

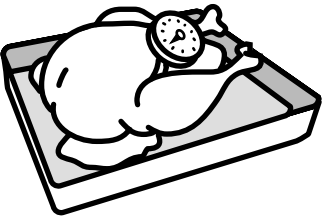
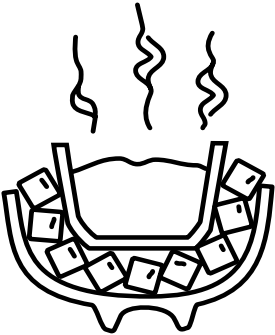


## Các Nguyên tắc An toàn thực phẩm dành cho người lao động về thực phẩm

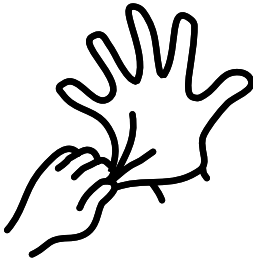
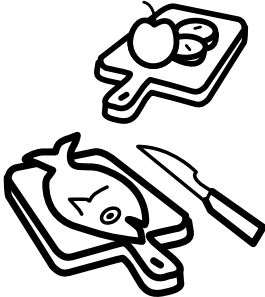

Hầu hết các bệnh gây ra do thực phẩm có thể tránh được nếu biết cách sử dụng đúng thực phẩm. Thực phẩm tạo ra từ nguồn động vật và các loại đậu, gạo và mì là dễ gây ra sự rủi ro đặc biệt. Các thức phẩm đó là "Các thức ăn dễ gây độc hại" (PHFas). Tuân theo những nguyên tắc cơ bản về an toàn thực phẩm và phương cách giữ gìn thực phẩm mà bạn sẽ chuẩn bị thì sẽ đảm bảo an toàn khi ăn. Các gợi ý sau đây hoàn toàn tuân theo những qui định về thực phẩm của FDA năm 1999

<b>Đảm bảo khỏe mạnh</b>		
Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p><b>Để có một sức khỏe tốt</b></p>	<p><b>Sự nhiễm bệnh do vi sinh vật</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không chế biến thực phẩm khi bạn bị ốm hoặc bị vết cắt hoặc vết đau trên tay hoặc cánh tay</li> <li> Báo cáo việc đau ốm cho người quản lý</li> <li>Tránh ho và hắt hơi tại khu vực có thực phẩm</li> </ul>
<p><b>Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt</b></p> 	<p><b>Sự nhiễm bệnh do vi sinh vật</b></p>	<p><b>Đạn luôn luôn tay sau khi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đi vệ sinh</li> <li>Ho, hắt hơi, hoặc sử dụng khăn mùi xoa hay giấy lau</li> <li>Tiếp xúc với thực phẩm thô</li> <li>Sử dụng các trang thiết bị hay đồ dùng bẩn</li> <li>Đi đổ rác</li> </ul>
	<p><b>Nhiễm bệnh đan xen nhau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng bồn rửa tay.</li> </ul>
	<p><b>Nhiễm bệnh từ vật chất</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mặc quần áo làm việc sạch sẽ.</li> </ul>
	<p><b>Nhiễm bệnh do vi sinh vật và từ vật chất</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đội mũ phòng tránh trong khi làm việc ở khu vực chuẩn bị thực phẩm</li> <li>Không ăn, uống và hút thuốc trong khi chuẩn bị thực phẩm</li> <li>Cắt ngắn móng tay</li> </ul>
<b>Kiểm soát về thời gian và nhiệt độ</b>		
Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p><b>Kiểm soát thời gian và nhiệt độ ...</b></p> 	<p><b>Sự tăng trưởng của vi trùng</b> <b>Sự sản xuất chất độc hại</b></p>	<p><b>Để thực phẩm bên ngoài "Khu vực nguy hiểm":</b> <b>41°F - 140°F</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng ống đo nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.</li> </ul> <p><b>Tiếp nhận và cất giữ thực phẩm ở nhiệt độ đúng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Thực phẩm để tủ lạnh ở dưới nhiệt độ là 41°F</li> <li>Thực phẩm để đông lạnh ở: vào nhiệt độ là 0°F hoặc dưới nữa</li> </ul>
<p><b>Trong quá trình chuẩn bị</b></p>	<p><b>Sự tăng trưởng của vi trùng</b> <b>Sự sản xuất chất độc hại</b></p>	<p><b>Làm tan chảy các thực phẩm đông lạnh trong:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tủ lạnh</li> <li>Nước lạnh có thể uống được ở vào nhiệt độ dưới 70°F trong thời gian hai tiếng hoặc ít hơn.</li> <li>Lò sấy của máy vi sóng theo nhu hướng dẫn nấu ăn hoặc theo từng phần của quá trình nấu ăn.</li> </ul>

## Kiểm soát Thời Gian và Nhiệt độ

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p>Kiểm soát thời gian và nhiệt độ ...</p> <p>Trong khi nấu ăn</p> 	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<p>Nấu từng loại thực phẩm theo đúng nhiệt độ bên trong</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>165°F trong 15 giây:</b> thịt gia cầm, thịt phần, cá, mỳ ống và chất nhồi có thịt, gia cầm hoặc cá.</li> <li>• <b>165°F trong 15 giây:</b> thịt gia cầm, thịt gà tây nghiền nhỏ</li> <li>• <b>155°F trong 15 giây hoặc 158°F liên tục:</b> đối với các loại thịt nghiền nhỏ (thịt băm nhỏ) và các loại có thể nghiền nhỏ được: cá, thịt và trứng không phải chuẩn bị để thiếu thụ ngay.</li> <li>• <b>145°F trong 15 giây:</b> cá, thịt, thịt lợn và vỏ trứng là những thú dung để phục vụ ăn ngay.</li> <li>• <b>145°F trong 3 phút:</b> cả miếng thịt bò quay, cả miếng thịt lợn quay và quay góc miếng thịt bò.</li> <li>• <b>145°F ở bề mặt trên cùng hay bề mặt đáy</b> dưới của miếng thịt bò có dán nhãn để khẳng định là miếng thịt đó đáp ứng đi nghĩa của "một bấp thịt bò nguyên vẹn."</li> <li>• <b>165°F thực phẩm đông</b> vật thô để nấu trong máy vi sóng .</li> </ul>
<p>Trong khi cầm giữ</p>	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giữ các thực phẩm nóng để gây nguy hiểm (PHF<sub>as</sub>) ở vào nhiệt độ 140°F hoặc cao hơn.</li> <li>• Giữ các thực phẩm PHF<sub>as</sub> lạnh ở vào nhiệt độ 41°F hoặc thấp hơn.</li> </ul>
<p>Trong khi nấu</p> 	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<p>Làm lạnh các thực phẩm PHF<sub>as</sub> đã nấu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 140°F tới 70°F trong hai tiếng hoặc ít hơn</li> <li>• 70°F tới 41°F trong 4 tiếng hoặc ít hơn.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm lạnh thực phẩm tới nhiệt độ 41°F hay ít hơn.</li> <li>• Ghi ngày và đánh dấu các thực phẩm lạnh tại nơi làm việc và giữ nhiều hơn 24 tiếng so với ngày bỏ đi :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vào nhiệt độ 41°F - trong 7 ngày kể cả ngày sơ chế chuẩn bị</li> <li>• Vào nhiệt độ 45°F - trong 4 ngày kể cả ngày sơ chế chuẩn bị</li> </ul> </li> </ul> <p>Làm lạnh thực phẩm trong đồ đựng nông (4 inches hoặc ít hơn)</p>
<p>Trong khi làm nóng lại</p>	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm nóng lại nhanh PHF<sub>as</sub> tới nhiệt độ 165°F (hai tiếng hoặc ít hơn) và giữ ở nhiệt độ 140°F.</li> </ul>

## Cách Phòng tránh khỏi nhiễm bẩn

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p><b>Bảo vệ thực phẩm khỏi nhiễm bẩn</b></p> 	<p><b>Nhiễm bẩn vi sinh vật và từ vật chất</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không nên để tay trần tiếp xúc với thực phẩm sẵn sàng để ăn và sử dụng các dụng cụ như găng tay dùng xong thì bỏ đi, giấy lau thấm, dao bay, cái kẹp và các dụng cụ khác dùng xong thì bỏ đi.</li> <li>• Hạn chế đến mức tối thiểu việc tiếp xúc bằng tay trần với các thực phẩm mà chưa ở dạng chế biến sẵn sàng để ăn.</li> <li>• cất giữ thực phẩm trong các đồ đựng có nắp đậy hoặc để ở dạng đóng gói nguyên vẹn.</li> <li>• Không nên cất giữ các thực phẩm trong dạng đóng gói để thấm mà để tiếp xúc trực tiếp với đá hoặc nước.</li> <li>• Rửa hoa quả và rau trước khi nấu hoặc sơ chế.</li> <li>• Cất giữ các thực phẩm ở vị trí sạch sẽ, khô ráo và không dễ bị vấy bẩn, phủ bụi hoặc các chất nhiễm bẩn khác và phải đặt cao hơn mặt sàn nhà là 6 inches</li> </ul>
<p><b>Phòng tránh nhiễm bẩn đan xen</b> <b>Nhiễm bẩn đan xen</b></p> 	<p><b>Nhiễm bẩn đan xen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cất riêng rẽ các thực phẩm đông vật thô chưa sơ chế ra khỏi các thực phẩm đông vật đã sẵn sàng để ăn và các thực phẩm khác đã sẵn sàng để ăn (sushi, molluscan, hải sản có vỏ, hoa quả và rau) trong quá trình lưu giữ, sơ chế, chuyển và phục vụ.</li> </ul>
	<p><b>Sự nhiễm bẩn vi sinh vật</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm sạch và giữ vệ sinh các nhiệt kế đo thực phẩm trước khi và sau khi kiểm tra các thực phẩm dạng thô và dạng sẵn sàng để ăn..</li> </ul>
<p><b>Giữ thực phẩm tiếp xúc bề mặt một cách sạch sẽ</b></p> 	<p><b>Nhiễm bẩn vi sinh vật</b></p>	<p><b>Làm sạch và giữ vệ sinh các thức ăn khi tiếp xúc với thiết bị và dụng cụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trước khi bạn sử dụng một loại khác của thực phẩm đông vật ở dạng thô (thịt bò, cá, thịt cừu, thịt lợn và thịt gia cầm).</li> <li>• Nếu khi bạn thay đổi tiếp xúc từ thực phẩm ở dạng thô sang thực phẩm ở dạng sẵn sàng để ăn.</li> <li>• Trong khi sơ chế hoa quả tươi và rau và những thực phẩm dễ gây nguy hiểm.</li> <li>• Ở bất cứ lúc nào khi hoạt động mà sự nhiễm bẩn dễ xảy ra</li> <li>• Cứ 4 tiếng một lần khi tiếp xúc với các thực phẩm để gây nguy hiểm ở vào nhiệt độ trong phòng không cao hơn là 55°F.</li> <li>• Làm sạch và giữ vệ sinh các nhiệt kế đo thực phẩm trước khi sử dụng và khi đem cất đi .</li> </ul>

