần để chúng đủ nóng khi quý vị cho thức ăn đã nấu chín vào. Giữ nóng thực phẩm ở 135 °F (57 °C) hoặc nóng hơn.
- Giữ Nóng** Khuấy thức ăn để giúp thức ăn luôn nóng ở phía trên. Một nắp đậy trên chảo giúp giữ nhiệt bên trong.
- Giữ Lạnh** Thực phẩm được giữ lạnh ở phần trên cùng của thiết bị làm lạnh cũng có lợi khi được đậy kín.

Ôn tập lại

1. Nhiệt độ để giữ nóng thức ăn là bao nhiêu?
2. Nhiệt độ để giữ lạnh thức ăn là bao nhiêu?
3. Nêu một số cách giúp giữ nóng thực phẩm?
4. Tại sao phải sử dụng nhiệt kế đầu dò kim loại?

Các Biện pháp Thực hành Bảo quản An toàn

Quý vị muốn tất cả thực phẩm quý vị sử dụng phải lành mạnh và an toàn. Phần này nói về cách bảo quản và xử lý thực phẩm một cách an toàn.

Ô nhiễm Chéo

Ô nhiễm chéo xảy ra khi vi trùng từ thực phẩm sống hoặc không sạch xâm nhập vào thực phẩm đã sẵn sàng để phục vụ hoặc sẽ không được nấu lại trước khi quý vị phục vụ chúng.

Giữ cho Thực phẩm An toàn không bị Ô nhiễm

Là nhân viên chế biến thực phẩm, quý vị phải ngăn chặn **ô nhiễm chéo**. Dưới đây là một số cách quan trọng mà quý vị có thể ngăn chặn **ô nhiễm chéo**.

Bảo quản thịt, cá và gia cầm sống ở các ngăn dưới của tủ lạnh.

Đừng để thịt sống; thịt bò, thịt lợn, thịt cừu, cá, hoặc gia cầm nhỏ giọt vào thực phẩm mà sẽ không được nấu chín trước khi phục vụ.

Đề các loại thịt sống riêng biệt với nhau.

Bảo quản thực phẩm chưa rửa hoặc thực phẩm sống cách xa thực phẩm ăn liền.

Rửa tay giữa quá trình xử lý thịt sống và xử lý thực phẩm sẽ không được nấu trước khi ăn.

Giữ cho Thực phẩm An toàn Không bị Ô nhiễm

Không bao giờ bảo quản các loại thực phẩm mà sẽ không được nấu trước khi phục vụ trong cùng một hộp đựng với thịt, cá hoặc gia cầm sống.

Rửa tay trước khi xử lý thực phẩm và trước khi đeo găng tay.

Sử dụng dụng cụ hoặc găng tay dùng một lần để xử lý thức ăn sẵn.

Rửa, tráng và **khử trùng** bề mặt cắt và tất cả các dụng cụ và dao **mỗi lần** quý vị hoàn thành một công việc hoặc giữa việc chuẩn bị các loại thực phẩm khác nhau.

Sử dụng dụng cụ sạch thay vì dùng tay để chuẩn bị thực phẩm.

Bảo quản thực phẩm tránh xa các chất tẩy rửa và chất độc.

Nơi làm việc Sạch sẽ Giúp An toàn Hơn

Cần nhiều điều hơn là chỉ xà phòng và nước để giữ cho một cơ sở kinh doanh thực phẩm sạch và an toàn. Quý vị có thể sẽ sử dụng chất tẩy rửa và các dung dịch khử trùng.

Tuân theo các Quy tắc Quan trọng Đây

- Hiểu hướng dẫn sử dụng hóa chất. Đọc nhãn và trao đổi với người quản lý của quý vị về thời điểm sử dụng và liều lượng sử dụng. **Hãy chắc chắn rằng quý vị hiểu và làm theo các hướng dẫn!**
- Để hóa chất xa thực phẩm và đồ dùng sạch. Nếu hóa chất phải được lưu trữ trong cùng một phòng, hãy đảm bảo rằng chúng được lưu trữ trong khu vực riêng của chúng. Khu vực này phải ở bên dưới thực phẩm và dụng cụ để không có khả năng hóa chất bắn vào thực phẩm và dụng cụ.
- Quý vị có thể đọc nhãn không? Chúng có dễ nhìn không? Nếu không, hãy yêu cầu người quản lý của quý vị dán nhãn lại để mọi người có thể đọc.
- Giữ tất cả các hóa chất trong chai hoặc hộp của chúng. Nếu quý vị để chúng trong một hộp chứa khác, hãy dán nhãn rõ ràng.

Đồ dùng, Bề mặt và Thiết bị

Một cách khác để ngăn ngừa ô nhiễm chéo là đảm bảo rằng các đồ dùng, bề mặt làm việc và thiết bị được rửa, tráng và khử trùng giữa các lần sử dụng.

- **Rửa** chúng bằng nước xà phòng nóng
- **Xả** chúng bằng nước nóng sạch
- **Khử trùng** chúng bằng dung dịch khử trùng mới được chuẩn bị (1 đến 2 thìa cà phê thuốc tẩy trên 1 gallon nước)

Hướng dẫn

Thực hiện theo các hướng dẫn làm sạch cho từng bộ phận của thiết bị.

Hãy nhớ rằng

Các bước chính xác để làm sạch dụng cụ, bề mặt và thiết bị tiếp xúc với thực phẩm là:

- 1. Rửa**
- 2. Xả**
- 3. Khử trùng**



Ôn tập lại

Viết câu trả lời của quý vị cho các câu hỏi vào chỗ trống cho sẵn.

1. Quý vị nên lưu trữ hóa chất ở đâu so với thực phẩm?

2. Quý vị nên bảo quản thịt sống ở đâu trong tủ lạnh?

3. Ô nhiễm chéo là gì?

4. Hai cách để ngăn ngừa ô nhiễm chéo là gì?
 - 1.

 - 2.

5. Quý vị nên làm gì nếu thực phẩm bị nhiễm bẩn?

Chú giải Thuật ngữ

Vi khuẩn – Vi khuẩn là những vi trùng chỉ có một tế bào có thể nhân lên thành số lượng lớn khi thực phẩm ở trong khoảng nhiệt độ nguy hiểm hơn 4 giờ.

Hóa chất – Trong cuốn sách này, hóa chất được đề cập đến là thành phần trong các sản phẩm tẩy rửa, khử trùng, hoặc thuốc trừ sâu có thể gây bệnh nếu ăn phải.

Giữ lạnh – Giữ lạnh là khi quý vị giữ cho thực phẩm lạnh bằng cách sử dụng tủ lạnh hoặc đá.

Ô nhiễm Chéo – Khi vi trùng từ thực phẩm này được truyền sang thực phẩm khác, thường là từ thực phẩm sống sang thực phẩm ăn liền.

Khoảng Nhiệt độ Nguy hiểm – Khoảng Nhiệt độ Nguy hiểm là khi nhiệt độ của thực phẩm từ 41 °F (5 °C) đến 135 °F (57 °C). Đây được gọi là khoảng nhiệt độ nguy hiểm vì vi khuẩn sẽ phát triển nhanh chóng giữa các nhiệt độ này.

Bệnh do Thực phẩm – Bệnh do vi trùng hoặc chất độc trong thực phẩm gây ra. Đây còn được gọi là ngộ độc thực phẩm.

Nhiệt kế Thực phẩm – Một nhiệt kế đầu dò bằng kim loại dùng để đo nhiệt độ của thực phẩm.

Giữ nóng – Giữ thức ăn nóng sau khi đã được nấu chín hoặc hâm nóng đúng cách. Thực phẩm phải duy trì nhiệt độ 135 °F (57 °C) hoặc nóng hơn.

Nhiễm trùng – Vết cắt hoặc vết bỏng sưng, đỏ hoặc có mủ.

Ký sinh trùng – Đây là những con giun rất nhỏ sống trong cá, thịt và người.

Thực phẩm Tiềm ẩn Mối nguy hiểm (Kiểm soát Thời gian/Nhiệt độ cho mục đích An toàn Thực phẩm) – Thực phẩm ẩm, giàu chất dinh dưỡng hỗ trợ sự phát triển của vi khuẩn khi nhiệt độ từ 41 °F (5 °C) đến 135 °F (57 °C)

Làm nóng để Giữ Nóng – Quá trình làm nóng thức ăn nguội trước khi đặt vào thiết bị hâm nóng. Thực phẩm phải được làm nóng từ 41 °F(5 °C) đến 165 °F (74 °C) trong vòng hai giờ.

Khử trùng – Bước cuối cùng để loại bỏ vi khuẩn bám trên bề mặt tiếp xúc với thực phẩm mà vừa được làm sạch. Nhiều nơi sử dụng dung dịch bao gồm một thìa cà phê thuốc tẩy với một gallon nước để khử trùng thiết bị và đồ dùng.

Vi-rút – Vi rút là vi trùng chỉ có thể sinh sản bên trong tế bào sống. Cần một số lượng nhỏ vi-rút để làm cho một người nào đó bị bệnh. Nhiều loại vi-rút xâm nhập vào thức ăn do không rửa tay, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh và sau đó chạm vào thức ăn.

Bài Kiểm tra để Luyện tập

Chọn câu trả lời đúng nhất cho mỗi câu hỏi.

1. Câu nào sau đây là đúng? Sau khi chạm vào thịt bò xay sống, điều quan trọng là phải:
 - A. Lau tay với khăn lau diệt khuẩn
 - B. Sử dụng dung dịch khử trùng tay trước khi chạm vào bất cứ thứ gì khác
 - C. Rửa tay bằng xà phòng và nước
 - D. Nhúng tay vào xô dung dịch diệt khuẩn

2. Khi nào quý vị phải rửa tay hai lần?
 - A. Sau khi hắt hơi hoặc ho
 - B. Sau khi chạm vào thịt sống
 - C. Sau khi ăn hoặc uống
 - D. A và C

3. Rửa tay đúng cách là gì?
 - A. Chà rửa tay bằng xà phòng, nước ấm đang chảy từ vòi trong khoảng 20 giây
 - B. Chà rửa tay bằng xà phòng, nước ấm đang chảy từ vòi trong ít nhất 30 giây
 - C. Chà rửa tay bằng xà phòng, nước ấm đang chảy từ vòi trong ít nhất 5 giây
 - D. Chà sạch tay bằng xà phòng, nước ấm đang chảy trong ít nhất 10 giây

4. Có thể đeo găng tay dùng một lần nếu:
- A. Quý vị đeo một đôi găng tay để cầm tiền và thức ăn
 - B. Quý vị rửa tay trước và thay găng tay giữa các hoạt động
 - C. Quý vị vứt bỏ găng tay sau mỗi vài giờ hoặc ít nhất một lần một ngày
 - D. Quý vị thổi vào găng tay trước để đeo vào dễ dàng hơn
5. Khi bị đau họng kèm theo sốt hoặc tiêu chảy, quý vị nên:
- A. Đi làm và dặn đồng nghiệp cẩn thận khi ở xung quanh quý vị
 - B. Gọi cho người quản lý của quý vị và thông báo rằng quý vị bị ốm
 - C. Uống thuốc để hết các triệu chứng và đi làm
 - D. Không nói với ai và tiếp tục làm việc
6. Chuẩn bị thực phẩm trước vài giờ có thể làm cho thực phẩm không an toàn vì:
- A. Vi khuẩn có thể phát triển nếu nhiệt độ thực phẩm rơi vào khoảng nhiệt độ nguy hiểm
 - B. Thực phẩm có thể bị mất mùi vị, màu sắc và chất lượng chung
 - C. Thực phẩm có thể bị mất giá trị dinh dưỡng
 - D. Tủ lạnh chỉ có thể chứa được nhiều thực phẩm

7. Lý do quan trọng nhất để rửa, xả và khử trùng thớt là để:
- A. Loại bỏ mùi và vị tránh để xâm nhập vào thực phẩm khác
 - B. Làm cho thớt trông đẹp hơn và dùng được lâu hơn
 - C. Ngăn không cho vi khuẩn trên một thực phẩm ô nhiễm sang thực phẩm khác
 - D. Ngăn mùi vị và nước ép tỏi hoặc hành tây dính vào các thực phẩm khác
8. Thực phẩm phải được giữ nóng ở nhiệt độ nào trên bàn hấp để giữ thực phẩm an toàn?
- A. Nóng – 135 °F
 - B. Nóng – 130 °F
 - C. Nóng – 120 °F
 - D. Nóng – 165 °F
9. Quầy salad hoặc tủ lạnh phải ở độ lạnh như thế nào để giữ thực phẩm an toàn?
- A. Lạnh – 51 °F
 - B. Lạnh – 65 °F
 - C. Lạnh – 41 °F
 - D. Lạnh – 55 °F

Câu trả lời:

- | | | |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

Phần Tham khảo

Các câu hỏi về an toàn thực phẩm có thể xuất hiện mà không được đề cập trong phần đào tạo cho nhân viên chế biến thực phẩm trong sổ tay hướng dẫn này. Phần tham khảo này cung cấp một số thông tin bổ sung về an toàn thực phẩm.

Các Quy tắc Vệ sinh Thực phẩm Oregon - Để biết thông tin về tất cả các yêu cầu quy định liên quan đến dịch vụ thực phẩm, hãy xem các Quy tắc Vệ sinh Thực phẩm Oregon. Mỗi người phụ trách (PIC) cần có quyền truy cập dễ dàng vào các quy tắc này. Các quy tắc có sẵn để tải xuống máy tính của quý vị ở định dạng tài liệu di động Adobe (pdf) tại www.healthoregon.org/foodsafety.

Người phụ trách (PIC) - các Quy tắc Vệ sinh Thực phẩm Oregon yêu cầu cơ sở được cấp phép chỉ định một người phụ trách (PIC) trong tất cả thời gian hoạt động. PIC phải biết các biện pháp phòng ngừa bệnh do thực phẩm và các yêu cầu của Quy tắc Vệ sinh Thực phẩm Oregon. Mỗi PIC cũng phải biết các chính sách và quy trình trong cơ sở ăn uống. Nếu PIC không nắm được các kiến thức, hoặc không có mặt, cơ sở sẽ vi phạm nghiêm trọng trong quá trình thanh tra. Vui lòng tham khảo chương hai của các Quy tắc Vệ sinh Thực phẩm Oregon để tìm hiểu về các yêu cầu đối với PIC.

Quy trình Kiểm tra Dịch vụ Ăn uống - Tất cả các cơ sở phải tuân theo các biện pháp thực hành an toàn thực phẩm tiêu chuẩn quan trọng đối với sự an toàn và chất lượng của món ăn được phục vụ. Trong các cuộc kiểm tra của sở y tế, thanh tra viên so sánh Quy tắc Vệ sinh Thực phẩm Oregon với các quy trình tại cơ sở của quý vị. PIC có thể yêu cầu sở y tế trợ giúp về cách chuẩn bị cho một cuộc thanh tra chính thức theo quy định. PIC có thể học cách xác định mọi vấn đề về an toàn thực phẩm và cách khắc phục vấn đề đó.

Bệnh của Nhân viên

Bệnh của Nhân viên - Nhân viên chế biến thực phẩm bị nhiễm bệnh có thể lây lan nhiều loại bệnh tật cho người khác thông qua thực phẩm và đồ dùng. Nhân viên bị ốm có triệu chứng nôn mửa hoặc tiêu chảy không được làm việc cho đến khi hết các triệu chứng trong ít nhất 24 giờ.

Nhân viên được yêu cầu báo cáo cho PIC khi bị ốm với bất kỳ bệnh nào được liệt kê dưới đây, hoặc họ sống trong cùng một hộ gia đình với người mắc một trong những bệnh này. Một nhân viên bị tiêu chảy, nôn mửa, vàng da và đau họng kèm theo sốt cũng phải báo cáo thông tin này cho PIC. **PIC được yêu cầu thông báo cho nhân viên về trách nhiệm này.**

Các Bệnh Phổ biến Nhất của Nhân viên

Các Bệnh do Thực phẩm*	Các Triệu chứng Phổ biến				
	D	F	V	J	S
1. Virus Viêm gan A		F		J	
2. Salmonella Typhi (Sốt Thương hàn)		F			
3. Nhiễm khuẩn Shigella	D	F	V		
4. E. coli 0157:H7	D				
5. Vi-rút Norwalk hoặc Noro	D	F	V		
6. Tụ cầu vàng	D		V		
7. Streptococcus pyogenes		F			S

TỪ VIẾT TẮT: D = Tiêu chảy V = Nôn mửa
J = Vàng da F = Sốt S = Đau họng kèm theo Sốt

Lưu ý: *Các PIC được yêu cầu thông báo cho sở y tế quận khi nhân viên bị nhiễm các vi-rút Norovirus, Viêm gan A, Salmonella Typhi, Shigella hoặc E. coli 0157: H7.

Rửa tay

Giữ Tay sạch - Nhân viên chế biến thực phẩm có bàn tay trần và/hoặc móng tay trần có thể làm ô nhiễm thực phẩm đang được chế biến. Sau khi thực hiện bất kỳ hoạt động nào có thể làm tay nhiễm bẩn đều phải rửa tay kỹ lưỡng như được mô tả trong sách hướng dẫn này (xem trang 5 & 13).

Quy trình Làm sạch - Nhiều nhân viên không rửa tay thường xuyên khi cần thiết và thậm chí nhiều người rửa tay sai cách. Cần chà rửa mạnh với xà phòng và nước đang chảy từ vòi trong khoảng 20 giây để làm trôi đất bẩn và các sinh vật gây bệnh (vi trùng).

Nhiều bệnh truyền nhiễm qua đường ăn uống có thể ẩn náu trong đường ruột của nhân viên và thải ra ngoài theo phân. Việc rửa tay đúng cách sau khi đi tiêu sẽ thiết lập một rào cản chống lại sự lây truyền của các sinh vật (vi trùng) có trong phân.

Sát khuẩn Tay - Dung dịch ngâm sát khuẩn hoặc dung dịch sát khuẩn tay **không** phải là phương pháp rửa tay được chấp thuận và không được chấp nhận thay thế cho việc rửa tay.

Móng tay - Yêu cầu về cắt, dũa và giữ móng tay đề cập đến khả năng làm sạch bên dưới móng tay. Việc không làm sạch phần dính bên dưới móng tay sau khi đi tiêu có thể là nguồn chính gây bệnh từ sinh vật. Móng tay lởm chởm có thể chứa các sinh vật có hại.

Đồ trang sức - Các đồ trang sức như nhẫn, vòng tay và đồng hồ có thể là nơi ẩn náu của các sinh vật gây bệnh do thực phẩm (vi trùng). Một nguy cơ khác liên quan đến đồ trang sức là khả năng các mảnh của món đồ hoặc toàn bộ món đồ đó có thể rơi vào thức ăn đang được chế biến. Các vật thể lạ cứng trong thực phẩm có thể gây ra các vấn đề y tế cho khách hàng, chẳng hạn như răng bị mẻ và hoặc gãy, các vết cắt và tổn thương bên trong.

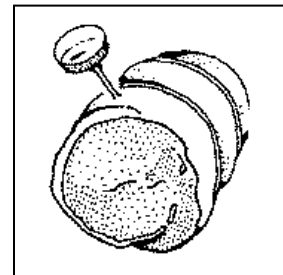
Nhiệt độ Nấu ăn

Nhiệt độ Nấu ăn - Các loại thực phẩm khác nhau phải đạt đến các nhiệt độ khác nhau để được nấu chín hoặc an toàn. Sử dụng nhiệt kế thực phẩm có đầu dò bằng kim loại để kiểm tra nhiệt độ trong khi nấu để đảm bảo thực phẩm được nấu chín bên trong.

Tại sao Sử dụng Nhiệt kế Thực phẩm? Nhiệt kế thực phẩm có đầu dò bằng kim loại là cách duy nhất đáng tin cậy để biết rằng nhiệt độ của thực phẩm đủ nóng để tiêu diệt vi khuẩn có hại. Nó cũng giúp quý vị tránh nấu quá chín. Mỗi nhà bếp phải có ít nhất một nhiệt kế thực phẩm chính xác có đầu dò đủ nhỏ để vừa với thực phẩm mỏng, chẳng hạn như miếng thịt mỏng.

Các Yêu cầu Nấu ăn đối với Thực phẩm Cụ thể

Trang tiếp theo cho thấy các mức nhiệt độ mà các loại thực phẩm cụ thể phải đạt được để đảm bảo an toàn.



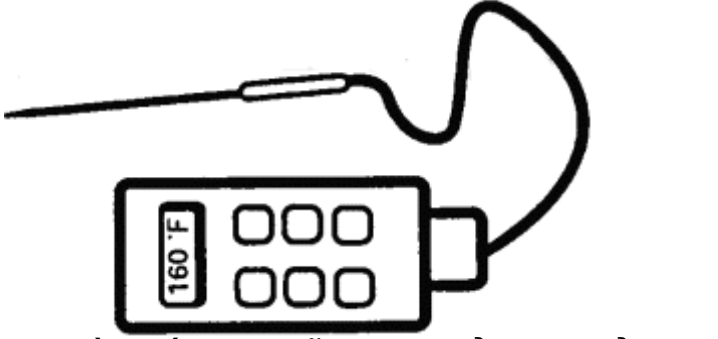
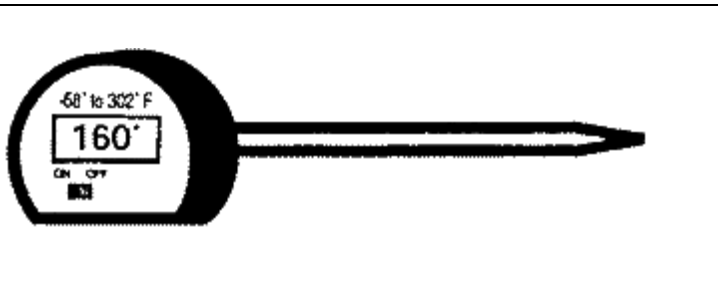

Các Yêu cầu Nấu ăn đối với Thực phẩm Cụ thể		
Sản phẩm Động vật	Nhiệt độ Tối thiểu	Điều Cần Biết?
Gia cầm, Thịt gia cầm Xay	165 °F (74 °C) trong 15 giây	Nhân nhồi bên trong nên được nấu chín riêng bên ngoài gia cầm
Nhân nhồi, Thịt nhồi, Thịt hầm và các món kết hợp thực phẩm sống và chín	165 °F (74 °C) trong 15 giây	Nhân nhồi đóng vai trò như một chất cách nhiệt, ngăn nhiệt đến phần trung tâm của thịt. Nhân nhồi nên được nấu chín riêng.
Bánh hamburger Thịt xay hoặc Thịt băm, thịt lợn xay, cá băm, thịt động vật xay, xúc xích, thịt được tiêm và ghim	155 °F (68 °C) trong 15 giây	Thịt xay trộn các sinh vật từ bề mặt vào bên trong thịt. Nhiệt độ thay thế bên trong tối thiểu cho thịt xay: 150 °F (66 °C) trong 1 phút 145 °F (63 °C) trong 3 phút
Thịt lợn, Bò bít tết, Thịt cừu, Động vật Nuôi cho mục đích Giải trí, Thương mại	145 °F (63 °C) trong 15 giây	Nhiệt độ này đủ cao để tiêu diệt ấu trùng Trichinella có thể đã nhiễm vào thịt lợn.
Thịt bò hoặc Thịt lợn Nướng	145 °F (63 °C) 3 phút	Nhiệt độ thay thế bên trong tối thiểu cho thịt bò và thịt lợn quay: 130 °F (54 °C) trong 121 phút 134 °F (57 °C) trong 47 phút 138 °F (59 °C) trong 19 phút 140 °F (60 °C) trong 12 phút 142 °F (61 °C) trong 8 phút 144 °F (62 °C) trong 5 phút
Cá, Thực phẩm có chứa cá và Hải sản	145 °F (63 °C) 15 giây	Cá nhồi nên được nấu ở nhiệt độ 165 °F (74 °C) trong 15 giây. Cá đã được xay, cắt nhỏ hoặc băm nhỏ nên được nấu ở nhiệt độ 155 °F (68 °C) trong 15 giây
Trứng tươi để phục vụ ngay	145 °F (63 °C) 15 giây	Chỉ lấy ra số quả trứng quý vị cần. Không được xếp các khay trứng gần bếp hoặc lò nướng. Trứng được nấu để phục vụ sau đó phải được nấu ở nhiệt độ 155 °F trong 15 giây và giữ ở 135 °F.
Thực phẩm nấu trong Lò vi sóng, Thịt, Gia cầm, Cá, Trứng	165 °F (74 °C) để yên trong 2 phút sau khi nấu	Đậy thực phẩm, xoay và khuấy trong quá trình nấu.

"Thực phẩm đã Chín Chưa?" Cách Sử dụng Nhiệt kế Thực phẩm



1. Nhiệt kế hoạt động tốt nhất có phạm vi nhiệt độ từ 0 °F (-18 °C) đến 220 °F (104 °C).
2. Sử dụng nhiệt kế có đường kính đầu dò nhỏ hơn trên thực phẩm mỏng như miếng bánh mì hamburger mỏng.
3. Kiểm tra nhiệt độ bên trong của thực phẩm khi kết thúc thời gian nấu.
4. Đặt nhiệt kế ở phần dày nhất của thịt hoặc ở giữa thực phẩm để có kết quả chính xác. (Không chạm vào xương bằng thân nhiệt kế để tránh sai kết quả).
5. Khi đo nhiệt độ của một lượng lớn thực phẩm như một miếng thịt lớn, hãy đảm bảo đo nhiệt độ ở hai hoặc nhiều vị trí.
6. So sánh số trên nhiệt kế của quý vị với Nhiệt độ Nấu ăn Yêu cầu ở trang 36 để xác định xem thực phẩm của quý vị đã đạt đến nhiệt độ an toàn chưa.
7. Rửa và vệ sinh nhiệt kế mỗi khi quý vị kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm.

Nhiệt kế tủ lạnh - Mọi tủ lạnh đều bắt buộc phải có nhiệt kế. Nhiệt kế này phải được đặt ở nơi dễ nhìn thấy khi quý vị mở cửa tủ lạnh. Mọi **tủ lạnh** phải hoạt động ở nhiệt độ 41 °F trở xuống theo như hiển thị trên nhiệt kế. Nếu nhiệt kế ghi trên 41 °F thì hãy sử dụng **nhiệt kế thực phẩm** có đầu dò bằng kim loại để kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm bên trong tủ lạnh bằng nhiệt kế thực phẩm.

Các Loại Nhiệt kế Thực phẩm	Tốc độ	Vị trí đặt
<p data-bbox="250 239 509 281">Cặp nhiệt điện</p>  <p data-bbox="310 617 959 699">Hầu hết các mẫu sản phẩm có thể hiệu chuẩn được</p>	2-5 giây	1/4" hoặc sâu hơn trong thức ăn nếu cần
<p data-bbox="250 705 500 747">Điện trở nhiệt</p>  <p data-bbox="396 1058 959 1142">Một số mẫu sản phẩm có thể hiệu chuẩn được</p>	10 giây	Sâu ít nhất 1/2" trong thức ăn
<p data-bbox="250 1148 786 1190">Nhiệt kế Lưỡng kim Đọc Ngay</p>  <p data-bbox="310 1415 959 1507">Hầu hết các mẫu sản phẩm có thể hiệu chuẩn được</p>	15-20 giây	Sâu 2- 2 1/2"

Tham khảo hướng dẫn của nhà sản xuất để tìm hiểu xem nhiệt kế kỹ thuật số hoặc cặp nhiệt điện của quý vị có thể hiệu chuẩn được hay không. Kiểm tra trang web hoặc với nhà cung cấp thực phẩm của quý vị để có được nhiệt kế tốt nhất cho cơ sở của quý vị. Cần có một nhiệt kế đầu dò mỏng đối với thực phẩm mỏng như miếng chả bò xay.

Hiệu chuẩn Nhiệt kế Thực phẩm có Kim xoay

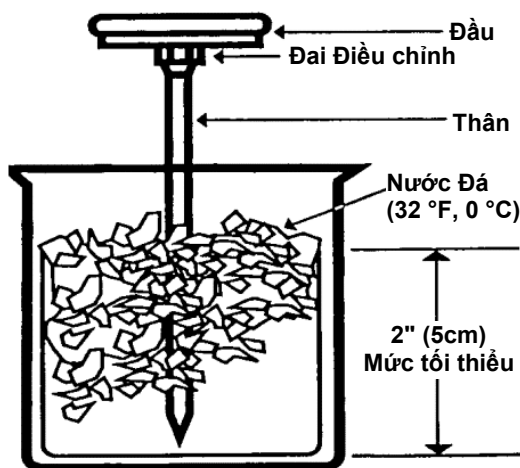
Khi quý vị sử dụng nhiệt kế thực phẩm có kim xoay, quý vị cần đảm bảo rằng nhiệt độ mà nhiệt kế này cung cấp cho quý vị là chính xác. Một cách dễ dàng để làm điều này là sử dụng đá và nước.

Đặt một cốc lớn chứa đầy đá bào và nước.

Đặt nhiệt kế sâu ít nhất 2 inch vào hỗn hợp nước đá. Sau 30 giây, đọc mặt quay số. Nó cần hiển thị là 32 °F (0 °C).

Nếu nó không hiển thị là 32 °F (0 °C) sau 30 giây, quý vị cần phải:

1. Để nó trong hỗn hợp đá. Thêm đá khi đá tan chảy.
2. Dùng kim hoặc cờ lê và vặn đai ốc ở mặt sau của nhiệt kế cho đến khi kim chỉ 32 °F (0 °C).
3. Chờ 30 giây. Tiếp tục lặp lại các bước này cho đến khi nhiệt kế hiển thị 32 °F (0 °C).



Hàng ngày

Hiệu chuẩn **hiệu chuẩn nhiệt kế thực phẩm** của quý vị bất cứ khi nào nó bị va đập hoặc rơi.

Bằng cách này, quý vị sẽ biết rằng nhiệt kế đang cho quý vị biết chính xác nhiệt độ.

Làm mát Thức ăn Nóng

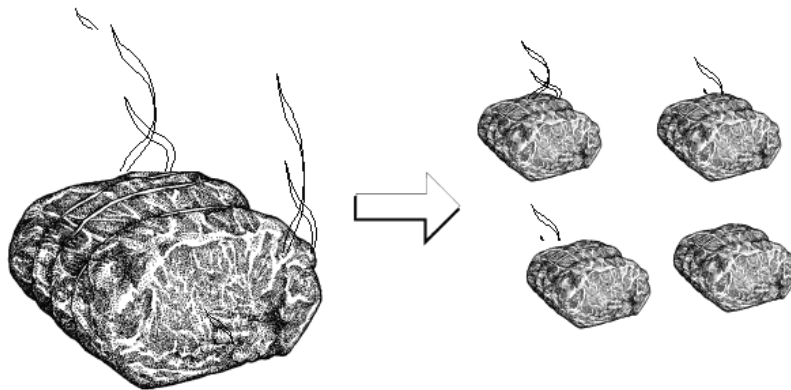
Khi làm mát thực phẩm, điều quan trọng là phải di chuyển nhiệt độ thực phẩm qua "Khoảng Nhiệt độ Nguy hiểm" càng nhanh càng tốt để giữ cho thực phẩm an toàn.

Thực phẩm Tươi là Tốt nhất - Luôn có khả năng là vi khuẩn có thể phát triển và tạo ra độc tố khi quý vị làm mát thực phẩm. **An toàn nhất là chế biến thực phẩm tươi mới mỗi ngày, ngay trước khi phục vụ.**

Tốc độ rất quan trọng với việc làm mát - Nếu quý vị phải chế biến thức ăn trước hoặc cất trữ thức ăn thừa, hãy làm mát càng **nhANH** càng tốt để ngăn vi khuẩn phát triển và sản sinh độc tố. **Hâm nóng sẽ không làm chất độc biến mất.**

Làm mát Thực phẩm Rắn - Khi làm mát thực phẩm đã nấu chín như thịt quay, gà tây và các miếng thịt rắn, hãy đảm bảo:

1. Cắt các miếng thịt quay lớn và gà tây thành nhiều phần nhỏ hơn. Điều này sẽ giúp chúng được làm mát nhanh hơn.
2. Bỏ tất cả các loại thịt và thức ăn nóng khác vào tủ lạnh không đầy nắp.



Làm mát Thực phẩm Mềm/Dày - Ví dụ về thực phẩm mềm/dày là đậu nấu lại, gạo, khoai tây, món hầm, ớt, súp đặc hoặc nước sốt đặc.

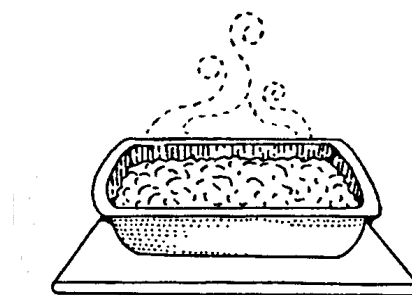
Quý vị có thể làm mát thực phẩm mềm/dày bằng cách đổ thực phẩm vào chảo kim loại nông. Sử dụng chảo chống dính cho thực phẩm dày như đậu nấu chín.

Làm mát thức ăn dày không hề đơn giản. Bất cứ khi nào có thể, hãy sử dụng chảo phẳng và trải thức ăn ra càng nông càng tốt để tăng tốc độ làm mát.

Khi làm mát thực phẩm trong chảo kim loại nông, hãy đảm bảo:

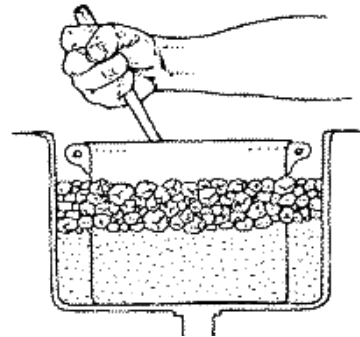
1. Đổ thức ăn nóng vào chảo kim loại nông. Chảo càng nông thì thức ăn nguội càng nhanh.
2. Khuấy thực phẩm để đẩy nhanh quá trình làm mát.
3. Sau khi thực phẩm nguội đến 41 °F (5 °C), quý vị có thể đặt thực phẩm vào hộp lớn hơn và đậy nắp lại.

Luân chuyển Không khí - Không khí trong tủ lạnh phải có thể di chuyển xung quanh thực phẩm. Cần có khoảng trống giữa chảo và bát đĩa; không nhồi nhét. Không chồng chảo lên nhau. Không đậy thức ăn khi thức ăn đang được làm nguội. Có thể đậy nắp sau khi thức ăn nguội hoàn toàn.



Làm mát Thực phẩm Dạng lỏng - Quý vị có thể sử dụng chảo kim loại nông, hoặc một thau nước đá để làm nguội súp loãng và nước sốt. Khi làm mát thực phẩm bằng chậu nước đá, hãy đảm bảo:

1. Đóng đường ống thoát nước trong một bồn rửa lớn. Đặt nồi kim loại hoặc chảo đựng thức ăn nóng vào bồn rửa. Hệ thống thoát nước bồn rửa chén phải được kết nối gián tiếp.
2. Đổ đầy đá và nước lạnh vào bồn rửa **cao đến vị trí đồ ăn trong nồi hoặc chảo**.
3. Khuấy súp hoặc nước sốt thường xuyên để súp hoặc nước sốt nguội ở phần chính giữa. Có thể sử dụng mái chèo làm mát hoặc đũa làm mát để tăng tốc quá trình làm mát.
4. Thêm đá khi đá tan chảy.
5. Thức ăn phải đạt 41°F (5 °C).



Hãy nhớ rằng

Quý vị có thể chọn một số cách làm mát thức ăn. Bất kể quý vị đang làm mát bằng cách nào, thức ăn phải giảm từ:

2 giờ

135 °F (57 °C) xuống 70 °F (21 °C) trong vòng hai giờ và sau đó nhiệt độ phải giảm từ

4 giờ

70 °F (21 °C) xuống 41 °F (5 °C) trong vòng bốn giờ.



Sử dụng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ khi thực phẩm đang được làm mát. Nếu thực phẩm không làm mát đủ nhanh, quý vị sẽ cần phải làm gì đó khác để tăng tốc độ làm mát.

Đánh dấu Ngày	Đồ ăn liền tiềm ẩn mối nguy hiểm phải được đánh dấu ngày chuẩn bị, ngày sử dụng hoặc ngày mở bao bì sản phẩm.
7 ngày	Thực phẩm có thể được bảo quản trong 7 ngày khi tủ lạnh duy trì nhiệt độ 41 °F (5 °C) hoặc lạnh hơn. Thức ăn quá 7 ngày phải bỏ đi.
1 ngày	Thực phẩm được sử dụng trong vòng một ngày không bắt buộc phải ghi ngày.
Vật gây hại	<p>Gián, ruồi, chuột và chuột cống có thể mang bệnh và gây hại. Việc phòng ngừa và kiểm soát các loài gây hại này là rất cần thiết.</p> <p>Giữ cho khu vực bên trong và bên ngoài luôn sạch sẽ. Rác bên ngoài phải được đựng trong thùng không thấm nước có nắp đậy kín khi không sử dụng. Loại trừ ruồi, đặc biệt là trong những tháng thời tiết ẩm hơn, bằng cách che các cửa ra vào và cửa sổ đang mở được bằng lưới 1/16 inch.</p> <p>Vật gây hại có thể xâm nhập vào cơ sở qua các lỗ nhỏ hoặc khe hở dưới cửa mở ra bên ngoài. Một con chuột có thể trượt qua không gian 1/4 inch. Ngăn chặn sự xâm nhập của chúng bằng cách loại bỏ các lỗ nhỏ và khoảng trống dưới và xung quanh cửa.</p> <p>Nếu quý vị thấy vật gây hại bên trong cơ sở của mình, hãy liên hệ với dịch vụ kiểm soát vật gây hại đã được cấp phép.</p>

34-83
Sửa đổi 20022

Cơ quan Y tế Oregon
Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe
Chương trình Phòng chống Bệnh tật do Thực phẩm
www.healthoregon.org/foodsafety