

An Toàn Thực Phẩm Tại Nhà

Làm theo các hướng dẫn sau để ngăn ngừa sự lây lan của vi khuẩn và virus.

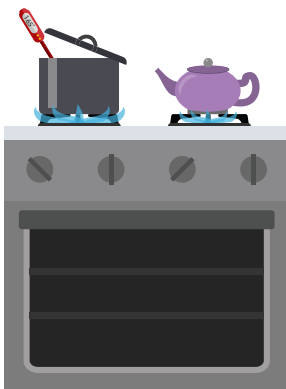
Giúp trẻ em, người lớn tuổi và những người dễ tổn thương khác luôn khỏe mạnh. Lưu ý:

- Nếu quý vị đang bị bệnh, hãy nhờ người khác chuẩn bị bữa ăn.
- Rửa tay là cách tốt nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh.



Chuẩn bị

- ✓ Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây.
- ✓ Rửa thớt bằng xà phòng và nước ấm giữa mỗi lần sử dụng.
- ✓ Dùng thớt riêng cho thịt sống.
- ✓ Rửa sạch rau củ và trái cây bằng nước lạnh.
- ✓ Không rửa thịt sống. Nếu có rửa, hãy lau dọn sạch bồn rửa sau đó.
- ✓ Rã đông hoặc ướp thực phẩm trong tủ lạnh.



Nấu ăn

- ✓ Nấu cá, trứng, các món quay và thịt heo đến 145°F (63°C).
- ✓ Nấu thịt bò xay và bít tết đến 158°F (70°C).
- ✓ Nấu gà, gà tây, vịt và các loại thịt nhồi đến 165°F (74°C).

Dùng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ!



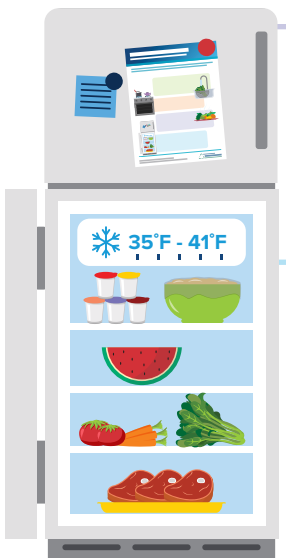
Phục vụ món ăn

- ✓ Giữ thức ăn lạnh luôn lạnh và thức ăn nóng luôn nóng.
- ✓ Dùng muỗng, kẹp hoặc dụng cụ sạch.
- ✓ Cho thức ăn thừa vào tủ lạnh trong vòng 1 giờ.



Bảo quản lạnh

- ✓ Đặt nhiệt độ tủ lạnh trong khoảng 35 - 41°F (2 - 5°C).
- ✓ Vệ sinh thường xuyên để loại bỏ thức ăn hỏng và vết bẩn.
- ✓ Đặt salad và các thực phẩm không cần nấu ở ngăn trên, phía trên thịt sống.
- ✓ Để thức ăn nóng vào tủ lạnh ở trạng thái mở nắp. Chỉ đậy lại khi thực phẩm đã nguội.
- ✓ Ăn thức ăn thừa trong vòng 4-5 ngày hoặc cho vào ngăn đông.



**Do it Right!
Serve it Safe!**