

# PHÒNG SỨC KHỎE MÔI TRƯỜNG

Để biết thêm thông tin về Chế biến Thực phẩm tại Tư gia, vui lòng liên lạc **Homebased Food Operations Program**



(626) 430-9855



Homebasedfoods@ph.lacounty.gov



Thứ Hai - Thứ Sáu  
8:00 am - 5:00 pm



[www.publichealth.lacounty.gov/eh](http://www.publichealth.lacounty.gov/eh)

# M E H K O

## HƯỚNG DẪN

# An toàn Thực phẩm

## TẠI DOANH NGHIỆP VI MÔ VẬN

## HÀNH BẾP ĂN GIA ĐÌNH

Lời khuyên để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm và bệnh do thực phẩm



## Vệ sinh cá nhân



### LỜI KHUYÊN KHI RỬA TAY

Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng; đặc biệt chú ý đến khu vực xung quanh và dưới móng tay.

Rửa tay:

- Trước khi bắt đầu chuẩn bị thức ăn.
- Giữa các công việc và các hoạt động khác nhau (ví dụ: từ chuẩn bị thực phẩm sống cho đến đồ ăn đã chín, dọn rác).
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh.
- Sau khi chạm vào bộ phận cơ thể, tóc hoặc quần áo.
- Sau khi hắt hơi, ho và hoặc xì mũi.
- Trước và sau khi ăn hoặc uống.
- Bất kỳ khi nào tay có thể bị nhiễm bẩn.

## Dị ứng với thực phẩm

**Dị ứng thực phẩm** xảy ra khi hệ miễn dịch phản ứng với một số loại thực phẩm. Người bị dị ứng thực phẩm có thể gặp **phản ứng có hại (nhẹ, nặng, hoặc đe dọa tính mạng)** khi tiếp xúc với thực phẩm hoặc sản phẩm có chứa tác nhân gây dị ứng.

Trong khi nhiều loại thực phẩm có thể gây ra phản ứng dị ứng, có **chín** loại thực phẩm được coi là **những nhân tố gây dị ứng phổ biến**, theo Cục Quản lý Thực phẩm & Dược phẩm Hoa Kỳ ([bit.ly/FDAallergens](http://bit.ly/FDAallergens)).

Việc ghi nhãn thực phẩm đúng cách giúp cho những người bị dị ứng có thể xác định được các loại thực phẩm và thành phần họ cần **tránh sử dụng**.

Các chất gây dị ứng có thể vô tình được thêm vào thực phẩm. Lưu ý việc **tiếp xúc chéo** khi **nấu ăn với các thực phẩm có nhân tố gây dị ứng phổ biến**. Tham khảo thêm thông tin từ Cục Quản lý Thực phẩm & Dược phẩm Hoa Kỳ ([bit.ly/FDAcross-contact](http://bit.ly/FDAcross-contact)).

### NHỮNG THỰC PHẨM GÂY DỊ ỨNG PHỔ BIẾN

- Sữa
- Trứng
- Cá (ví dụ: cá vược, cá bơn, cá tuyết)
- Động vật giáp xác (ví dụ cua, tôm hùm, tôm)
- Hạt thực vật (ví dụ: hạnh nhân, hạt óc chó, hồ đào)
- Đậu phộng (lạc)
- Lúa mì
- Đậu nành
- Mè (vừng)



## THỰC PHẨM CÓ MỐI NGUY TIỀM ẨN (PHF)

Là những thực phẩm cần được **kiểm soát nhiệt độ** hoặc **thời gian** để hạn chế vi khuẩn, nấm, vi-rút, động vật nguyên sinh, giun và chất độc hại hình thành.

Có **nguồn gốc động vật** còn sống hoặc đã xử lý nhiệt.  
Có **nguồn gốc thực vật** được xử lý nhiệt hoặc có chứa:

- Rau mầm từ hạt, còn sống
- Dưa cắt lát

Những thí dụ PHF khác như:

- Thịt bò, heo & Cừu
- Thịt gia cầm
- Hải sản
- Đậu hũ & đậu nành
- Trứng
- Sản phẩm sữa (Sữa & Yogurt)
- Cơm trắng
- Đậu nấu chín
- Nước ép trái cây chưa tiệt trùng

Một căn bệnh xảy ra do sử dụng thực phẩm hoặc đồ uống bị **hư hỏng (nhiễm khuẩn)**. Độc tố hoặc hóa chất làm ô nhiễm thực phẩm có thể gây **ngộ độc thực phẩm**.

Các triệu chứng phổ biến của bệnh do thực phẩm bao gồm:

- Mắc ói
- Đau quặn bụng
- Ói mửa
- Tiêu chảy

## NHỮNG VÍ DỤ VỀ PHF

## BỆNH DO THỰC PHẨM

## TRIỆU CHỨNG HAY XẢY RA

## SỨC KHỎE & VỆ SINH TỐT

Bảo đảm sức khỏe và vệ sinh tốt bằng cách làm những việc sau:

- Rửa tay.
- Không làm việc với thực phẩm không có bao gói, vệ sinh thiết bị, đồ dùng nhà bếp, hoặc khăn trải khi đang bị hắt hơi, ho, sổ mũi hoặc mắc bệnh đường tiêu hóa.
- Báo cáo cho Sở Y tế Công cộng, bộ phận **Morbidity Unit** ở số **(888)397-3993** khi được chẩn đoán nhiễm một căn bệnh thuộc về các loại bệnh cần báo cáo\*.
- Mặc quần áo/tạp dề sạch.
- Đeo lưới chặn tóc/nón mũ.
- Chắc chắn rằng không có vết loét hở, hoặc vết cắt trên bàn tay và ngón tay
  - Nếu có, hãy bảo đảm có sử dụng biện pháp bảo vệ phù hợp.

**\*Để biết danh mục đầy đủ các bệnh cần báo cáo, xem trang: <https://tinyurl.com/ReportableDiseaseList>.**



## BẢO TRÌ BẾP

Bảo đảm thực hiện những việc sau:

- Tất cả các dụng cụ chế biến thực phẩm được rửa, súc và khử trùng sau mỗi lần sử dụng.
- Các bề mặt và thiết bị tiếp xúc với thực phẩm được làm vệ sinh và khử trùng bốn (4) giờ một lần trong quá trình chuẩn bị thực phẩm. Khu vực chuẩn bị thức ăn/bếp được duy trì sạch sẽ.
- Tủ lạnh / Tủ đông sạch sẽ và trong tình trạng tốt. Thực phẩm lạnh
  - được bảo quản ở nhiệt độ 41 ° F hoặc thấp hơn.
  - Có sẵn và được lưu trữ tại chỗ dung dịch khử trùng được phê duyệt.
  - Bồn rửa sẵn sàng và được duy trì sạch sẽ để rửa dụng cụ chế biến bằng tay hoặc trước khi rửa sản phẩm.

# CHUẨN BỊ THỰC PHẨM

## Bảo quản khô

- Các mặt hàng thực phẩm phải được cất giữ cách khỏi sàn nhà.
- Các mặt hàng, dụng cụ và thiết bị phải được lưu trữ tại các khu vực được phê duyệt và được bảo vệ chống bị nhiễm bẩn.
- Thực phẩm không có bao bì phải được bảo quản trong hộp chứa thực phẩm được đóng kín, và có dán nhãn.
- Hóa chất / các mặt hàng phi thực phẩm phải được lưu trữ riêng biệt và cách xa các mặt hàng thực phẩm.

## Ô nhiễm chéo

- Ngăn ngừa ô nhiễm chéo bằng cách tuân theo các tập quán chuẩn bị thực phẩm thích hợp và đảm bảo thực phẩm ăn liền được giữ riêng biệt với thực phẩm chưa chín.

## Các phương pháp rã đông

- Trực tiếp nấu thực phẩm đông lạnh, không rã đông
- Nhúng thực phẩm đông lạnh xuống dòng nước lạnh đang chảy ở nhiệt độ 70 F hoặc mát hơn
- Rã đông thực phẩm bằng cách để trong tủ lạnh qua đêm
- Rã đông thực phẩm đông lạnh bằng lò vi sóng, sau đó nấu ngay lập tức



## Sơ chế thực phẩm

- Chuẩn bị thực phẩm phải được thực hiện tại các khu vực sạch sẽ, được phê duyệt.
- Bảo đảm tất cả các sản phẩm được rửa trong bồn rửa đã được phê duyệt.
- Các mặt hàng thực phẩm không được bỏ quên hơn **hai (2) giờ**.
- Việc chuẩn bị thực phẩm cần được làm kịp thời để vi khuẩn không có thời gian sinh sôi nảy nở và gây bệnh.

## Chuẩn bị trái cây tươi và rau

- Rửa sản phẩm dưới vòi nước chảy. Trái cây và rau quả có bề mặt rần chắc có thể được chà bằng bàn chải.
- Rửa sản phẩm bằng chất tẩy rửa, xà bông hay rửa sản phẩm nước rửa thương mại là không cần thiết và có thể gây bệnh.
- Cắt bỏ những chỗ bị hư hoặc bầm tím do vi khuẩn có thể gây bệnh.
- Làm lạnh ngay lập tức trái cây và rau quả đã cắt để có phẩm chất và an toàn thực phẩm tốt nhất.
- Sản phẩm "đã rửa trước" hoặc "ăn liền" có thể được sử dụng một cách an toàn mà không cần rửa thêm.

Nếu không có sẵn chất diệt khuẩn thương mại, hãy

## **Diệt khuẩn an toàn bằng thuốc tẩy**

**Không bao giờ trộn thuốc tẩy gia dụng với bất kỳ chất diệt khuẩn hay chất vệ sinh nào khác. Trộn chất diệt khuẩn có thể giải phóng hơi độc.**

1. Sử dụng thuốc tẩy gia dụng không mùi thông thường có chứa **5% - 9% natri hypochlorite**.



2. Thực hiện theo các hướng dẫn trên chai thuốc tẩy để chuẩn bị dung dịch pha loãng. Nếu trên chai không có chỉ dẫn, có thể làm như sau:

Trộn **5 muỗng canh** (1/3 ly) thuốc tẩy gia dụng không mùi thông thường cho mỗi gallon nước ở nhiệt độ phòng.

**HOẶC**

Trộn **4 muỗng cà phê** thuốc tẩy cho mỗi một phần tư gallon nước ở nhiệt độ phòng.

3. Làm theo hướng dẫn trên chai để quét dung dịch tẩy lên các bề mặt. Nếu chai không có hướng dẫn, có thể làm như sau:



Để dung dịch pha loãng trên bề mặt ít nhất **1 phút** trước khi lau hoặc loại bỏ đi.

Bề mặt phải thật ẩm ướt trong thời gian này để khử trùng. Thời gian này được gọi là "thời gian tiếp xúc".

4. Rửa tay sau khi làm sạch và diệt khuẩn
5. Làm dung dịch pha loãng mới hàng ngày. Dung dịch thuốc tẩy không còn hiệu quả sau 24 giờ tính từ khi được pha với nước.

Sử dụng **xô nước khử trùng** và **khăn sạch** để khử trùng và lau sạch các khu vực. **Thay chất khử trùng** sau mỗi **hai (2) giờ**.






Dung dịch khử trùng cần được sử dụng và với mức độ đậm đặc và thời gian phù hợp:

- Clorine (thuốc tẩy) 100 ppm trong 30 giây.
- Quaternary Ammonium 200 ppm trong 1 phút.





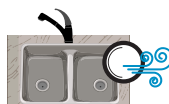


# Các bước rửa và khử trùng chén đĩa và đồ dùng nhà bếp

## Bồn rửa chén có một (1) ngăn

-  Gạt bỏ hết vụn thực phẩm
-  Rửa chén đĩa và đồ dùng nhà bếp bằng nước với chất tẩy rửa ở nhiệt độ ít nhất là **100°F** hoặc theo chỉ dẫn của nhà sản xuất
-  Súc, tráng lại chén đĩa bằng nước sạch.
-  Đổ dung dịch chất khử trùng đây bồn rửa. Kiểm tra dung dịch chất khử trùng. Nhúng toàn bộ chén đĩa vào trong dung dịch chất khử trùng được phê duyệt trong khoảng thời gian cụ thể.
-  Sấy khô (air dry).

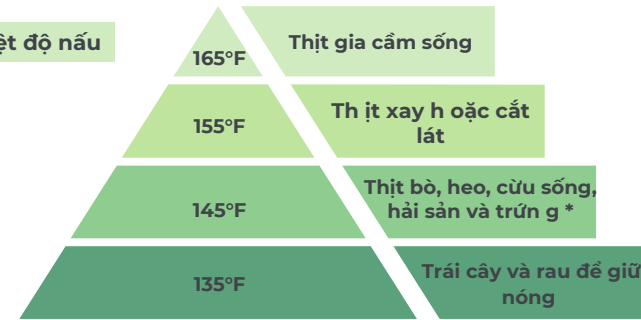
## Bồn rửa chén có hai (2) ngăn

-  Gạt bỏ hết vụn thực phẩm.
-  Đổ đầy nước và chất tẩy rửa vào bồn thứ nhất rồi ngâm chén đĩa và dụng cụ dờ.
-  Súc, tráng lại chén đĩa bằng nước sạch. Xả bồn rửa đầu tiên.
-  Đổ đầy bồn rửa đầu tiên bằng dung dịch khử trùng. Kiểm tra dung dịch khử trùng. Nhúng toàn bộ chén đĩa vào trong dung dịch chất khử trùng được phê duyệt trong khoảng thời gian cụ thể.
-  Sấy khô (air dry).

Nếu sử dụng máy rửa chén, sau đó cần xịt chén đĩa bằng bình xịt thuốc diệt khuẩn hoặc dung dịch thuốc tẩy pha loãng, loại có thể tìm thấy trên trang Khử trùng an toàn bằng thuốc tẩy (Safety Disinfect with Bleach), và lau sạch chén đĩa.

# Nấu & Lưu trữ thực phẩm

## Nhiệt độ nấu



\*Trứng sống và thực phẩm có chứa trứng sống phải được hâm nóng đến 155 ° F trong vòng 17 giây, nếu không phải được chuẩn bị để phục vụ ngay lập tức.

**Ăn thịt, gia cầm, hải sản, động vật giáp xác hoặc trứng sống hay nấu chưa chín có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh do thực phẩm; đặc biệt nếu quý vị có sẵn bệnh lý khác.**

## Nhiệt độ nấu

Đảm bảo PHF được nấu chín kỹ để giảm nguy cơ mắc các bệnh do thực phẩm bằng cách dùng nhiệt kế để kiểm tra.

Sử dụng nhiệt kế thực phẩm là cách chắc chắn duy nhất để biết liệu thực phẩm của quý vị đã đạt đến nhiệt độ đủ cao để tiêu diệt vi trùng, bao gồm cả vi khuẩn gây bệnh do thực phẩm.



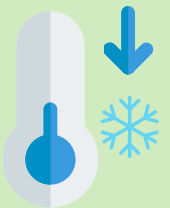
## Giữ nóng hoặc lạnh

Các loại thực phẩm PHF phải luôn luôn được lưu trữ tại nhiệt độ phù hợp: **Lạnh** ở **41°F** hay thấp hơn. **Nóng** ở **135°F** hay cao hơn.

## Nhiệt độ làm nguội

Những loại PHF sau khi nấu chín hoặc hâm nóng phải được làm lạnh nhanh chóng bằng bất kỳ phương pháp đã được phê duyệt nào dưới đây:

- Đặt THỰC PHẨM vào chảo nông.
- Chia nhỏ THỰC PHẨM thành các phần nhỏ hơn hay mỏng hơn.
- Sử dụng THIẾT BỊ làm mát nhanh.
- Sử dụng các hộp chứa có thể truyền nhiệt dễ dàng.
- Thêm đá như một thành phần của thực phẩm.
- Sử dụng mái chèo băng.
- Chèn các thùng chứa được thiết kế phù hợp vào bồn nước đá và khuấy thường xuyên.

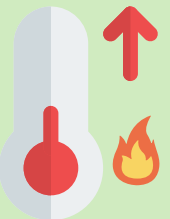


Nhiệt độ thực phẩm phải giảm:

Từ **135° F xuống 70°F** trong vòng **hai (2) giờ**.  
 Từ 70°F xuống 41°F trong vòng bốn (4) giờ.

## Nhiệt độ hâm nóng

Những thực phẩm PHF đã nấu chín và giữ lạnh, khi hâm nóng để giữ nóng phải đạt nhiệt độ **165° F** trong vòng **hai (2) giờ**.



# Hiệu chuẩn nhiệt kế

Nhằm bảo đảm thực phẩm được nấu chín, hâm nóng và giữ ở nhiệt độ chính xác.

Nhiệt kế phải được:

- **Hiệu chuẩn hàng tuần hoặc khi nhiệt kế bị rớt và sau khi có sự thay đổi nhiệt độ rất lớn** (ví dụ như đo nhiệt độ thức ăn nóng và sau đó đo thực phẩm đông lạnh).
  - **Hiệu chuẩn trong nước đá:** Tạo hỗn hợp 50-50 đá và nước. Nhúng đầu dò của nhiệt kế vào nước trong 30 giây. Cần bảo đảm nhiệt kế phải chỉ **32 ° F** hoặc trong khoảng cộng hoặc trừ ( $\pm$ ) 2 ° F.
- **Định kỳ kiểm tra** để đảm bảo nhiệt kế chính xác và không cần phải tái chỉnh lại (reset) hoặc thay mới.

# KHÔNG khuyến nghị rửa thịt và thịt gia cầm

Có thể gây ra ô nhiễm chéo

Vi khuẩn trong nước của thịt và thịt gia cầm sống có thể lây lan sang các loại thực phẩm, dụng cụ và bề mặt khác, gây ra ô nhiễm chéo.

Sau khi xử lý thịt và thịt gia cầm sống, điều quan trọng là phải làm vệ sinh và khử trùng những khu vực đã nhiễm bẩn này vì có thể dẫn đến những căn bệnh do thực phẩm.



## Phòng ngừa ô nhiễm chéo:

- **Vệ sinh, khử trùng, sấy khô** và **lấy chén đĩa ra khỏi** bồn rửa trước khi chuẩn bị thực phẩm.
- Làm sạch bồn rửa và mặt bàn bếp bằng **nước xà bông nóng**, sau đó sử dụng **chất khử trùng hay diệt khuẩn** thương mại hoặc tự chế tại nhà, bất cứ khi nào có tiếp xúc với thịt hoặc thịt gia cầm sống hay nước các loại thịt trên.
- Tập trung vào bên trong bồn rửa, mặt bàn xung quanh bồn rửa, dao, thớt và bất kỳ nơi nào để thịt, thịt gia cầm hoặc bao bì các loại thịt.
- Hãy chắc chắn rằng các sản phẩm thương mại được phê duyệt cho phép tiếp xúc với thực phẩm và làm theo hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất.
- Rửa tay ngay lập tức sau khi xử lý thịt hay thịt gia cầm sống.

Hiệu chuẩn nhiệt kế bằng nước đá

Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn

