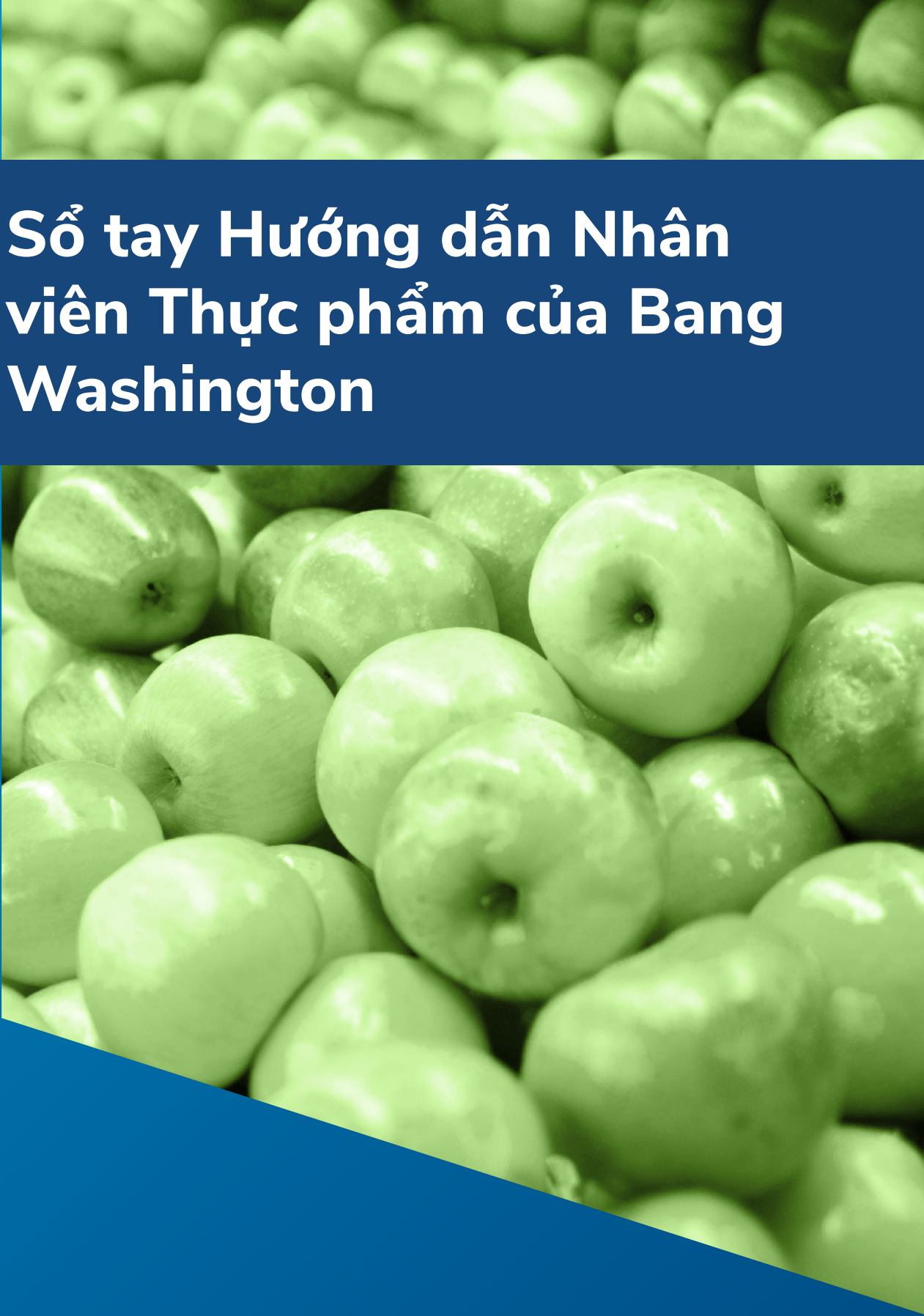




Sổ tay Hướng dẫn Nhân viên Thực phẩm của Bang Washington

Cảm ơn bạn đã đóng một vai trò tích cực trong an toàn thực phẩm.

Thông tin trong sách hướng dẫn này sẽ giúp bạn bảo quản, chuẩn bị và phục vụ thực phẩm một cách an toàn.

Kiến thức về an toàn thực phẩm giúp ngăn ngừa bệnh tật từ thực phẩm. Hãy sử dụng những kiến thức mà bạn học được từ sách hướng dẫn này tại nơi làm việc và nhà riêng.

Sau khi bạn đọc hướng dẫn này, chúng tôi hy vọng bạn sẽ nhớ những mẹo sau:

- 1** Không bao giờ làm việc khi bạn bị ốm.
- 2** Rửa tay sạch sẽ và khi cần thiết.
- 3** Không chạm tay trần vào thực phẩm có thể ăn ngay.
- 4** Giữ thức ăn nóng hoặc lạnh.
- 5** Nấu thức ăn đến nhiệt độ thích hợp.
- 6** Làm nguội thức ăn nóng nhanh chóng.
- 7** Để thịt sống tránh xa thực phẩm khác.
- 8** Làm sạch và diệt khuẩn dụng cụ thực phẩm và giữ cho cơ sở của bạn luôn sạch sẽ.
- 9** Luôn lấy thực phẩm từ nguồn hoặc nhà cung cấp an toàn.
- 10** Tiếp tục tìm hiểu và đặt câu hỏi.

Ghi nhớ: Bạn là yếu tố quan trọng nhất trong việc giữ thực phẩm an toàn!

Nội dung

Bệnh từ thực phẩm	1
Phòng chống bệnh tật do thực phẩm.....	2
Sức khỏe của nhân viên thực phẩm	3
Nhóm người dễ bị nhiễm bệnh	4
Mối nguy trong thực phẩm.....	5
Thực phẩm cần kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn	7
Rửa tay	8
Cách rửa tay	9
Không Chạm bằng tay trần	10
Nấu ăn	11
Sử dụng nhiệt kế	12
Giữ nóng	13
Giữ lạnh	14
Đánh dấu hạn sử dụng	15
Làm nguội	16
Làm nguội	17
Lây nhiễm chéo	18
Nguồn thực phẩm an toàn	19
Dị ứng thực phẩm.....	20
Làm sạch và diệt khuẩn	21
Rửa chén	22
Dọn sạch chất nôn mửa và tiêu chảy	23
Bảo vệ thực phẩm	24
Kiểm soát động vật gây hại	25
Các trường hợp khẩn cấp.....	26

Thông tin trong sổ tay hướng dẫn này là bản tổng quan của Bộ luật Thực phẩm Bán lẻ của Tiểu bang Washington WAC 246-215. Thông tin này không bao gồm tất cả các yêu cầu. Sử dụng sổ tay hướng dẫn này với Chương trình Đào tạo Nhân viên Thực phẩm đã được phê duyệt. Liên hệ với sở y tế tại địa phương của bạn để biết thêm thông tin.

Sách hướng dẫn này có sẵn ở các định dạng khác dành cho người khuyết tật.
Vui lòng gọi 1-800-525-0127 (TDD/TTY gọi 711) để gửi yêu cầu.

“Sổ tay Hướng dẫn Nhân viên Thực phẩm của Bang Washington” của Sở Y Tế Quận Tacoma-Pierce được cấp phép số CC BY-NC 4.0

Bệnh từ thực phẩm

Người bị bệnh do thực phẩm khi họ ăn thực phẩm có mầm bệnh gây hại. Mầm bệnh có thể xâm nhập vào thực phẩm bất cứ lúc nào. Điều quan trọng là học cách xử lý thực phẩm một cách an toàn để giảm nguy cơ mắc bệnh do thực phẩm.

Triệu chứng

Một số bệnh từ thực phẩm gây ra các triệu chứng như:



Tiêu chảy



Nôn mửa



Sốt

Các triệu chứng có thể rất nghiêm trọng và khiến người phải đến bệnh viện hoặc tử vong. Trẻ em, người lớn tuổi, phụ nữ có thai và những người bị bệnh mãn tính có nhiều nguy cơ bị bệnh nặng hơn.

Ở nhà nếu bạn bị ốm

Không làm việc với thực phẩm khi bạn bị ốm. Nhân viên thực phẩm bị ốm có thể lây nhiễm mầm bệnh sang thực phẩm, bề mặt, đồ dùng và những người khác.

Bạn có:

Bị tiêu chảy hoặc nôn mửa?	Bị vàng da hay vàng mắt?
Không làm việc xung quanh thực phẩm cho đến khi bạn không có triệu chứng trong ít nhất 24 giờ.	Ở nhà và gặp bác sĩ.

Đừng đi làm nếu bạn bị nhiễm:

- Viêm gan A
- Salmonella
- Shigella
- E. coli
- Norovirus

Bệnh do thực phẩm là rất phổ biến.

Các ca bệnh do thực phẩm mỗi năm:

 **48,000,000**

Số ca bệnh do thực phẩm phải nhập viện mỗi năm:

 **128,000**

Số ca tử vong do bệnh từ thực phẩm mỗi năm:

 **3,000**

Nguồn dữ liệu: CDC

Báo cáo bệnh do thực phẩm.

Hầu hết các trường hợp không được báo cáo. Báo cáo bệnh do thực phẩm cho sở y tế địa phương của bạn ngay lập tức. Họ sẽ giúp đảm bảo nhiều người không bị ốm.



Quét mã QR bằng điện thoại để xem video trực tuyến.



Phòng chống bệnh tật do thực phẩm

Giữ an toàn thực phẩm cần có kế hoạch. Lập kế hoạch về cách lưu trữ, chuẩn bị và xử lý thực phẩm một cách an toàn.

Sự quản lý kiểm soát tích cực.

Đây là một phương pháp tích cực đối với an toàn thực phẩm. Người quản lý tạo ra các thủ tục, đào tạo nhân viên và giám sát để giữ cho thực phẩm an toàn.

Những ví dụ bao gồm:

- Kiểm tra nhân viên thực phẩm bị ốm và không cho họ vào trong cơ sở.
- Đào tạo nhân viên cách nấu nướng, làm nguội và bảo quản thực phẩm một cách an toàn.
- Hướng dẫn nhân viên thời điểm và cách thức rửa tay.
- Đảm bảo rằng nhân viên không chạm vào thực phẩm bằng tay không.
- Lập bản ghi chép nhiệt độ và kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.
- Quyết định xem ai sẽ đo nhiệt độ và thời điểm đo.
- Chỉ định một nơi để chuẩn bị thực phẩm sống.
- Gọi sửa chữa và khắc phục sự cố.
- Lập kế hoạch dọn dẹp sau khi ai đó bị nôn mửa hoặc tiêu chảy.

Mọi người đều chịu trách nhiệm về an toàn thực phẩm, nhưng bạn cần ai đó đảm bảo điều này là ưu tiên hàng đầu.

Người phụ trách

Mọi cơ sở thực phẩm phải có Người phụ trách. Họ đảm bảo thực phẩm được chuẩn bị an toàn.

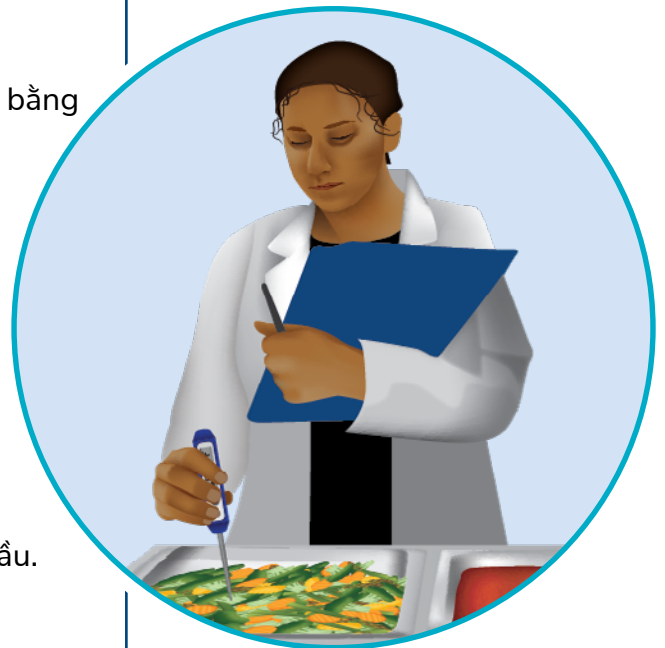
Người phụ trách:

- Có mặt khi bạn đang hoạt động.
- Có kiến thức và được đào tạo để đảm bảo thực phẩm an toàn.
- Xác minh nhân viên tuân theo các thực hành về an toàn thực phẩm.
- Đảm bảo không ai làm việc với thực phẩm khi bị ốm.
- Trả lời các câu hỏi của nhân viên.

Bạn là Người chịu trách nhiệm nếu bạn là người duy nhất trong cơ sở thực phẩm. Đảm bảo rằng bạn đã được đào tạo để giữ thực phẩm an toàn.

Người quản lý được chứng nhận về bảo vệ thực phẩm

Làm việc với Người quản lý được chứng nhận về bảo vệ thực phẩm. Họ được đào tạo bổ sung và có chứng chỉ về quản lý an toàn thực phẩm. Họ giúp Người phụ trách. Họ cùng nhau đào tạo, kiểm tra và đưa ra các cách ngăn ngừa bệnh tật do thực phẩm.



Người Phụ trách có thể được gọi là PIC.

Sức khỏe của nhân viên thực phẩm

Một nhân viên thực phẩm khỏe mạnh giúp ngăn ngừa bệnh tật do thực phẩm. Không làm việc với thực phẩm nếu bạn cảm thấy bị ốm. Bạn có thể lây nhiễm mầm bệnh sang thực phẩm và người khác.

Đừng đi làm nếu bạn bị:

- Tiêu chảy, nôn mửa hoặc vàng da
- *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli*, viêm gan A hoặc norovirus
- Đau họng kèm theo sốt và làm việc với Nhóm người dễ bị nhiễm bệnh

Không làm việc cho đến khi hết triệu chứng nôn mửa và tiêu chảy trong ít nhất 24 giờ.

Gọi cho sở y tế nếu bạn được chẩn đoán mắc bệnh hoặc vàng da.

Không làm việc với thực phẩm hoặc bất cứ thứ gì chạm vào thực phẩm nếu bạn có:

- Vết thương bị nhiễm trùng mà bạn không thể băng bó
- Hắt hơi, ho hoặc sổ mũi
- Đau họng kèm theo sốt
- Ở gần một người bị bệnh do thực phẩm và bạn làm việc với Nhóm người dễ bị nhiễm bệnh

Bạn có thể làm những công việc như:

- Đổ rác
- Quét dọn
- Lau chùi
- Dọn phòng vệ sinh

Báo cho Người phụ trách nếu bạn ở gần người bị bệnh do thực phẩm.

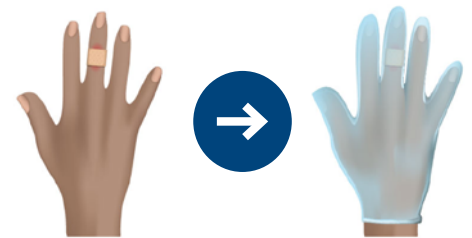


Vệ sinh cá nhân

Nhân viên thực phẩm có thể lây nhiễm mầm bệnh sang thực phẩm ngay cả khi họ trông khỏe mạnh. Giữ cho mầm bệnh không xâm nhập vào thực phẩm bằng cách thực hiện vệ sinh cá nhân tốt.

Lời khuyên để giữ vệ sinh tốt:

- Không làm việc với thực phẩm khi bạn bị ốm.
- Rửa tay thường xuyên.
- Sử dụng dụng cụ hoặc găng tay sạch để xử lý thực phẩm.
- Cắt và làm sạch móng tay.
- Mặc quần áo sạch sẽ.
- Cột tóc ra phía sau, cắt ngắn hoặc dùng lưới trùm tóc.
- Không đeo tạp dề hoặc găng tay vào nhà vệ sinh.
- Che vết cắt, vết bỏng hoặc vết đau trên tay bằng băng dán và găng tay dùng một lần.



Quét mã QR bằng điện thoại để xem video trực tuyến.



Nhóm người dễ bị nhiễm bệnh

Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh do thực phẩm, nhưng một số người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn những người khác.

Bao gồm những người:



Trẻ



Già



Có thai



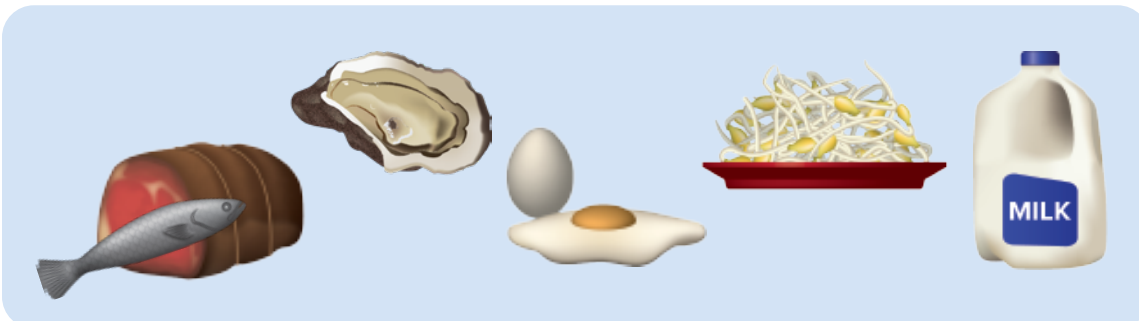
Suy giảm hệ miễn dịch
với các bệnh như ung thư,
tiểu đường hoặc AIDS

Chăm sóc đặc biệt hơn khi phục vụ Nhóm người dễ bị nhiễm bệnh tại:

- Bệnh viện
- Nhà trẻ
- Nhà dưỡng lão

Những người dễ bị nhiễm bệnh không nên ăn những thực phẩm như:

- Thịt, cá hoặc trứng chưa nấu chín
- Hải sản sống
- Rau mầm sống
- Sữa hoặc nước trái cây chưa tiệt trùng



Mối nguy trong thực phẩm

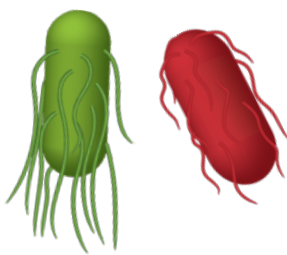
Thực phẩm có thể khiến chúng ta bị bệnh nếu bị nhiễm mầm bệnh, hóa chất hoặc các mối nguy vật thể. Hãy giảm thiểu rủi ro bằng cách học cách xử lý thực phẩm một cách an toàn.

Sự lây nhiễm sinh học

Những mầm bệnh như vi khuẩn, vi-rút và ký sinh trùng có thể gây bệnh cho chúng ta. Khi mọi người nói về bệnh cúm dạ dày hoặc cúm 24 giờ, đây là bệnh do thực phẩm. Các triệu chứng thường gặp là nôn mửa, tiêu chảy, co thắt dạ dày và sốt. Các triệu chứng có thể bắt đầu vài giờ đến vài tuần sau khi ăn.

Vi khuẩn

Vi khuẩn có thể đến từ thực phẩm, thiết bị hoặc con người. Nhân viên thực phẩm phải cẩn thận. Vi khuẩn phát triển dễ dàng trong thực phẩm có chất dinh dưỡng, độ ẩm, nhiệt độ và thời gian thích hợp. Giữ thực phẩm nóng hoặc lạnh, thao tác nhanh và rửa tay. Sử dụng dụng cụ hoặc găng tay để xử lý thực phẩm ăn ngay.

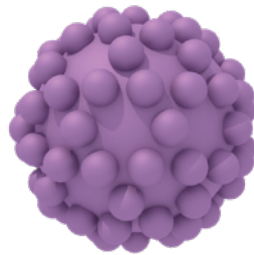


Vi-rút

Vi-rút rất nhỏ và chỉ cần một số ít là có thể khiến bạn bị bệnh. Vi-rút, như norovirus hoặc viêm gan A, lây lan bằng cách:

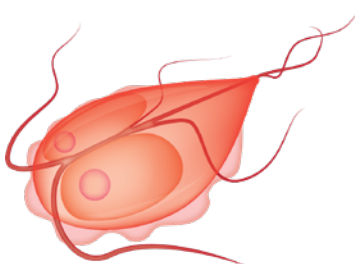
- Nhân viên thực phẩm bị ốm
- Rửa tay chưa đủ sạch
- Chạm vào thực phẩm bằng tay trần

Một số vi-rút có thể vẫn còn trên tay bạn ngay cả khi đã rửa tay sạch sẽ. Vi-rút có thể lây lan ngay cả khi bạn không cảm thấy bị bệnh. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải sử dụng dụng cụ hoặc đeo găng tay để xử lý thực phẩm ăn ngay.



Ký sinh trùng

Ký sinh trùng là những con giun hoặc nang nhỏ. Chúng sống trong cá, thịt, rau củ quả hạt hoặc nước bị ô nhiễm. Tiêu diệt ký sinh trùng bằng cách nấu thực phẩm đến nhiệt độ thích hợp. Hầu hết các ký sinh trùng bị tiêu diệt khi bị đông lạnh ở nhiệt độ rất lạnh trong thời gian dài.



Mẹo để giữ thực phẩm an toàn:

- Không làm việc khi bạn bị ốm, đặc biệt là khi bị nôn mửa, tiêu chảy hoặc sốt.
- Không chạm vào thực phẩm ăn ngay* bằng tay trần. Sử dụng kẹp, đồ dùng hoặc găng tay.
- Giữ thực phẩm luôn nóng ở 135°F trở lên hoặc lạnh ở 41°F trở xuống.
- Thao tác nhanh chóng và không để thực phẩm ra ngoài.
- Làm lạnh và hâm nóng thực phẩm nhanh chóng.
- Nấu tất cả cá và thịt đến nhiệt độ thích hợp.
- Sử dụng cá đã được đông lạnh để diệt ký sinh trùng để làm thực phẩm sống như sushi.
- Rửa tay sau khi sử dụng nhà vệ sinh và trước khi vào bếp.
- Rửa rau củ quả hạt sống bằng nước sạch.
- Giữ thực phẩm sống và thực phẩm ăn ngay* riêng biệt.
- Làm sạch và khử trùng bề mặt.
- Sử dụng các nguồn nước đã được chấp thuận.

***Thực phẩm ăn ngay có thể được ăn mà không cần rửa hoặc nấu chín để loại bỏ mầm bệnh.**

Sự lây nhiễm hóa chất

Hóa chất có thể gây bệnh nếu chúng dính vào thực phẩm. Bảo quản các hóa chất như xà phòng, chất tẩy rửa và chất khử trùng một cách an toàn. Giữ hóa chất bên dưới thực phẩm và bề mặt làm việc. Không được để hóa chất rơi vào thực phẩm hoặc vào bề mặt làm việc.

Ghi nhãn hóa chất và làm theo hướng dẫn cẩn thận.

Bảo vệ thực phẩm khi bạn dọn dẹp lau chùi. Chỉ giữ lại các hóa chất bạn cần.

Liên hệ với một công ty kiểm soát dịch hại có giấy phép để được trợ giúp về các vấn đề dịch hại.

Không bao giờ sử dụng thuốc diệt vật hại dành cho nhà.

Chỉ sử dụng đồ đựng an toàn cho thực phẩm.

Không sử dụng túi hàng tạp hóa, đồ hộp mạ kẽm hoặc đồng. Không bao giờ sử dụng lại các thùng chứa hóa chất. Hóa chất có thể xâm nhập vào thực phẩm.

Mối nguy vật thể

Mối nguy vật thể là các vật thể trong thực phẩm có thể gây thương tích nếu ăn phải. Ví dụ như kính vỡ, đồ trang sức, băng dán, mảnh kim loại và móng tay.

Các mẹo để giữ thực phẩm an toàn khỏi các mối nguy vật thể:

- Đảm bảo mọi thứ không thể rơi vào thực phẩm.
- Kiểm tra thiết bị. Đảm bảo không có mảnh vỡ hoặc bị lỏng.
- Bỏ đi bàn chải và đồ dùng nướng nếu chúng có dấu hiệu bị mòn.
- Không đeo đồ trang sức. Bạn có thể đeo một chiếc nhẫn hoặc trang sức cưới dưới găng tay.
- Che móng tay giả bằng găng tay.
- Luôn luôn sử dụng muỗng xúc đá. Không xúc đá bằng ly.
- Nhìn kỹ thực phẩm mà bạn chuẩn bị.
- Kiểm tra trái cây và rau quả cẩn thận.

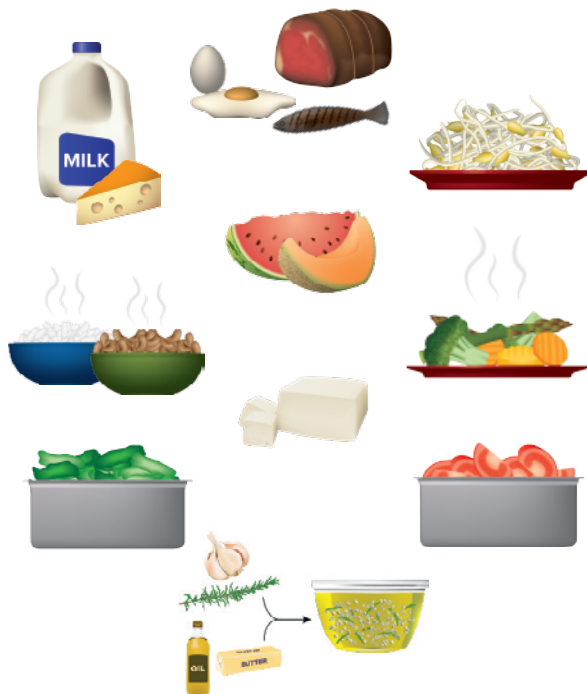


Thực phẩm cần kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn

Bất kỳ thực phẩm nào cũng có thể gây ra bệnh truyền qua thực phẩm, nhưng vi khuẩn có nhiều khả năng phát triển hơn ở một số thực phẩm. Những thực phẩm này được gọi là thực phẩm cần Kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn (TCS). Giữ những thực phẩm này nóng hoặc lạnh để ngăn vi khuẩn phát triển.

Ví dụ về các loại thực phẩm cần Kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn (TCS):

- Thịt, gia cầm, cá, hải sản và trứng
- Sản phẩm từ sữa
- Đậu hũ
- Đậu, khoai tây, gạo, mì ống và mì đã nấu chín
- Trái cây và rau đã nấu chín
- Dưa đã thái
- Rau xanh đã thái
- Cà chua đã thái
- Rau mầm, chẳng hạn như cỏ linh lăng hoặc giá đỗ.
- Tỏi tươi hoặc thảo mộc trong dầu ăn
- Bơ đã đánh



**Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.**



**Kết hợp thời gian
và nhiệt độ để
giữ cho thực
phẩm an toàn.**

Học cách sử dụng
thời gian để giữ
cho thực phẩm an
toàn. Làm việc với
Người quản lý được
chứng nhận về
bảo vệ thực phẩm
của bạn để biết
thêm thông tin.

Vùng nguy hiểm

Vi khuẩn phát triển tốt nhất trong khoảng từ 41°F đến 135°F. Đây được gọi là Vùng nguy hiểm. Thực phẩm cần kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn (TCS) để trong Vùng nguy hiểm cho phép vi khuẩn phát triển nhanh chóng. Một số vi khuẩn tạo ra chất độc làm cho người ăn bị bệnh. Độc tố vẫn tồn tại trong thực phẩm, ngay cả khi đã nấu chín.

Mẹo để giữ thực phẩm an toàn:

- Giữ thực phẩm lạnh ở 41°F hoặc lạnh hơn.
- Giữ thực phẩm nóng ở nhiệt độ 135°F hoặc nóng hơn.
- Chế biến thực phẩm nhanh chóng.
- Làm việc với một lượng nhỏ thực phẩm tại một thời điểm.
- Làm nguội thực phẩm nhanh chóng trong tủ lạnh. Không bao giờ làm nguội thực phẩm trên quầy/bàn.
- Hâm nóng thực phẩm nhanh chóng.
- Kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm bằng nhiệt kế.

Thực phẩm để trong Vùng nguy hiểm có thể không an toàn để ăn. Khi nghi ngờ, hãy bỏ đi.



Rửa tay

Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh do thực phẩm là rửa tay. Mầm bệnh trên tay bạn có thể xâm nhập vào thực phẩm khi bạn rửa tay không đúng cách. Bạn không thể nhìn thấy mầm bệnh bằng mắt thường, vì vậy bạn có thể lây nhiễm mầm bệnh ngay cả khi tay của bạn trông sạch sẽ.

Rửa tay thường xuyên.



Rửa tay sau khi bạn:

- Sử dụng nhà vệ sinh
- Vào bếp
- Chạm vào thịt sống, hải sản, thịt gia cầm hoặc trứng
- Chạm vào tóc hoặc mặt
- Ho hoặc hắt hơi
- Cầm vào rác, bát đĩa bẩn, tiền hoặc hóa chất
- Ăn, uống hoặc hút thuốc
- Nghỉ ngơi hoặc sử dụng điện thoại

Nước khử trùng tay

Không sử dụng nước khử trùng tay thay cho việc rửa tay. Bạn có thể sử dụng nước khử trùng tay sau khi rửa tay.

Rửa tay bất cứ khi nào tay bạn bị bẩn.



Cắt móng tay để dễ làm sạch. Đeo găng tay ngoài móng tay được sơn hoặc móng tay giả khi chế biến thực phẩm. Ví dụ, đeo găng tay để khuấy súp nếu bạn có móng tay giả.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Cách rửa tay

Chỉ rửa tay trong bồn rửa tay. Không rửa tay trong bồn chuẩn bị thực phẩm hoặc bồn rửa 3 ngăn.

Bồn rửa tay phải có nước nóng và lạnh, xà phòng và khăn giấy hoặc máy sấy khí. Không để bất cứ thứ gì bên trong, ở trên, đằng trước bồn rửa tay.

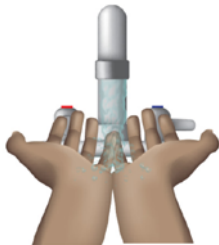
Làm theo các bước sau để rửa tay.

Từ bước đầu đến bước cuối mất ít nhất 20 giây.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



1 Làm ướt tay bằng nước ấm.



2 Lấy nhiều xà phòng.



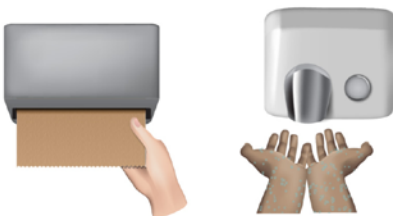
3 Chà xát tay trong 10-15 giây. Chà xát dưới móng tay, kẽ ngón tay và cổ tay.



4 Rửa sạch tay dưới vòi nước ấm chảy.



5 Lau khô tay bằng khăn giấy hoặc máy sấy khí.



6 Dùng khăn giấy để tắt vòi nước.



Dùng khăn giấy hoặc máy sấy khí để làm khô tay.
Lau khô tay bằng vải hoặc tạp dề có thể làm mầm bệnh lây nhiễm trở lại tay.

Không Chạm bằng tay trần

Không bao giờ chạm vào thực phẩm ăn ngay bằng tay trần. Ngay cả khi đã rửa tay kỹ, một số mầm bệnh vẫn còn trên tay bạn và có thể xâm nhập vào thực phẩm.

Thực phẩm ăn ngay

Thực phẩm ăn ngay có thể được ăn mà không cần rửa hoặc nấu chín để loại bỏ mầm bệnh. Ví dụ:

- **Trái cây và rau đã rửa sạch không cần nấu chín.**
Như trái cây đã thái lát, salad, dưa chua và miếng trái cây trang trí đồ uống.
- **Các loại bánh ngọt hoặc bánh mì.**
Như bánh mì nướng, bánh gato, bánh quy và bánh ngô.
- **Thực phẩm đã nấu chín.**
Như bánh pizza, bánh ham-bơ-xúc xích và bánh taco.
- **Thực phẩm sẽ không cần nấu chín.**
Như bánh mì sandwich, sushi, thịt nguội và đá cho đồ uống.

Sử dụng găng tay dùng một lần, kẹp, muỗng, giấy gói hoặc các dụng cụ khác để cầm thực phẩm ăn ngay.

Ví dụ, sử dụng kẹp cho món salad và giấy gói để cầm bánh quy. Đeo găng tay để làm bánh mì sandwich, chế biến sushi hoặc thái rau.

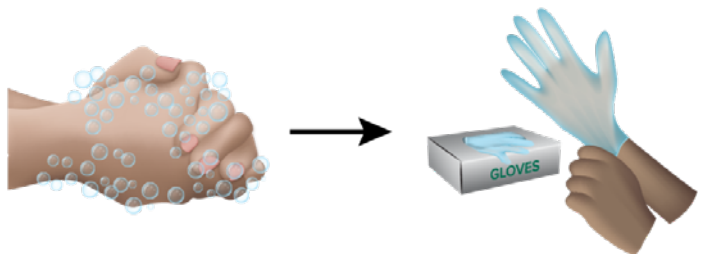


Găng tay

Tay trần có thể khiến mầm bệnh bám bên ngoài găng tay. Găng tay được sử dụng để bảo vệ thực phẩm khỏi mầm bệnh, không phải để bảo vệ tay bạn khỏi thực phẩm.

Hãy nhớ những quy tắc sau khi sử dụng găng tay:

- Rửa tay trước khi đeo găng tay.
- Chỉ sử dụng găng tay dùng một lần.
- Không bao giờ giặt hoặc sử dụng lại găng tay.
- Bỏ găng tay đi sau khi sử dụng.
- Thay găng tay bị rách.
- Thay găng tay có thể bị nhiễm bẩn.
- Tháo găng tay và rửa tay sau khi làm việc với thực phẩm sống.
- Dùng găng tay để che vết cắt, vết loét hoặc băng dán.



Giảm thiểu lãng phí. Nếu bạn sử dụng một dụng cụ, như kẹp hoặc muỗng, bạn không cần phải đeo găng tay.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Nấu ăn

Mầm bệnh có hại sống trong thịt sống, gia cầm, hải sản và trứng. Nấu chín đúng cách sẽ tiêu diệt mầm bệnh và đảm bảo những thực phẩm này an toàn để ăn.

Nhiệt độ nấu ăn

135°F

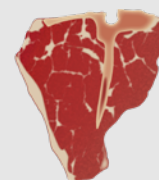
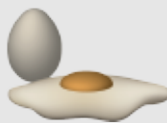
- Rau, trái cây, thảo mộc và ngũ cốc sẽ được giữ nóng.
- Thực phẩm ăn ngay được đóng gói, chẳng hạn như xúc xích và súp đóng hộp, được hâm nóng và giữ nóng.



145°F

(trong 15 giây)

- Trứng
- Hải sản
- Thịt bò
- Thịt lợn



158°F

(tức thời)

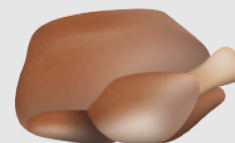
- Thịt ham-bơ
- Xúc xích



165°F

(tức thời)

- Gia cầm (gà, gà tây và vịt)
- Thực phẩm nhồi hoặc đồ nhồi
- Thịt hầm
- Hải sản sống, thịt hoặc trứng nấu trong lò vi sóng
- Hâm nóng thực phẩm cần Kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn (TCS)



Nấu ăn bằng lò vi sóng

Khi nấu hải sản sống, thịt hoặc trứng trong lò vi sóng, hãy nấu tới nhiệt độ ít nhất là 165°F. Che đầy thực phẩm để duy trì độ ẩm. Xoay hoặc đảo thức ăn ít nhất một lần trong khi nấu. Để thức ăn nghỉ 2 phút trước khi phục vụ. Sử dụng nhiệt kế thực phẩm. Kiểm tra nhiều chỗ để đảm bảo rằng toàn bộ thực phẩm ở nhiệt độ ít nhất là 165°F.

Tư vấn cho khách hàng

Một số thực phẩm, như sushi và trứng, có thể được phục vụ sống hoặc nấu tái. Những thực phẩm này có thể gây ra bệnh truyền qua thực phẩm. Cảnh báo khách hàng về rủi ro này bằng văn bản tư vấn cho khách hàng trên thực đơn. Không bao giờ phục vụ thức ăn sống hoặc nấu tái cho Nhóm người dễ bị nhiễm bệnh hoặc trong thực đơn dành cho trẻ em.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Sử dụng nhiệt kế

Bạn không thể biết được thực phẩm đã chín hoàn toàn hay chưa bằng màu sắc hay thời gian nấu. Nhiệt kế là cách duy nhất để biết thực phẩm đã chín hoàn toàn hay chưa.



Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Mọi cơ sở thực phẩm phải có và sử dụng nhiệt kế thực phẩm chính xác. Nhiệt kế phải có một đầu dò kim loại mỏng và có thể đọc nhiệt độ từ 0°F đến 220°F.

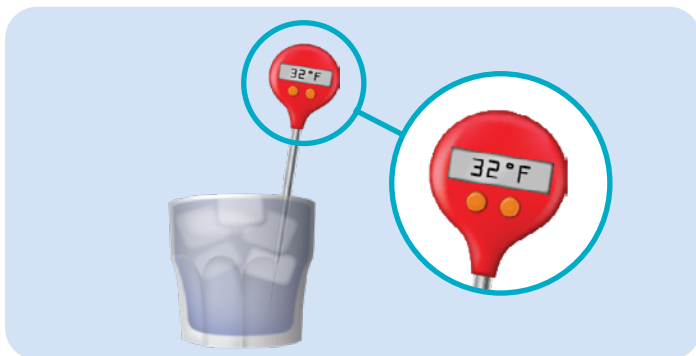
Sử dụng nhiệt kế đúng cách để biết nhiệt độ chính xác.



Nâng thực phẩm bằng dụng cụ hoặc lấy thực phẩm ra khỏi bề mặt nấu ăn. Không đo thực phẩm ở trên bề mặt nấu ăn.



Đưa nhiệt kế vào phần dày nhất của thực phẩm. Chờ cho đến khi nhiệt độ trên nhiệt kế ngừng thay đổi. Quá trình này có thể mất đến một phút.



Kiểm tra nhiệt kế của bạn để đảm bảo nhiệt kế chính xác. Đặt đầu dò của nhiệt kế vào một cốc đá bào và nước. Nhiệt độ phải đọc là 32°F. Điều chỉnh hoặc thay thế nhiệt kế nếu nhiệt kế không đọc là 32°F.



Luôn làm sạch và khử trùng nhiệt kế của bạn trước và sau khi sử dụng. Sau khi làm sạch, lau bằng vải đã diệt khuẩn hoặc dùng khăn lau ẩm cần.

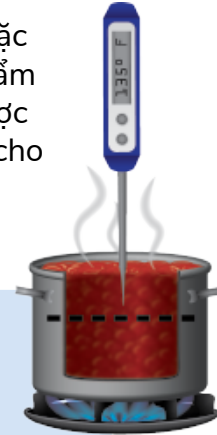
Giữ nóng

Giữ thực phẩm cần Kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn (TCS) ở 135°F hoặc nóng hơn cho đến khi thực phẩm được phục vụ hoặc làm nguội an toàn. Đây được gọi là giữ nóng. Nấu chín thực phẩm không diệt hết vi khuẩn. Nếu thực phẩm đã nấu chín không được giữ nóng, vi khuẩn còn sống sót có thể phát triển và gây bệnh cho người ăn.

Sử dụng nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm nóng.

Mẹo giữ thực phẩm luôn nóng:

- Đảm bảo bàn giữ nóng và tủ giữ nóng đủ nóng trước khi cho thực phẩm vào.
- Đậy thực phẩm và khuấy thường xuyên.
- Không thêm thực phẩm lạnh vào thực phẩm nóng.
- Kiểm tra nhiệt độ thực phẩm thường xuyên bằng nhiệt kế thực phẩm.

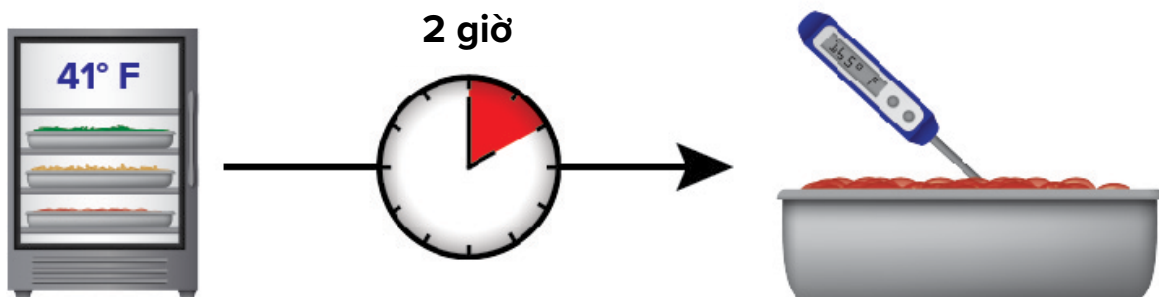


Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Hâm nóng để giữ nóng

Bạn có thể hâm nóng thực phẩm lại và phục vụ nếu thực phẩm đã được làm nguội an toàn. Làm nóng thực phẩm nhanh chóng đến 165°F hoặc cao hơn trong vòng 2 giờ.



- **Sử dụng phương pháp nhanh chóng để hâm nóng thực phẩm, như bếp, lò nướng hoặc lò vi sóng.**
Không sử dụng bàn giữ nóng, nồi nấu chậm hoặc tủ giữ nóng để hâm nóng thực phẩm. Điều này sẽ mất quá nhiều thời gian và tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển.
- **Thường xuyên khuấy thực phẩm trong khi hâm nóng.**
Kiểm tra nhiệt độ nhiều chỗ để đảm bảo thực phẩm được hâm nóng hoàn toàn đến 165°F.

Hâm nóng để phục vụ ngay

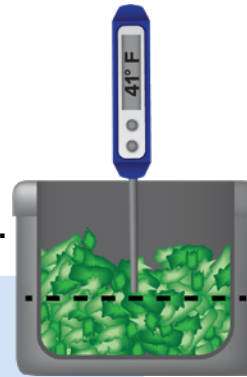
Nếu bạn phục vụ thực phẩm ngay, bạn có thể hâm nóng lại tới bất kỳ nhiệt độ nào.

Việc hâm nóng chỉ an toàn khi bạn nấu và làm nguội thực phẩm đúng cách.

Giữ lạnh

Giữ thực phẩm cần Kiểm soát nhiệt độ để giữ an toàn (TCS) ở 41°F hoặc lạnh hơn. Đây được gọi là giữ lạnh. Vi khuẩn phát triển nhanh chóng khi thực phẩm ở trong Vùng nguy hiểm. Giữ thực phẩm lạnh trong tủ lạnh hoặc bao quanh bằng đá.

Sử dụng nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm lạnh.



Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Mẹo để giữ lạnh thực phẩm:

- Giữ cửa tủ lạnh đóng lâu nhất có thể.
- Trong tủ lạnh có phần trên và phần dưới, sử dụng đồ đựng sâu lòng và nắp ở phần trên để giúp giữ hơi lạnh. Không để thức ăn quá đầy.
- Nếu sử dụng đá, hãy giữ mức đá cao ngang với mức thực phẩm. Bao quanh hoàn toàn hộp đựng thực phẩm.
- Kiểm tra nhiệt độ thường xuyên bằng nhiệt kế thực phẩm.

Rã đông

Rã đông thực phẩm đông lạnh một cách an toàn để ngăn vi khuẩn phát triển.

Không bao giờ rã đông thực phẩm trên quầy/bàn hoặc ở nhiệt độ phòng.

Có 3 cách an toàn để rã đông thực phẩm:



Trong tủ lạnh.

Đây là phương pháp tốt nhất, nhưng có thể mất thời gian. Lên kế hoạch trước.



Trong một bồn chế biến thực phẩm.

Ngâm thực phẩm dưới vòi nước lạnh. Không bao giờ sử dụng nước nóng. Nấu ngay hoặc cho vào tủ lạnh sau khi rã đông thực phẩm.



Trong lò vi sóng.

Nấu chín thực phẩm ngay sau khi rã đông.

Đánh dấu hạn sử dụng

Một số vi khuẩn vẫn phát triển chậm trong thực phẩm được bảo quản trong tủ lạnh. Đánh dấu hạn sử dụng của thực phẩm để đảm bảo rằng thực phẩm không được giữ quá 7 ngày.

Đánh dấu hạn sử dụng của thực phẩm lạnh được giữ hơn 24 giờ.

Đặc biệt là các loại thực phẩm như thịt nguội, xúc xích, hải sản hun khói, salad, sữa và phô mát mềm.

Bạn không cần đánh dấu hạn sử dụng:

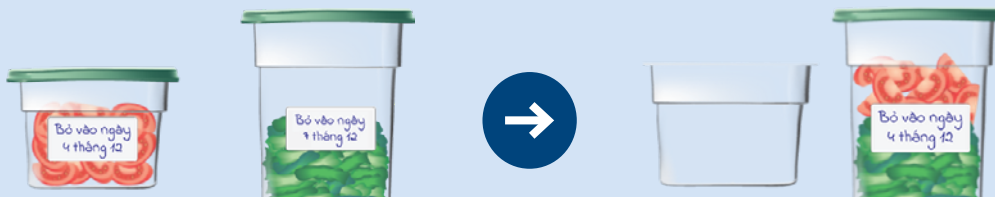
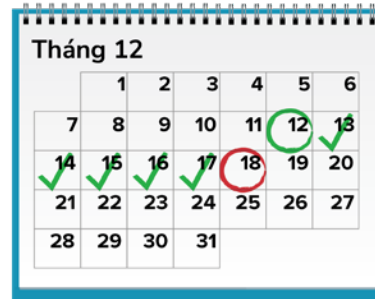
- Các gói thực phẩm chưa mở.
- Nước sốt, sốt mayonnaise và các món salad bán sẵn như salad khoai tây.
- Các loại rau củ quả hạt chưa cắt.
- Phô mai cứng như parmesan và asiago.

Phục vụ hoặc loại bỏ thực phẩm trong vòng 7 ngày sau khi bạn mở bao bì.

Khi bạn mở bao bì hoặc chế biến thực phẩm ăn ngay cần được giữ lạnh, hãy đánh dấu hạn sử dụng ngay lập tức.

Bắt đầu với ngày bạn mở bao bì hoặc chế biến thực phẩm và cộng thêm 6 ngày. Ví dụ:

- Nếu bạn mở bao bì thực phẩm vào ngày 12 tháng 12, hãy cộng thêm 6 ngày. Sử dụng trước ngày 18 tháng 12.
- Nếu bạn mở bao bì thực phẩm vào thứ Sáu, hãy sử dụng trước thứ Năm tuần sau.



Nếu bạn kết hợp thực phẩm có các hạn sử dụng khác nhau, hãy dùng hạn sử dụng của nguyên liệu cũ nhất.

Không tính ngày thực phẩm được đông lạnh.

Ghi ngày được đông lạnh và ngày được đưa trở lại tủ lạnh. Phục vụ hoặc bỏ thực phẩm trong vòng tổng cộng 7 ngày bảo quản trong tủ lạnh. Ví dụ:

- Nếu bạn để thực phẩm trong tủ lạnh trong 2 ngày và sau đó làm đông lạnh, thì bạn có thể bảo quản trong tủ lạnh thêm 5 ngày nữa trước khi bỏ đi.



Bạn có thể đánh dấu hạn sử dụng thực phẩm theo nhiều cách. Nhưng phải dễ hiểu và dễ sử dụng cho mọi người. Luôn giữ những thực phẩm này ở nhiệt độ 41°F hoặc thấp hơn trong toàn bộ thời gian sử dụng.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



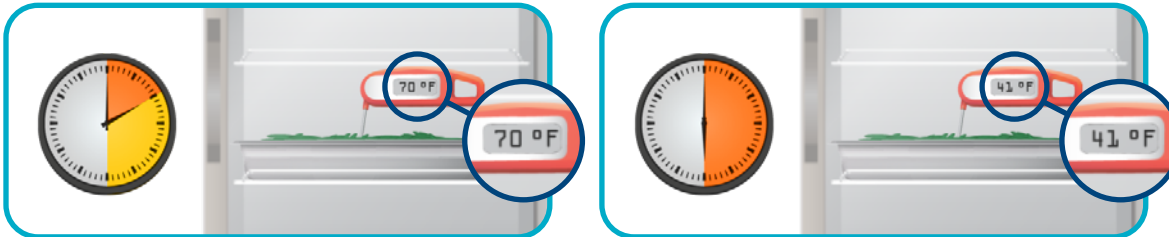
Làm nguội

Bạn có thể nấu chín thực phẩm và để nguội để dùng sau. Điều quan trọng là phải làm nguội thực phẩm nhanh chóng. Trong thời gian được làm nguội, thực phẩm sẽ đi qua Vùng nguy hiểm. Nếu thực phẩm không nguội đủ nhanh, vi khuẩn có thể phát triển và gây bệnh từ thực phẩm. Một số vi khuẩn tạo ra độc tố hoặc chất độc không thể loại bỏ khi nấu.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Làm nguội thực phẩm từ 135°F đến 41°F trong vòng tổng cộng 6 giờ.
Thực phẩm phải làm nguội đến 70°F trong vòng 2 giờ đầu tiên.



Nhắc nhở!

Luôn đeo găng tay hoặc sử dụng dụng cụ khi chế biến thực phẩm đã nấu chín.

Kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm và đảm bảo rằng thực phẩm nguội nhanh.

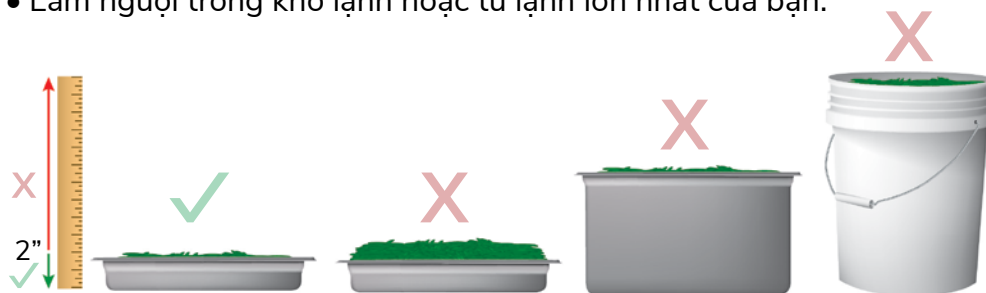
Có một số cách để làm nguội thực phẩm nhanh chóng.

Khay nông

Làm nguội bằng khay nông có hiệu quả tốt đối với các loại thực phẩm như đậu nấu lại, cơm, khoai tây, thịt xay, thịt hầm, súp và nước dùng.

Mẹo làm nguội bằng khay nông:

- Cho thực phẩm nóng vào khay nông.
- Thực phẩm không được sâu quá 2 inch.
- Không đậy nắp thực phẩm để nhiệt thoát ra ngoài nhanh chóng.
- Để thực phẩm vào tủ lạnh ngay lập tức.
- Làm nguội ở kệ trên cùng để không thứ gì có thể rơi vào thực phẩm chưa đậy nắp.
- Không xếp chồng lên nhau hoặc đậy kín thực phẩm đang làm nguội.
- Làm nguội trong kho lạnh hoặc tủ lạnh lớn nhất của bạn.



Kiểm tra thực phẩm bằng nhiệt kế thực phẩm. Bạn có thể đậy nắp và dồn thực phẩm vào một đồ đựng khi thực phẩm đạt nhiệt độ 41°F trở xuống.

Làm nguội

Giảm kích thước của toàn bộ miếng thịt.

Cắt các loại thịt nguyên miếng, chẳng hạn như thịt quay hoặc giăm bông, thành những miếng dày 4 inch. Không sử dụng phương pháp này cho các loại thịt xay như tảng thịt băm, chả trứng hấp hoặc thịt quay gyro.

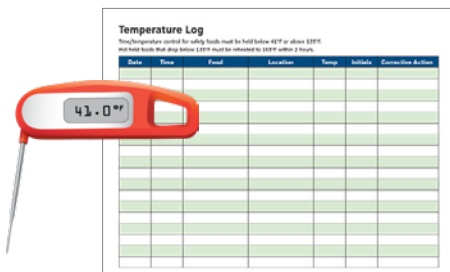


Mẹo để làm nguội những phần thịt lớn:

- Đặt thịt đã cắt thành một lớp trên khay.
- Cho phép có nhiều luồng không khí.
- Không đậy nắp thực phẩm để nhiệt thoát ra ngoài nhanh chóng.
- Để thực phẩm vào tủ lạnh ngay.
- Làm nguội ở kệ trên cùng để không thứ gì có thể nhỏ giọt vào thực phẩm.

Đảm bảo thực phẩm nguội nhanh chóng.

Sử dụng bản theo dõi nhiệt độ. Bỏ thực phẩm khi thực phẩm không được làm nguội đủ nhanh.



Để nguội từ:

- ✓ 135°F xuống 70°F trong vòng 2 giờ.
- ✓ 135°F xuống 41°F trong vòng 6 giờ.

Mẹo làm nguội thực phẩm nhanh chóng:

- Đặt thực phẩm vào chậu nước đá. Hoàn toàn bao quanh thực phẩm với đá. Khuấy thường xuyên.
- Sử dụng cây khuấy đá hoặc đũa băng để khuấy thực phẩm.
- Sử dụng đồ đựng mỏng để nhiệt thoát ra ngoài.
- Làm nguội thực phẩm trong khay kim loại. Vật liệu bằng nhựa hoặc thủy tinh không làm nguội thực phẩm nhanh bằng.
- Thêm đá sạch vào thực phẩm.
- Sử dụng thiết bị đặc biệt như máy thổi làm lạnh cực nhanh (blast chiller).

Để nguội sau khi chế biến.

Thực phẩm như rau xà-lách, cà chua hoặc đồ hộp có thể bắt đầu ở nhiệt độ phòng. Làm nguội thực phẩm xuống 41°F trong vòng 4 giờ.



Sử dụng các nguyên liệu đã được làm nguội khi có thể.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Lây nhiễm chéo

Thịt sống — như thịt bò, thịt gia cầm, hải sản và trứng — có thể có mầm bệnh. Lây nhiễm chéo xảy ra khi mầm bệnh từ thịt sống xâm nhập vào thực phẩm khác. Ăn thực phẩm bị nhiễm bẩn bởi thịt sống có thể gây bệnh do thực phẩm.

Giữ thịt sống tách biệt với thực phẩm khác.

Bảo quản thịt sống bên dưới thực phẩm khác trong tủ lạnh.

Bảo quản thịt sống trên tầng ngăn theo nhiệt độ nấu. Nhiệt độ nấu càng cao thì kệ càng thấp. Bảo quản cá và trứng sống ở vị trí cao hơn thịt bò xay và thịt lợn xay. Bảo quản thịt gà và gia cầm ở vị trí dưới cùng.



Thực phẩm ăn ngay



Cá sống và trứng



Thịt bò hoặc thịt lợn xay hoặc đã làm mềm

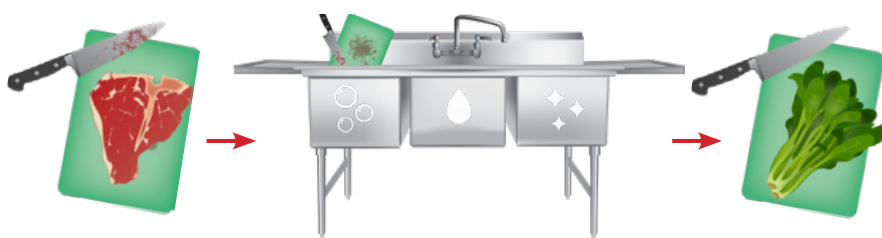


Gia cầm sống

Chế biến thịt sống cách xa thức ăn khác.

Sử dụng thớt và đồ dùng riêng biệt. Chế biến thịt sống và xử lý trong bồn rửa riêng.

Làm sạch và diệt khuẩn sau khi bạn chế biến thịt sống.



Máu hoặc nước từ thịt sống có thể dính vào bề mặt và thực phẩm khác. Làm sạch và diệt khuẩn các bề mặt, thớt, bồn rửa và các dụng cụ sau khi bạn chế biến thịt sống.

Rửa tay sau khi xử lý thịt sống.

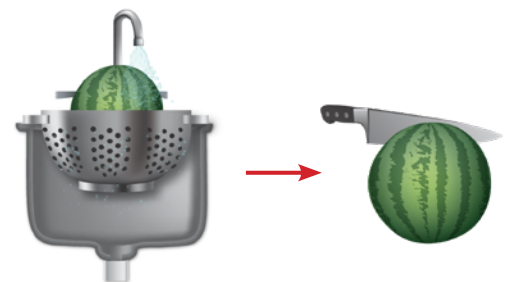
Rửa rau củ quả hạt

Rau củ quả hạt có thể có mầm bệnh, bụi bẩn và thuốc trừ sâu bên ngoài.

Rửa rau củ quả hạt trước khi bạn chế biến, ngay cả khi nó sẽ được nấu chín.

Rửa dưới vòi nước lạnh. Không sử dụng xà phòng.

Rửa các rau củ quả hạt, như bơ và dưa, ngay cả khi bạn không ăn phần bên ngoài. Một con dao có thể mang mầm bệnh và bụi bẩn từ bên ngoài vào bên trong rau củ quả hạt.



Làm sạch và diệt khuẩn bề mặt chế biến rau củ quả hạt sống.

Giữ rau củ quả hạt chưa rửa tách biệt với rau củ quả hạt đã rửa sạch. Bảo quản rau củ quả hạt chưa rửa bên dưới thực phẩm ăn ngay.

Quét mã QR bằng điện thoại để xem video trực tuyến.



Nguồn thực phẩm an toàn

Thực phẩm phải đến từ nguồn an toàn được bộ y tế cho phép. Chỉ chế biến thực phẩm trong cơ sở thực phẩm. Đừng làm thực phẩm ở nhà.

Cẩn thận với thực phẩm được bán trực tuyến. Một số thực phẩm không an toàn. Kiểm tra với sở y tế địa phương của bạn.

Động vật có vỏ

Động vật có vỏ, như hến, sò hoặc trai, phải đến từ nhà cung cấp có giấy phép.

Giữ thẻ nhận dạng đi kèm với thùng chứa.

Thẻ hiển thị nơi thực phẩm được thu hoạch. Ghi lại ngày đầu tiên và ngày cuối cùng mà động vật có vỏ được phục vụ. Giữ thẻ trong 90 ngày.

Nấm được khai thác hoang dã

Nấm được khai thác hoang dã cũng cần xác định nguồn gốc. Giữ thông tin nguồn gốc trong 90 ngày.

Giao thực phẩm

Luôn luôn kiểm tra thực phẩm khi được giao.

Bảo đảm:

- Thực phẩm không bị hư.
- Lon không bị móp hoặc hư hỏng.
- Các gói được niêm phong.
- Thực phẩm lạnh từ 41°F trở xuống.
- Thực phẩm đông lạnh được giữ đông lạnh.
- Thực phẩm ở trong tình trạng tốt.



Chỉ nhận hàng khi bạn có thể kiểm tra thực phẩm.

Dị ứng thực phẩm

Một số loại thực phẩm có thể gây ra phản ứng dị ứng. Dị ứng thực phẩm có thể rất nghiêm trọng. Trong một số trường hợp, phản ứng dị ứng có thể đe dọa đến tính mạng.

Phản ứng dị ứng có thể gây ra:

- Một cảm giác ngứa ran
- Châm chích
- Nôn mửa
- Sưng mặt, lưỡi hoặc cổ họng
- Khó thở
- Bị bất tỉnh hoặc tử vong

Gọi 911 và nhận trợ giúp y tế ngay lập tức nếu ai đó có phản ứng dị ứng.

Điều quan trọng là phải biết cơ sở của bạn sử dụng những thành phần nào.

Khách hàng có thể hỏi bạn về thành phần món ăn để họ có thể tránh. Người bị dị ứng phải tránh các thực phẩm có thành phần đó. Ngay cả một lượng nhỏ cũng có thể khiến ai đó bị ốm nặng.

Ví dụ | Người bị dị ứng với trứng phải tránh bánh ngọt, mì ống và sốt mayonnaise.

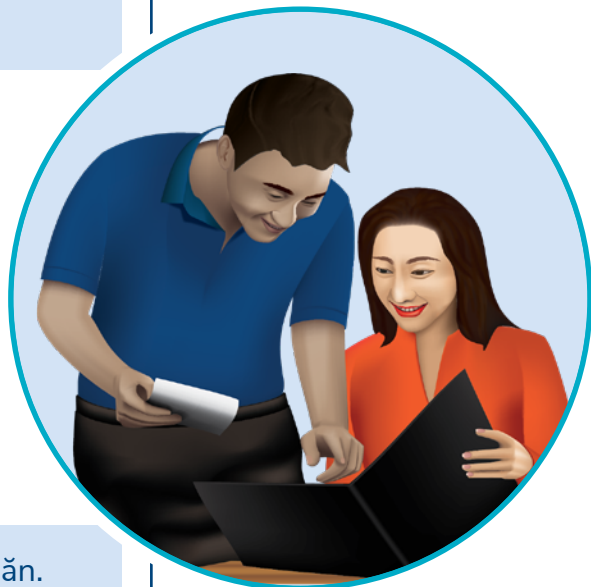
Đừng đoán. Hãy hỏi đầu bếp về thành phần món ăn.

Giữ nó riêng biệt.

Báo cho đầu bếp biết nếu khách hàng bị dị ứng thực phẩm. Găng tay, đồ dùng, thiết bị và bề mặt đều có thể truyền chất gây dị ứng sang thực phẩm khác.

Các chất gây dị ứng trong thực phẩm hàng đầu:

- Sữa
- Trứng
- Cá
- Hạt
- Lúa mì
- Đậu phộng
- Đậu nành
- Động vật có vỏ
- Mè



Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Làm sạch và diệt khuẩn

Làm sạch và diệt khuẩn không giống nhau.

Làm sạch sử dụng xà phòng và nước để loại bỏ thực phẩm, chất bẩn, và dầu mỡ.

Các bề mặt có thể trông sạch sẽ nhưng vẫn có mầm bệnh mà bạn không thể nhìn thấy.

Diệt khuẩn sử dụng hóa chất hoặc nhiệt để diệt mầm bệnh.

Luôn làm theo hướng dẫn trên nhãn.

Dung dịch diệt khuẩn đã được phê duyệt:

- Thuốc tẩy clo
- Amoni bậc bốn
- I-ốt

Các dung dịch diệt khuẩn khác có sẵn.



Luôn đo lường khi trộn dung dịch diệt khuẩn.

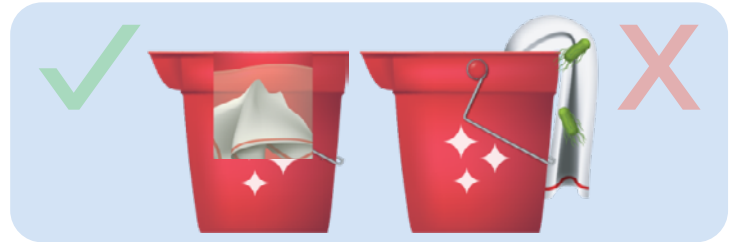
Không thêm xà phòng. Xà phòng ngăn dung dịch diệt khuẩn diệt mầm bệnh. Dung dịch diệt khuẩn thông thường là 1 thìa cà phê thuốc tẩy cho mỗi gallon nước.



Kiểm tra nồng độ của dung dịch diệt khuẩn. Sử dụng que thử để đảm bảo dung dịch diệt khuẩn có nồng độ phù hợp.



Sử dụng dung dịch diệt khuẩn riêng biệt. Diệt khuẩn bề mặt trước và sau khi bạn chế biến thịt sống và thực phẩm ăn ngay.



Bảo quản khăn lau trong dung dịch diệt khuẩn. Điều này ngăn mầm bệnh phát triển trên khăn lau.



Sử dụng dung dịch diệt khuẩn thường xuyên.

Dung dịch diệt khuẩn sẽ không còn hiệu quả theo thời gian. Thay đổi dung dịch diệt khuẩn nếu nó bị bẩn hoặc vẫn đục.

Rửa, tráng và diệt khuẩn đồ dùng và thiết bị sau khi sử dụng.
Luôn bảo quản chúng sạch sẽ và được vệ sinh.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Rửa chén

Làm sạch và diệt khuẩn trong bát đĩa, dụng cụ và thiết bị. Rửa bát bằng tay trong bồn rửa 3 ngăn hoặc bằng máy rửa bát.

Làm theo các bước sau:

1

Loại bỏ thức ăn thừa và dầu mỡ vào thùng rác.

2

Rửa bằng nước nóng và xà phòng.

3

Xả sạch bằng nước nóng sạch.

4

Ngâm trong dung dịch diệt khuẩn. Sử dụng que thử để đảm bảo dung dịch diệt khuẩn có nồng độ phù hợp.

5

Để khô ngoài không khí. Không bao giờ sử dụng khăn để lau khô. Khăn có thể làm lây lan mầm bệnh.



Mẹo sử dụng máy rửa bát:

- Loại bỏ thức ăn thừa và dầu mỡ vào thùng rác.
- Máy rửa bát sử dụng nhiệt hoặc hóa chất để diệt khuẩn. Sử dụng que thử để đảm bảo rằng máy rửa bát đang diệt khuẩn đúng cách
- Phơi khô bát đĩa ngoài không khí trước khi cất đi.

Bàn chế biến và thiết bị lớn

Không phải mọi thứ đều vừa vặn với máy rửa bát hay bồn rửa 3 ngăn.

Các bước làm sạch và diệt khuẩn các thiết bị lớn:

1. Chà bằng nước nóng và xà phòng.
2. Xả bằng nước sạch.
3. Lau bằng khăn đã được nhúng nước diệt khuẩn.
4. Để khô ngoài không khí.

Làm sạch và diệt khuẩn thường xuyên.

Quét mã QR bằng điện thoại để xem video trực tuyến.



Làm sạch các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm mỗi 4 giờ. Đừng đợi cho đến cuối ngày.

Dọn sạch chất nôn mửa và tiêu chảy

Dọn sạch chất nôn mửa và tiêu chảy khác với việc dọn sạch thông thường. Bạn có thể bị ốm hoặc lây bệnh cho người khác nếu không dọn sạch đúng cách.

Các cơ sở thực phẩm cần có các quy trình bằng văn bản.

Nhân viên thực phẩm phải biết và tuân theo các quy trình này để ngăn chặn mầm bệnh lây lan sang người, thiết bị hoặc thực phẩm.

Dọn sạch nhanh chóng chất nôn mửa và tiêu chảy.

Một kế hoạch tốt sẽ bao gồm:

1. Di chuyển khách hàng và nhân viên đi nơi khác.
2. Phong tỏa khu vực.
3. Mang găng tay dùng một lần, khẩu trang, bao giày và áo choàng dùng một lần.
4. Lau sạch bằng khăn giấy và cho vào túi đựng rác.
5. Sử dụng nước xà phòng để làm sạch.
6. Khử trùng bằng chất khử trùng đã được phê duyệt.
7. Vứt bỏ bất kỳ thực phẩm và đồ dùng một lần nào trong khu vực.
8. Mầm bệnh có thể lây lan một quãng dài. Làm sạch và diệt khuẩn khu vực trên thiết bị và đồ dùng trong vòng 25 feet.
9. Vứt bỏ hoặc diệt khuẩn khu vực bất cứ thứ gì dùng để dọn sạch. Vứt bỏ dung dịch diệt khuẩn.
10. Đem rác đến thùng rác ngay lập tức.
11. Rửa kỹ tay và cánh tay của bạn sau đó.
12. Về nhà và đi tắm nếu có thể.

Nếu một nhân viên thực phẩm bị ốm, hãy cho họ về nhà cho đến khi họ không còn triệu chứng trong 24 giờ.

Chọn chất khử trùng phù hợp.

- Chất khử trùng khác với dung dịch diệt khuẩn
- Không sử dụng dung dịch diệt khuẩn dùng cho nhà bếp của bạn.
- Chọn chất khử trùng diệt norovirus.
- Làm theo hướng dẫn trên nhãn.



Không để nhân viên nhà bếp dọn dẹp, nếu có thể.

Bảo vệ thực phẩm

Điều quan trọng là phải bảo vệ thực phẩm khỏi bị nhiễm bẩn. Ăn, uống, hút thuốc hoặc các vật dụng cá nhân có thể làm nhiễm bẩn thực phẩm.

Mẹo để bảo vệ thực phẩm:

- Ăn hoặc uống cách xa thực phẩm và khu vực chế biến thực phẩm.
- Không hút thuốc, tẩu hoặc sử dụng thuốc lá trong nhà bếp.
- Uống từ bình có nắp đậy. Cất giữ ở nơi không thể đổ vào thực phẩm hoặc bề mặt làm việc.
- Cột tóc ra phía sau, cắt ngắn hoặc dùng lưới trùm tóc.
- Không đeo đồ trang sức. Bạn có thể đeo một chiếc nhẫn hoặc trang sức cưới dưới găng tay.
- Cất các vật dụng cá nhân, như điện thoại di động hoặc áo khoác, cách xa khu vực chế biến thực phẩm.
- Chỉ giữ các loại thuốc cần thiết trong cơ sở thực phẩm.
- Ghi nhãn thuốc. Bảo quản thuốc cách xa thực phẩm và khu vực chế biến thực phẩm.
- Để thuốc cần được giữ lạnh trong tủ lạnh và trong hộp không bị rò rỉ. Dán nhãn hộp đựng.
- Hạn chế đồ ăn cá nhân. Dán nhãn và bảo quản ở nơi không thể làm nhiễm bẩn thực phẩm của khách hàng.

Rửa tay sau khi cầm các vật dụng cá nhân.

Bảo vệ thực phẩm trong quầy salad và tiệc buffet.

Cung cấp:

- Đồ dùng riêng cho từng món.
- Đĩa sạch cho mỗi chuyến đi đến quầy salad hoặc tiệc buffet.
- Các tấm chắn.
- Một nhân viên để giám sát thực phẩm.



Bảo vệ thực phẩm tự phục vụ. Sử dụng dụng cụ phân phối gia vị hoặc gói dùng một lần.

Không bao giờ tái phục vụ thực phẩm.

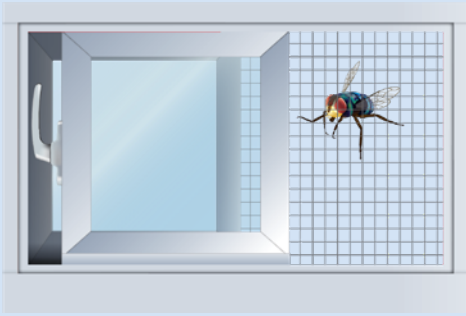
Vứt bỏ bất kỳ thực phẩm nào mà khách hàng bỏ lại, chẳng hạn như khoai tây chiên hoặc bánh mì. Bạn có thể phục vụ lại thực phẩm chưa mở và được đóng gói, như bánh quy giòn hoặc gói đường.

Giữ thực phẩm an toàn.

- Không bao giờ bảo quản thực phẩm ở bên ngoài.
- Khóa tủ lạnh và khu vực bảo quản không có người trông coi.
- Cảnh giác. Báo cáo ngay lập tức nếu thực phẩm bị xáo trộn.

Kiểm soát động vật gây hại

Động vật gây hại như ruồi, gián và chuột lây lan mầm bệnh.



Không để động vật gây hại xâm nhập.

Đóng hoặc che cửa sổ và cửa ra vào. Che các lỗ nơi động vật gây hại có thể xâm nhập.



Sử dụng thùng rác có nắp đậy kín.

Giữ cho khu vực để rác sạch sẽ.



Thường xuyên lau chùi và đậy kín thực phẩm.

Động vật gây hại luôn tìm kiếm đồ ăn. Giữ cho các khu vực bao gồm sàn và tường sạch sẽ và khô ráo. Nếu động vật gây hại không thể tìm thấy bất cứ thứ gì để ăn hoặc uống, chúng thường không ở lại.



Tìm dấu hiệu của động vật gây hại như phân hoặc bao bì bị nhai.

Nếu bạn gặp vấn đề về động vật gây hại, hãy liên hệ với chuyên gia có giấy phép. Không bao giờ sử dụng thuốc diệt vật hại dành cho ở nhà.

Việc ngăn chặn động vật gây hại dễ dàng hơn là việc loại bỏ chúng.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Các trường hợp khẩn cấp

Một số tình huống làm cho việc chế biến hoặc phục vụ thực phẩm trở nên không an toàn. Bạn có thể cần phải đóng cửa cho đến khi sự cố được khắc phục.

Liên hệ với bộ phận y tế để được giúp đỡ về trường hợp:

- Ngắt điện
- Không có nước nóng hoặc không có nước
- Ứ đọng nước thải
- Hỏa hoạn
- Lũ lụt
- Tủ lạnh hoặc kho lạnh không giữ thực phẩm được lạnh.
- Thiết bị quan trọng không hoạt động
- Nhiễm hóa chất
- Có thể bùng phát bệnh do thực phẩm
- Một nhân viên bị nôn mửa hoặc tiêu chảy tại nơi làm việc
- Bất cứ điều gì gây khó khăn cho việc chế biến thực phẩm một cách an toàn



Sau một trường hợp khẩn cấp thực phẩm có thể không an toàn để phục vụ.

Kiểm tra thực phẩm. Vứt bỏ khi thực phẩm:

- Đã bị nhiễm bẩn
- Ấm lên trên 41°F
- Nguội đi dưới 135°F

Khi nghi ngờ, hãy bỏ đi.

Quét mã QR
bằng điện thoại
để xem video
trực tuyến.



Sở y tế tại địa phương là đối tác của bạn trong vấn đề an toàn thực phẩm. Hãy gọi cho họ khi bạn có câu hỏi.

Chào mừng đến với đội an toàn thực phẩm ở Bang Washington.

Được biên soạn với sự hợp tác của Sở Y tế Quận Tacoma-Pierce.