

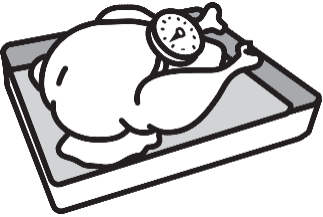
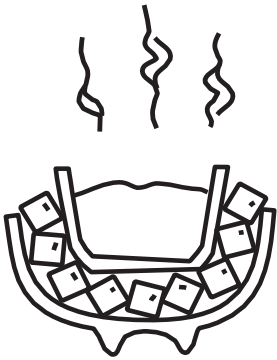


Các Nguyên tắc An toàn Thực phẩm dành cho Người lao động về Thực phẩm

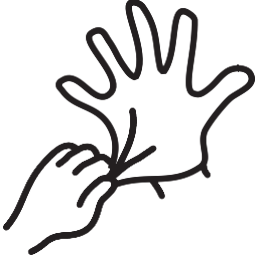
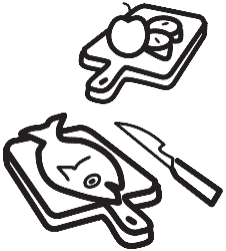

Hầu hết các bệnh gây ra do thực phẩm có thể tránh được nếu biết cách xử lý thực phẩm đúng cách. Thực phẩm có nguồn gốc động vật và các loại đậu, gạo, và nui, mỳ đã nấu qua là đặc biệt rủi ro. Các thực phẩm này là “Thực phẩm cần kiểm soát an toàn về thời gian/nhiệt độ (TCS)”. Hãy tuân thủ những nguyên tắc cơ bản về an toàn thực phẩm và cách thức bảo quản thực phẩm mà bạn chuẩn bị và phục vụ để đảm bảo an toàn khi ăn. Các khuyến cáo sau đây hoàn toàn tuân theo những Quy định về Thực phẩm của FDA năm 2013.

ĐẢM BẢO SỨC KHỎE TỐT		
Các nguyên tắc cơ bản	Môi nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
Hãy giữ gìn sức khỏe tốt	Nhiễm vi sinh	<ul style="list-style-type: none"> Không chuẩn bị thực phẩm khi bạn bị bệnh hoặc bị vết cắt hoặc vết đau trên bàn tay hoặc cánh tay. Báo cáo bệnh và/hoặc các triệu chứng với người quản lý. Tránh ho và hắt hơi tại khu vực có thực phẩm.
Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt 	Nhiễm vi sinh	Luôn luôn rửa tay sau khi bạn đã: <ul style="list-style-type: none"> đi vệ sinh. ho, hắt hơi, hoặc sử dụng khăn mùi xoa hay khăn giấy chùi mũi. tiếp xúc với thực phẩm thô, sống. xử lý các thiết bị hay dụng cụ nấu nướng. đi đổ rác.
	Lây nhiễm chéo	<ul style="list-style-type: none"> Rửa tay ở bồn rửa tay được chỉ định.
	Ô nhiễm vật lý	<ul style="list-style-type: none"> Mặc quần áo sạch sẽ nơi làm việc.
	Ô nhiễm vi sinh và vật lý	<ul style="list-style-type: none"> Đội mũ chụp tóc kỹ càng khi làm việc tại khu vực chuẩn bị thực phẩm Không ăn, uống hoặc hút thuốc trong khi chuẩn bị thực phẩm. Móng tay phải được cắt ngắn.
KIỂM SOÁT THỜI GIAN VÀ NHIỆT ĐỘ		
Các nguyên tắc cơ bản	Môi nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
	Vi khuẩn sinh trưởng, Chất độc sinh ra	Giữ thực phẩm ngoài “Khu vực nguy hiểm”: 41°F - 135°F <ul style="list-style-type: none"> Sử dụng ống nhiệt kế tiêu chuẩn để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm. Tiếp nhận và lưu trữ thực phẩm ở nhiệt độ đúng <ul style="list-style-type: none"> Thực phẩm để tủ lạnh ở 41°F hoặc thấp hơn. Thực phẩm để tủ đông ở 0°F hoặc thấp hơn.
Trong quá trình chuẩn bị	Vi khuẩn sinh trưởng, Chất độc sinh ra	Rã đông thực phẩm đông lạnh: <ul style="list-style-type: none"> Trong tủ lạnh. Dưới vòi nước lạnh uống được đang chảy dưới 70°F trong 2 giờ hoặc ít hơn. Dùng lò vi sóng, sau đó nấu lên như là một công đoạn trong quá trình nấu.

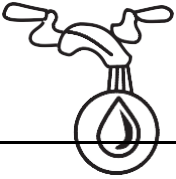
KIỂM SOÁT THỜI GIAN VÀ NHIỆT ĐỘ

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p>Kiểm soát thời gian & nhiệt độ</p> <p style="text-align: center;"><i>Trong khi nấu</i></p> 	<p>Vi khuẩn sống sót, Chất độc sinh ra</p>	<p>Nấu từng loại thực phẩm theo đúng nhiệt độ an toàn bên trong:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>165 °F trong 15 giây:</i> thịt gia cầm, thịt nhồi, cá, nui, mì, và các loại nhân nhồi có chứa thịt, gia cầm, hoặc cá. • <i>165 °F trong 15 giây:</i> thịt gia cầm, gà tây nghiền. • <i>155 °F trong 15 giây hoặc 158°F tức thời:</i> đối với các loại thịt nghiền (thịt được làm mềm bằng máy và tiêm ướp) và các loại xay trộn sau: cá, thịt, và trứng sống không được chuẩn bị để tiêu thụ ngay. • <i>145 °F trong 15 giây :</i> cá, thịt, thịt heo, và vỏ trứng sống định dùng cho phục vụ ngay. • <i>145 °F trong 3 phút:</i> cả miếng thịt bò quay, cả miếng thịt heo quay, và thịt bò quay mặn (corned beef roasts). • <i>145 °F ở mặt trên cùng và mặt đáy</i> của miếng thịt bò có dán nhãn chỉ định là miếng thịt đó thỏa định nghĩa “thịt bò nguyên cơ chưa tẩm ướp.” • <i>165 °F thực phẩm động vật thô, sống</i> được nấu trong lò vi sóng.
<p style="text-align: center;"><i>Trong khi giữ</i></p>	<p>Vi khuẩn sinh trưởng, Chất độc sinh ra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Giữ Thực phẩm nóng cần kiểm soát an toàn về thời gian/nhiệt độ (TCS) ở 135°F trở lên. • Giữ Thực phẩm lạnh cần kiểm soát an toàn về thời gian/nhiệt độ (TCS) ở 41°F hoặc thấp hơn.
<p style="text-align: center;"><i>Trong khi làm nguội</i></p> 	<p>Vi khuẩn sinh trưởng, Chất độc sinh ra</p>	<p>Làm nguội Thực phẩm cần kiểm soát an toàn về thời gian/nhiệt độ (TCS) đã nấu chín</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135°F đến 70°F trong không quá 2 tiếng. • 70°F đến 41°F trong không quá 4 tiếng. <p>Làm nguội thực phẩm được chuẩn bị lạnh đến 41°F hoặc thấp hơn trong 4 tiếng.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ghi ngày và ghi nhãn cho thực phẩm lạnh được chuẩn bị tại chỗ và giữ qua 24 tiếng với thông tin ngày bỏ đi: <ul style="list-style-type: none"> • ở 41°F - 7 ngày tính luôn ngày chuẩn bị • ở 45 °F - 4 ngày tính luôn ngày chuẩn bị <p>Làm nguội thực phẩm trong đồ đựng cạn (sâu không quá 4 inch).</p>
<p style="text-align: center;"><i>Trong khi hâm nóng lại</i></p>	<p>Vi khuẩn sống sót và sinh trưởng, Chất độc sinh ra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hâm nóng nhanh Thực phẩm cần kiểm soát an toàn về thời gian/nhiệt độ (TCS) đến 165°F (không quá 2 tiếng) và giữ ở 135°F.

PHÒNG TRÁNH NHIỄM KHUẨN

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p>Bảo vệ thực phẩm không bị nhiễm khuẩn</p> 	<p>Ô nhiễm vi sinh và vật lý</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tránh dùng tay trần tiếp xúc với thực phẩm ăn liền bằng cách sử dụng các dụng cụ như găng tay dùng một lần, giấy lót thực phẩm, thìa, kẹp, hoặc dụng cụ phân chia thực phẩm. • Hạn chế đến mức tối thiểu dùng tay trần tiếp xúc thực phẩm ở dạng chưa ăn liền được. • Lưu trữ thực phẩm trong các hộp đựng có nắp đậy hoặc trong hộp, đóng gói ban đầu của chúng. • Không lưu trữ thực phẩm được đóng gói trong bao bì thấm hút ở nơi có tiếp xúc trực tiếp với đá hoặc nước. • Không lưu trữ thực phẩm không đóng gói ở nơi tiếp xúc trực tiếp với đá từ nước không thoát được. • Rửa trái cây và rau củ trước khi nấu hoặc phục vụ. • Lưu trữ thực phẩm ở nơi sạch sẽ, khô thoáng, không bị văng nước, nhiễm bụi, hoặc các ô nhiễm khác và cao hơn sàn 6 inch.
<p>Phòng tránh ô nhiễm chéo</p> 	<p>Ô nhiễm chéo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Để thực phẩm động vật thô sống riêng với thực phẩm động vật ăn liền được và các thực phẩm ăn liền thô sống khác (sushi, các loại sò ốc có vỏ, trái cây và rau củ) trong quá trình lưu trữ, chuẩn bị, giữ, và phục vụ.
	<p>Nhiễm vi sinh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rửa sạch và vệ sinh các nhiệt kế thực phẩm trước và sau mỗi lần kiểm tra nhiệt độ thực phẩm thô sống và ăn liền.
	<p>Ô nhiễm chéo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Không trộn lẫn thực phẩm động vật thô sống với thực phẩm đã nấu chín.
<p>Giữ sạch bề mặt tiếp xúc với thực phẩm</p> 	<p>Nhiễm vi sinh</p>	<p>Rửa sạch và vệ sinh các thiết bị và dụng cụ tiếp xúc với thực phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trước khi bạn sử dụng một loại thực phẩm động vật thô sống khác (thịt bò, cá, cừu, heo, và gia cầm). • Khi bạn chuyển từ tiếp xúc với thực phẩm thô sống qua tiếp xúc với thực phẩm ăn liền. • Khi bạn luân phiên chuẩn bị trái cây và rau củ tươi và Thực phẩm cần kiểm soát an toàn về thời gian/nhiệt độ. • Ở bất kỳ lúc nào trong quá trình làm việc khi việc nhiễm vi sinh có thể đã xảy ra. • Mỗi 4 tiếng một lần nếu được sử dụng cho Thực phẩm cần kiểm soát an toàn về thời gian/nhiệt độ ở nhiệt độ phòng cao hơn 55 °F. • Rửa sạch và vệ sinh nhiệt kế thực phẩm trước khi sử dụng và đem cất.

GIỮ NGUỒN CUNG CẤP THỰC PHẨM HỢP VỆ SINH

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
Cân nhắc nguồn và tình trạng của thực phẩm	Ô nhiễm vi sinh, vật lý, và hóa học	<ul style="list-style-type: none"> Dùng thực phẩm từ những nhà cung cấp đã được duyệt. Không dùng thực phẩm được chuẩn bị ở nhà riêng. Không dùng thực phẩm từ các hộp bị phồng hoặc lõm hoặc có vỏ, bao bì bị hư hỏng.
 Sử dụng nước sạch	Ô nhiễm vi sinh và hóa học	<ul style="list-style-type: none"> Chỉ dùng nguồn nước an toàn, uống được. Đá dùng cho thực phẩm phải được làm bằng nước uống được.
Chuyên chở/Vận chuyển an toàn	Ô nhiễm vi sinh và hóa học	<ul style="list-style-type: none"> Bảo vệ thực phẩm không bị ô nhiễm trong quá trình vận chuyển. Vận chuyển trong phương tiện xe cộ và thiết bị sạch sẽ. Giữ cho thực phẩm lạnh được lạnh (41°F hoặc thấp hơn). Giữ cho thực phẩm nóng được nóng (135°F trở lên).
Sử dụng và lưu trữ an toàn các hóa chất và thuốc trừ sâu bọ	Ô nhiễm hóa học	<ul style="list-style-type: none"> Lưu trữ và sử dụng chỉ các hóa chất nào hoàn toàn cần thiết. Dùng các hóa chất theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất. Không lưu trữ các hóa chất ở nơi mà chúng có thể làm ô nhiễm thiết bị, dụng cụ, vải bọc và các vật dụng phục vụ một lần/sử dụng một lần dành cho thực phẩm. Chỉ những cá nhân được cấp phép nên dùng các thuốc trừ sâu bọ.

Chương trình Hợp tác Massachusetts dành cho Giáo dục an toàn thực phẩm là sự phối hợp giữa Chương trình Giáo dục dinh dưỡng mở rộng của Trường Đại học Massachusetts và các cơ quan, hiệp hội thuộc bang và liên bang làm việc với người tiêu dùng, nhà quản lý và nhân viên thực phẩm trong quá trình chuẩn bị, chế biến, phục vụ thực phẩm và các cơ sở bán lẻ. Mục tiêu là để giảm các bệnh do thực phẩm gây ra ở Massachusetts thông qua:

- Nâng cao hiểu biết và kỹ năng an toàn thực phẩm cho các nhóm đối tượng
- Giáo dục các nhóm đối tượng theo phương pháp hệ thống về an toàn thực phẩm
- Tăng cường phối hợp và thông tin giữa các đối tác

Các cơ quan tham gia bao gồm:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bộ Tài nguyên Nông nghiệp MA • Bộ Giáo dục Tiểu học và THCS MA • Bộ Sức khỏe cộng đồng, Chương trình Bảo vệ Thực phẩm MA • Văn phòng Điều hành các vấn đề về người cao tuổi MA • Hiệp hội Thực phẩm MA | <ul style="list-style-type: none"> • Các Ngân hàng Thực phẩm MA • Hiệp hội Nhà hàng MA • Hiệp hội Sức khỏe Môi trường MA • Hiệp hội các Viên chức Y tế MA • UMass Mở rộng | <ul style="list-style-type: none"> • UMass Amherst – Ban Dinh dưỡng • Bộ Nông nghiệp – Dịch vụ an toàn và thanh tra thực phẩm Hoa Kỳ • Cục Quản lý Thực phẩm & Dược Hoa Kỳ |
|--|--|---|



Hợp tác với Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Tài liệu do Chương trình Giáo dục dinh dưỡng mở rộng của UMass với sự trợ giúp của Bộ Giáo dục Massachusetts phối hợp với Chương trình Hợp tác Massachusetts về Giáo dục an toàn thực phẩm. Chương trình Mở rộng của UMass mang đến cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm. NU-013 Sửa đổi 04/2021.

