

# An Toàn Thực Phẩm Tại Gia

Nghe theo những lời khuyên dưới đây để phòng ngừa vi khuẩn và virus lây lan.

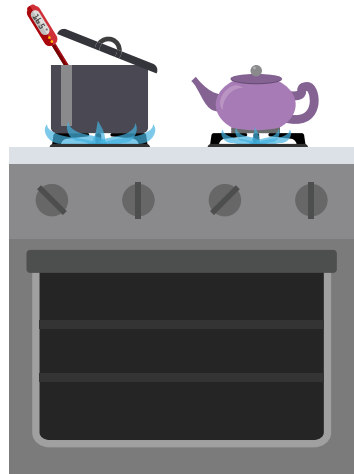
Giúp trẻ em, người già và những người dễ nhiễm bệnh khác luôn được khỏe mạnh. Lưu ý rằng:



- Nếu quý vị ốm bệnh, hãy nhờ người khác chuẩn bị bữa ăn.
- Rửa tay là cách tốt nhất để ngăn chặn 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.
- Dùng một thớt riêng cho thịt sống.
- Xối rửa rau củ quả thật kỹ bằng nước lạnh.
- Không xối rửa thịt sống. Nếu có xối rửa thịt sống, hãy làm sạch bồn rửa ngay sau đó.
- Rã đông và ướp thực phẩm trong tủ lạnh.



## Nấu

- Nấu cá, trứng, thịt nướng và thịt lợn đến nhiệt độ 145°F.
- Nấu thịt bò xay và bít tết đến nhiệt độ 158°F.
- Nấu thịt gà, gà tây, vịt và thịt nhồi đến nhiệt độ 165°F.

## Dọn ăn

- Giữ lạnh cho món lạnh và giữ nóng cho món nóng.
- Dùng thìa, kẹp sạch hoặc đồ dùng nhà bếp khác.
- Bảo quản lạnh thức ăn thừa trong vòng 1 giờ.
- Đặt thức ăn nóng còn thừa trong tủ lạnh khi ăn xong. Không để thức ăn khi còn nóng, chờ đến khi nguội.



## Bảo quản lạnh

- Đặt nhiệt độ trong khoảng 35°F đến 41°F.
- Vệ sinh thường xuyên để loại bỏ thực phẩm hỏng và vết rơi rớt.
- Bảo quản các loại salad và thực phẩm khác không cần chế biến ở ngăn trên cùng, phía trên ngăn đựng thịt sống.
- Ăn đồ ăn thừa trong vòng 4 – 5 ngày hoặc cấp đông.



Dùng nhiệt kế để xác minh đúng nhiệt độ!



Tìm hiểu cách sử dụng nhiệt kế và thông tin khác tại [tpchd.org/food](http://tpchd.org/food).