

An Toàn Thực Phẩm (Food Safety)

**Cẩm Nang Tự Học
(Your Self-Training Manual)**

Vietnamese



**Bộ Xã Hội Tiểu Bang Oregon
Chương Trình Phòng Ngừa Nhiễm Bệnh do Thực Phẩm**

Tại Sao Phải Đọc Sách này?	1
Thẻ Hành Nghề Thực Phẩm.....	1
Quy định Huấn Luyện.....	1
Đặc Quyền và Tương Đương.....	1
Cách sử dụng sách này	2
Cần phải có một “Người Phụ Trách”	2
Giữ sách này lại để tham khảo.....	3
Các Đề Tài Giảng Dạy	4
Nhân Viên Bị Bệnh.....	4
Rửa tay.....	5
Vai trò của quý vị trong việc giúp phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm	7
Vai trò của ban quản lý trong việc giúp phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm	8
Nhiễm bệnh do thực phẩm	8
Kiểm soát nhiệt độ.....	9
Nhiệt độ để nấu ăn sau cùng.....	10
Nhiễm khuẩn và tái nhiễm khuẩn.....	10
Ưu tiên trước hết là sức khỏe của quý vị.....	11
Chỉ làm việc khi quý vị khỏe mạnh	11
Ôn Tập.....	12
Phòng ngừa truyền nhiễm bệnh	13
Việc rửa tay là rất quan trọng	13
Rửa tay hai lần	14
Vi trùng có ở mọi nơi.....	14
Ôn tập	15
Thực Hành của Nhân Viên.....	16
Hãy chú ý đến bề ngoài và hành động của quý vị	16
Móng tay.....	16
Bao tay có thể truyền nhiễm vi trùng	16
Thức uống.....	16
Điều gì làm cho người ta nhiễm bệnh do thực phẩm?	17
Nhiễm bệnh do thực phẩm.....	17
Các thức ăn có khả năng gây độc hại.....	17
Vi khuẩn	17

Các vi trùng khác	18
Hóa chất.....	18
Nhiễm khuẩn vật thể	18
Nhiệt độ thực phẩm.....	19
Kiểm soát nhiệt độ.....	19
“Vùng Nguy Hiểm”	19
Khi nào nên vứt bỏ thức ăn	19
Nấu chín thức ăn	19
Khi nào thức ăn đã nấu chín được an toàn?.....	19
Giữ thực phẩm ở nhiệt độ lạnh.....	20
Giữ thực phẩm ở nhiệt độ nóng.....	20
Ôn tập	21
Thực hành tồn trữ an toàn.....	22
Nơi làm việc sạch được an toàn hơn	24
Làm theo những nguyên tắc quan trọng sau đây	24
Dụng cụ làm bếp, mặt bằng và các trang thiết bị	25
Ôn tập	26
Bảng Chú Giải.....	27
Thực Hành Trắc Nghiệm	29
Đoạn Tham Khảo	32
Nhân Viên Bị Bệnh.....	33
Rửa tay.....	34
Nhiệt độ nấu ăn.....	35
Cách sử dụng nhiệt kế thực phẩm.....	37
Điều chỉnh nhiệt kế thực phẩm	39
Làm lạnh thức ăn nóng	40
Đánh dấu ngày	43
Loài vật gây hại	43

Tại Sao Phải Đọc Sách này?

Thẻ Hành Nghề Thực Phẩm

Tất cả những người hành nghề thực phẩm làm việc trong các cơ sở thực phẩm phải lấy thẻ hành nghề thực phẩm trong vòng 30 ngày, kể từ ngày được mượn. Với tư cách là người hành nghề thực phẩm, quý vị phải có thẻ hành nghề thực phẩm còn hiệu lực bằng cách xin tái tục ba năm một lần.

Quy định Huấn Luyện

Mục đích của chương trình này là cung cấp cho quý vị sự hiểu biết căn bản về an toàn thực phẩm. Điều này sẽ trợ giúp viên quản lý của quý vị, người chịu trách nhiệm bảo đảm rằng quý vị chế biến và phục vụ thực phẩm một cách an toàn. **Thẻ hành nghề thực phẩm công nhận quý vị đạt được mục tiêu học tập trong sách này.**

Đặc Quyền và Tương Đương

Những người hiện có giấy chứng nhận còn hiệu lực của chương trình quản lý thực phẩm được Bộ Xã Hội chấp thuận, không cần phải lấy thẻ hành nghề thực phẩm.

Để được chấp nhận thay thế thẻ hành nghề thực phẩm, giấy chứng nhận quản lý thực phẩm phải còn hiệu lực và xin tái tục khi hết hạn.

Bản chụp sao các thẻ hành nghề thực phẩm và giấy chứng nhận huấn luyện quản lý thực phẩm phải được giữ tại cơ sở để xuất trình khi có sự yêu cầu của nhân viên thanh tra y tế.

Cách sử dụng sách này

Sách này nhằm mục đích giúp quý vị học những điều quý vị cần biết để lấy được thẻ hành nghề thực phẩm. Quý vị cần được 75% số điểm để đậu trong kỳ thi trắc nghiệm. Quý vị sẽ được trắc nghiệm tất cả những đề tài học tập được liệt kê trên những trang (từ 4 đến 9). Trong toàn bộ cuốn sách này quý vị sẽ tìm thấy những câu hỏi học tập để giúp quý vị sẵn sàng cho bài thi trắc nghiệm để lấy thẻ hành nghề thực phẩm. Tại cuối cuốn sách là một bài thực tập kiểm tra để quý vị làm và xem kết quả của quý vị như thế nào.

Những từ được in chữ ***ngiên*** và ***đậm*** được giải thích trong bảng chú giải trên trang sau của cuốn sách này.

Cần phải có một “Người Phụ Trách”

Một nhân viên tại nhà hàng của quý vị phải chịu trách nhiệm trong suốt giờ làm việc của nhà hàng. Người phụ trách (PIC) này có trách nhiệm phải biết các quy tắc về vệ sinh thực phẩm và các thủ tục trong phạm vi cơ sở của quý vị. Người này có trách nhiệm cung cấp cho quý vị những tin tức cần thiết để thực hiện công việc làm của quý vị.

Nhân viên phụ trách (PIC) thông thường là viên quản lý hoặc đốc công, nhưng cũng có thể là bất cứ người nào có thể giảng giải được những quy tắc được liệt kê trên đây, và được giao quyền để trông nom những công nhân khác.

Giữ sách này lại để tham khảo

Cuốn sách này là của quý vị và nên để ở nơi thuận tiện trong trường hợp quý vị có thắc mắc. Nếu có điều gì quý vị không tìm thấy lời giải đáp trong cuốn sách này, hãy hỏi “**nhân viên phụ trách**” hoặc gọi điện thoại cho cơ sở y tế quận hạt địa phương của quý vị để được giúp đỡ.

Số điện thoại của **các sở y tế địa phương tại quận hạt của quý vị:**

Baker	541-523-8211	Lake	541-947-5646
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4051
Clackamas	503-650-3569	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-8500	Linn	541-967-3821
Columbia	503-366-3828	Malheur	541-473-5186
Coos	541-756-2020	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	541-247-3300	Multnomah	503-988-5257
Deschutes	541-388-6575	Polk	503-623-9237
Douglas	541-464-3820	Sherman	541-506-2600
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3918
Grant	541-575-0429	Umatilla	541-278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-386-1115	Wasco	541-506-2600
Jackson	541-774-8206	Wallowa	541-426-4848
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-475-4456
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

Xem trang trong bìa sau về các địa chỉ của trang điện toán (Web)

Huấn Luyện Nhân Viên Hành Nghề Thực Phẩm

Các Đề Tài Giảng Dạy

Những công nhân làm trong ngành thực phẩm phải biết những điều này để lấy được thẻ hành nghề thực phẩm.

Khái niệm nhiễm bệnh do thực phẩm sẽ được giới thiệu. Sự giảng dạy sẽ nêu lên vấn đề vệ sinh cá nhân, nhiễm khuẩn và kiểm soát nhiệt độ để giúp tăng cường cách ứng xử của công nhân hành nghề thực phẩm để phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm.

Nhân Viên Bị Bệnh

1. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết gọi điện thoại báo cho người phụ trách tại cơ sở dịch vụ ăn uống biết khi họ bị bệnh tiêu chảy, ói mửa, vàng da, hoặc sốt kèm theo đau cuống họng.
2. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết không được làm việc tại các cơ sở ăn uống trong khi bị bệnh với những triệu chứng này.
3. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết không được hành nghề thực phẩm nếu có mụn nhọt, vết đứt, phỏng hoặc vết thương nhiễm trùng trên bàn tay hay cổ tay. Có thể được hành nghề thực phẩm, nếu vết thương không bị nhiễm trùng và được băng kín lại sạch sẽ và mang bao tay không chứa chất nhựa tổng hợp.

Rửa tay

Các công nhân sẽ hiểu rõ những yếu tố về việc rửa tay đúng cách.

1. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng nhận biết được kỹ thuật rửa tay đúng cách:
 - Sử dụng nước máy ấm và xà bông
 - chà xát hai tay và xả nước thật kỹ (khoảng 20 giây)
 - Lau khô tay bằng khăn chỉ sử dụng một lần, hoặc máy thổi hơi ấm làm khô tay.

2. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng nhận biết được khi nào thì cần rửa tay:
 - Sau khi đụng tới thực phẩm sống và các sản phẩm động vật tươi
 - Sau khi cầm những chén đĩa dơ bẩn
 - Sau khi đổ rác
 - Sau khi làm vệ sinh hoặc sử dụng hóa chất
 - Trước khi mang bao tay vào phục vụ ăn uống, và sau khi tháo bao tay ra

3. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết việc rửa tay hai lần có nghĩa là chà xát hai tay bằng xà bông và nước ấm khoảng 20 giây, xả nước, và lập lại lần thứ hai. Lau khô tay bằng khăn giấy, hoặc máy thổi hơi ấm làm khô tay.

4. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng nhận biết được tình trạng khi nào thì cần rửa tay lần thứ hai (rửa tay hai lần):
 - Sau khi sử dụng nhà vệ sinh và rửa tay một lần nữa khi quý vị trở lại khu vực làm việc (rửa tay hai lần)
 - Sau khi hỷ mũi, nháy mũi, ho, hoặc chùi mắt, mũi hoặc miệng (rửa tay hai lần)
 - Trước khi bắt đầu làm việc (rửa tay hai lần)
 - Bất cứ khi nào tay quý vị tiếp xúc với các dịch (chất lỏng) của cơ thể (rửa tay hai lần)
 - Sau khi hút thuốc, hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá (rửa tay hai lần)
 - Sau khi ăn hoặc uống (rửa tay hai lần)
5. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết rằng bao tay phục vụ ăn uống có khả năng truyền bệnh và không thể thay thế cho việc phải rửa tay đúng cách.
6. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết rằng hút thuốc, ăn và nhai thuốc lá bị cấm trong khu vực làm thức ăn, kể cả khu vực tồn trữ thức ăn và dụng cụ làm bếp.

Vai trò của quý vị trong việc giúp phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm

1. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng mô tả năm sai lầm chính thường là nguyên nhân nhiễm bệnh do thực phẩm:
 - Không rửa tay đầy đủ
 - Nhân viên làm việc trong khi bị bệnh
 - Tái nhiễm khuẩn thức ăn
 - Nhiệt độ nấu ăn không tương xứng
 - Không kiểm soát đầy đủ nhiệt độ (để thức ăn trong vùng nhiệt độ nguy hiểm)
2. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng mô tả được những nhiệm vụ của nhân viên hành nghề thực phẩm phải làm để phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm xảy ra. Các hành động phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm bao gồm:
 - Rửa tay đúng cách mỗi lần thấy tay có thể nhiễm khuẩn
 - Nhân viên hành nghề thực phẩm chỉ làm việc khi khỏe mạnh
 - Tồn trữ và hành nghề thực phẩm theo phương cách phòng ngừa nhiễm khuẩn
 - Nấu nướng mỗi sản phẩm súc vật theo đúng nhiệt độ của loại sản phẩm đó
 - Duy trì đúng nhiệt độ nóng và lạnh (giữ thức ăn ngoài vùng nhiệt độ nguy hiểm)

Vai trò của ban quản lý trong việc giúp phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm

1. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ hiểu rõ viên quản lý ấn định đặc điểm chung của các hoạt động an toàn thực phẩm nào xảy ra hoặc không xảy ra trong phạm vi cơ sở.
2. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ hiểu rõ ban quản lý chịu trách nhiệm huấn luyện và bảo đảm nhân viên hành nghề thực phẩm thực hiện các hoạt động nhằm phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm.

Nhiễm bệnh do thực phẩm

1. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng mô tả được việc nhiễm bệnh do thực phẩm là bệnh do kết quả của việc ăn phải thức ăn nhiễm khuẩn.
2. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết thức ăn bị nhiễm các vi sinh vật (vi trùng) không nhìn thấy, ngửi thấy mùi hoặc có vị khác biệt với những thức ăn không nhiễm khuẩn được.
3. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết những triệu chứng khác nhau, bao gồm tiêu chảy, ói mửa, nóng sốt, vọp bẻ và buồn nôn.
4. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết tùy thuộc nguyên nhân, triệu chứng có thể phát triển trong vài phút đến nhiều ngày. Một vài triệu chứng kéo dài nhiều ngày và có thể dẫn đến tử vong.
5. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết nhiễm bệnh do thực phẩm là vi sinh vật (vi trùng), hóa chất hoặc độc tố gây ra.

Kiểm soát nhiệt độ

Các nhân viên sẽ hiểu rõ lý do giữ nhiệt độ nóng và lạnh là những yếu tố quan trọng để phòng ngừa bệnh tật.

1. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định thức ăn gây nguy hại cũng như những thức ăn tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển khi giữ ở nhiệt độ trong vùng nguy hiểm.
2. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định được vùng nguy hiểm là nhiệt độ ở khoảng giữa 41 độ F và 135 độ F.
3. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định được khi ướp lạnh hoặc hâm nóng thức ăn phải đi qua vùng nhiệt độ nguy hiểm càng nhanh càng tốt.
4. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định được 135 độ F hoặc nóng hơn là nhiệt độ thích hợp để giữ nóng cho thức ăn có khả năng gây độc hại.
5. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định được 41 độ F hoặc lạnh hơn là nhiệt độ thích hợp để ướp lạnh cho thức ăn có khả năng gây độc hại.
6. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ biết rằng quý vị không thể chế biến an toàn thực phẩm để ăn khi thức ăn đã giữ ở vùng nhiệt độ nguy hiểm bốn giờ đồng hồ hoặc lâu hơn.

Nhiệt độ để nấu ăn sau cùng

Các nhân viên sẽ hiểu rõ lý do nấu thức ăn ở nhiệt độ thích hợp là quan trọng để phòng ngừa bệnh tật.

Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định được nấu ăn ở nhiệt độ được đề nghị sẽ diệt được vi trùng gây bệnh.

Nhiễm khuẩn và tái nhiễm khuẩn

Các nhân viên sẽ hiểu rõ lý do nhiễm khuẩn và tái nhiễm khuẩn.

1. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng giải thích và xác định nhiễm khuẩn thể chất là việc có những vật lạ tình cờ xâm nhập vào thức ăn. Thực phẩm mang đến có thể đã bị nhiễm khuẩn với bụi bặm và sạn sỏi.
2. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng giải thích và xác định được sự tái nhiễm khuẩn, xảy ra khi các vi sinh vật được truyền từ thức ăn này sang thức ăn khác hoặc từ mặt bằng sang thức ăn.
3. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định được phương pháp phòng ngừa tái nhiễm khuẩn là rửa, xả nước và khử trùng các dụng cụ nấu ăn, mặt bằng chỗ làm thức ăn và các dụng cụ trong những lần sử dụng.
4. Nhân viên hành nghề thực phẩm sẽ có khả năng xác định được các điều kiện tồn trữ sẽ giảm thiểu khả năng tái nhiễm khuẩn:
 - Tồn trữ thịt sống phía bên dưới và hoàn toàn cách biệt với các thứ sẵn sàng để ăn trong tủ lạnh
 - Tồn trữ hóa chất, các đồ làm vệ sinh và thuốc diệt côn trùng hoàn toàn riêng biệt với thức ăn, dụng cụ nấu ăn, và những vật liệu chỉ dùng một lần
 - Dán nhãn các hóa chất, các đồ làm vệ sinh và thuốc diệt côn trùng đúng cách

Ưu tiên trước hết là sức khỏe của quý vị

Chỉ làm việc khi quý vị khỏe mạnh

Nếu quý vị bị bệnh, quý vị không nên đi làm. Vì trùng quý vị mang đến nơi làm việc có thể truyền nhiễm khi quý vị đụng đến thức ăn, chén đĩa, quây, dụng cụ nấu ăn và những người khác.

- Không làm việc, nếu quý vị bị nóng sốt và đau cổ họng
- Không làm việc, nếu quý vị đi cầu có phân lỏng (tiêu chảy)
- Không làm việc, nếu quý vị ói mửa (nôn mửa)
- Không làm việc, nếu quý vị bị vàng da hoặc nước tiểu có màu nước trà đậm (bệnh vàng da)

Báo cáo cho viên quản lý nếu quý vị có một trong những triệu chứng này. Nếu viên quản lý có thắc mắc, người này có thể gọi điện thoại cho Sở Y Tế Quận Hạt (xem trang 3).

Không hành nghề thực phẩm, khi mụn nhọt có mủ, vết phỏng, vết đứt hoặc vết đau trên bàn tay **bị nhiễm trùng**. Có thể hành nghề thực phẩm, nếu vết thương được băng kín lại sạch sẽ và quý vị mang bao tay không chứa chất nhựa tổng hợp.

Ôn Tập

Hãy viết câu trả lời của quý vị về những câu hỏi đã học vào khoảng trống.

1. Phải có một người phụ trách (PIC) trong cơ sở của quý vị, điều này có ý nghĩa gì?
2. Quý vị nên làm gì tại nơi làm việc khi quý vị bị bệnh?
3. Quý vị phải báo cho viên quản lý năm triệu chứng gì (nếu quý vị có một trong những triệu chứng này)?

Phòng ngừa truyền nhiễm bệnh

Việc rửa tay là rất quan trọng

Rửa tay thường xuyên khi làm việc với thức ăn và thức uống – việc này giúp khử trừ vi trùng có thể làm cho người ta bị bệnh. Rửa tay trong khoảng **20 giây** với nước máy ấm và xà bông, sau đó lau khô tay bằng khăn giấy hoặc máy thổi hơi ấm làm khô tay.

Hãy luôn nhớ rửa tay:

- **Trước khi** quý vị đụng đến bất cứ thứ gì để làm thức ăn
- **Trước khi** quý vị đụng đến bất cứ thức ăn nào chưa được nấu chín
- **Trước khi** quý vị mang bao tay và sau khi tháo bao tay không chứa chất nhựa tổng hợp
- **Sau khi** quý vị làm việc với thịt, cá và thịt gia cầm sống
- **Sau khi** quý vị gom và đổ rác
- **Sau khi** quý vị cầm đến chén đĩa dơ bẩn
- **Sau khi** làm vệ sinh hoặc sử dụng hóa chất

Phải rửa tay hai lần

Quý vị phải rửa tay hai lần trước khi bắt đầu làm việc, và khi tay của quý vị tiếp xúc với dịch (chất lỏng) của cơ thể. chà xát tay bằng xà bông và nước ấm khoảng 20 giây. Lau khô tay bằng khăn giấy hoặc máy thổi hơi ấm làm khô tay.

Rửa tay hai lần

Cần thiết phải rửa tay lần thứ hai:

- **Sau khi quý vị vào phòng vệ sinh** (sử dụng nhà vệ sinh) và rửa tay lại một lần nữa khi quý vị trở lại nhà bếp
- **Sau khi** quý vị ăn hoặc uống thức uống không có nắp đậy
- **Sau khi** quý vị hỷ mũi, ho hoặc nháy mũi vì tay của quý vị đã chạm vào mũi hoặc miệng
- **Sau khi** hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm thuốc lá

Vi trùng có ở mọi nơi

Vi trùng như **vi khuẩn** và **vi-rút** có ở mọi nơi. Hãy nghĩ đến tay và móng tay của quý vị rất dễ bị “nhiễm khuẩn.” Chỉ vì tay và móng tay của quý vị trông có vẻ sạch nhưng không có nghĩa hẳn là sạch. Vi trùng quá nhỏ bé nên không thể nhìn thấy bằng mắt thường của quý vị được. Nếu quý vị không rửa tay đúng cách và giữ móng tay cắt ngắn, tay của quý vị có thể đưa vi trùng vào thức ăn cho khách hàng ăn. Khách hàng có thể bị bệnh do những vi trùng này. Điều này được gọi là “**nhiễm bệnh do thực phẩm**” hoặc “ngộ độc thực phẩm.”

Ôn tập

Hãy viết câu trả lời của quý vị về những câu hỏi đã học vào khoảng trống.

1. Khi có người bị bệnh vì ăn phải thức ăn bị nhiễm trùng hoặc độc tố thì được gọi là gì?
2. Phải rửa tay trong bao lâu?
3. Khi nào thì quý vị phải rửa tay?
4. Rửa tay hai lần là gì?
5. Khi nào quý vị phải rửa tay hai lần?

Thực Hành của Nhân Viên

Hãy chú ý đến bề ngoài và hành động của quý vị

Không hút thuốc hoặc nhai thuốc trong khi quý vị đang làm việc hoặc khi quý vị ở gần chỗ có thức ăn hoặc khu vực rửa chén. Chỉ hút thuốc trong khi quý vị nghỉ giải lao. Sau khi quý vị hút thuốc, hãy rửa tay quý vị **hai lần** trước khi trở lại làm việc (rửa tay hai lần).

Móng tay

Hãy chắc chắn cọ rửa dưới các móng tay của quý vị. Móng tay cắt ngắn sẽ dễ dàng giữ được sạch sẽ hơn.

Bao tay có thể truyền nhiễm vi trùng

Bao tay phục vụ thức ăn loại chỉ sử dụng một lần cũng có thể truyền nhiễm vi trùng. Luôn rửa và lau khô tay trước khi quý vị mang bao tay vào. Rửa tay lại một lần nữa khi tháo bao tay ra. Thay bao tay khi đổi sang làm việc khác. Khi quý vị mang bao tay luôn ý thức rằng bao tay có thể truyền nhiễm vi trùng vào thức ăn sẽ không được nấu chín. Ngay cả khi quý vị mang bao tay, cách tốt nhất là cắt ngắn móng tay.

Thức uống

Khi quý vị khát nước trong lúc làm việc, quý vị có thể uống nước đựng trong ly có nắp đậy với ống hút hoặc ly có quai và nắp đậy. Việc uống nước này chỉ được phép khi nhân viên hành nghề thực phẩm cẩn thận phòng ngừa nhiễm khuẩn tay, thiết bị, những đồ dùng, và thức ăn không đậy kín.

Điều gì làm cho người ta nhiễm bệnh do thực phẩm?

Nhiễm bệnh do thực phẩm	Người ta có thể nhiễm bệnh khi ăn phải những thức ăn có vi trùng. Vi trùng là nguyên nhân <i>nhiễm bệnh do thực phẩm</i> hoặc ngộ độc thức ăn.
Các thức ăn có khả năng gây độc hại	Vi trùng phát triển dễ dàng trong thức ăn như thịt, cá, thịt gia cầm, sữa, đậu chiên lại, cơm, khoai tây nướng và rau đã nấu chín. Những thứ này được gọi là <i>thức ăn có khả năng gây độc hại</i> . Đây là tất cả những thức ăn có độ ẩm và có chất dinh dưỡng mà vi trùng cần để tăng trưởng. Vi trùng tăng trưởng mạnh trong những thức ăn có nhiệt độ ẩm khoảng từ 41 °F đến 135 °F.
Vi khuẩn	Người ta có thể nhiễm bệnh vì nhiều loại vi trùng khác nhau. <i>Vi khuẩn</i> là một loại vi trùng. Chúng tăng trưởng nhanh chóng và có thể là nguyên nhân gây <i>nhiễm bệnh do thực phẩm</i> . Một số <i>vi khuẩn</i> tạo ra độc tố tác động giống như chất độc. Nấu chín không thể diệt hết độc tố được. Hầu hết các thức ăn luôn trông có vẻ ngon lành và có mùi vị hấp dẫn, nhưng những thứ này có thể có đủ <i>vi khuẩn</i> hoặc độc tố làm cho người ta bị bệnh. Độc tố có thể xuất hiện trong nhiều loại thực phẩm không được giữ đúng ở độ lạnh hoặc độ nóng.

Các vi trùng khác

Vi-rút là một loại vi trùng khác gây ra bệnh khi xâm nhập vào thức ăn.

Vi-rút

Quý vị có thể nhiễm vi-rút nhưng không biết. Thậm chí ngay cả trước khi quý vị cảm thấy bị bệnh, quý vị đã truyền vi-rút vào trong thức ăn bằng cách không rửa tay sau khi ho, hắt mũi hoặc sử dụng nhà vệ sinh. Đây là một lý do tại sao luật pháp **quy định** tất cả những người hành nghề thực phẩm phải rửa tay hai lần (**rửa tay hai lần**) dùng nhiều xà bông và nước ấm.

Ký sinh trùng

Giun sán nhỏ bé sống trong cá và thịt được gọi là **ký sinh trùng**. Nấu chín cá và thịt đến nhiệt độ thích hợp sẽ tiêu diệt được **ký sinh trùng**.

Hóa chất

Người ta cũng có thể nhiễm bệnh khi **hóa chất** xâm nhập vào thức ăn. Hãy bảo đảm là quý vị để các hoá chất xa thực phẩm.

Nhiễm khuẩn vật thể

Nhiễm khuẩn vật thể là việc có những vật lạ tình cờ xâm nhập vào thức ăn. Thực phẩm mang đến có thể đã bị nhiễm khuẩn với bụi bặm và sạn sỏi. Nhiễm khuẩn vật thể như miếng kính bể cũng có thể xảy ra trong cơ sở.

Nhiễm khuẩn thực phẩm

Thức ăn bị nhiễm khuẩn. Phải làm gì bây giờ? Hãy **vứt bỏ** các thức ăn bị nhiễm khuẩn, và thông báo cho viên quản lý của quý vị **ngay tức khắc**.

Nhiệt độ thực phẩm

Kiểm soát nhiệt độ	Phần này nói về việc diệt vi trùng bằng cách nấu chín thức ăn và giữ thực phẩm ở độ nóng hoặc lạnh để ngăn chặn vi trùng tăng trưởng. Điều này được gọi là kiểm soát nhiệt độ , và nhà hàng của quý vị cần tối thiểu một nhiệt kế có đầu dò và thân bằng kim loại (thực phẩm) chính xác để kiểm tra nhiệt độ của thực phẩm.
“Vùng Nguy Hiểm”	Vi trùng như <i>vi khuẩn</i> cần thời gian, thực phẩm và độ ẩm để tăng trưởng. Nhiệt độ giữa 41 °F (5 °C) và 135 °F (57 °C) được gọi là “Vùng Nguy Hiểm!” Khi thực phẩm để ở trong “Vùng Nguy Hiểm” , <i>vi khuẩn</i> có thể tăng trưởng nhanh và gây độc tố có thể làm cho quý vị và những người khác nhiễm bệnh.
Khi nào nên vứt bỏ thức ăn	Thức ăn để trong vùng nhiệt độ nguy hiểm lâu hơn bốn giờ đồng hồ phải được vứt bỏ. Hâm nóng lại thức ăn có thể diệt vi khuẩn nhưng độc tố (do vi khuẩn tạo nên) sẽ vẫn còn ở trong thực phẩm và gây nên bệnh tật.
Nấu chín thức ăn	Nấu thức ăn sống đến nhiệt độ thích hợp sẽ diệt vi trùng làm cho người ta nhiễm bệnh.
Khi nào thức ăn đã nấu chín được an toàn?	Những thức ăn khác nhau phải đạt đến nhiệt độ khác nhau để được chín hoặc an toàn. Hãy yêu cầu viên quản lý chỉ cho quý vị biểu đồ nhiệt độ để nấu chín thịt (xem phần tham khảo trên trang cuối của cuốn cẩm nang này). Hãy chắc chắn là quý vị nấu thức ăn ở nhiệt độ được ghi trên biểu đồ.

Nên ghi nhớ Quý vị có thể chọn nhiều cách để nấu thức ăn. Dù quý vị có nấu thức ăn cách nào chẳng nữa, thức ăn phải đạt đến đúng nhiệt độ nấu chín. Sử dụng một nhiệt kế có đầu dò và thân bằng kim loại là cách duy nhất để biết rõ nhiệt độ nấu chín thức ăn. Quý vị phải đặt nhiệt kế trong phần dày nhất của miếng thịt hoặc ở giữa miếng thịt để có số đo chính xác.

Giữ thực phẩm ở nhiệt độ lạnh Luôn giữ thức ăn lạnh ở nhiệt độ 41 °F (5 °C) hoặc lạnh hơn. Cá, tôm cua, thịt gia cầm, sữa và thịt có màu đỏ giữ tươi được lâu hơn, nếu quý vị giữ những loại này ở nhiệt độ 41 °F (5 °C) hoặc lạnh hơn.

Giữ thực phẩm ở nhiệt độ nóng Sau khi thức ăn được nấu chín và sẵn sàng để phục vụ, quý vị phải cần giữ đủ nóng để không cho vi trùng tăng trưởng. Quý vị phải mở các bàn có hơi nước hâm nóng, các lò hâm canh và mặt bằng làm nóng trước khi quý vị cần đến, do đó những thứ này đủ nóng khi quý vị đặt thức ăn đã nấu chín lên đó.

Giữ thức ăn nóng ở 135 °F (57 °C) hoặc nóng hơn.

Giữ nóng Quay thức ăn để giúp giữ thức ăn phía trên mặt được nóng. Nấp đậy nồi giúp giữ độ nóng bên trong.

Giữ lạnh Thức ăn được giữ lạnh ở ngăn trên của tủ lạnh và nếu đậy lại cũng sẽ lợi hơn.

Ôn tập

1. Nhiệt độ để giữ thức ăn nóng là bao nhiêu?
2. Nhiệt độ để giữ thức ăn lạnh là bao nhiêu?
3. Một vài cách để giúp giữ thức ăn nóng là gì?
4. Tại sao phải sử dụng một nhiệt kế có đầu dò và thân bằng kim loại?

Thực hành tồn trữ an toàn

Quý vị muốn tất cả thực phẩm quý vị dùng đều tốt cho sức khỏe và an toàn. Phần này nói về cách tồn trữ và chế biến thực phẩm an toàn.

Tái nhiễm khuẩn

Tái nhiễm khuẩn xảy ra khi vi trùng từ thức ăn còn sống hoặc không được sạch sẽ xâm nhập vào thức ăn đã sẵn sàng để dọn ra ăn hoặc không được nấu lại trước khi đem ra ăn.

Giữ thực phẩm an toàn không bị tái nhiễm khuẩn

Với tư cách là người hành nghề thực phẩm quý vị phải phòng ngừa việc **tái nhiễm khuẩn**. Sau đây là một số biện pháp quan trọng giúp quý vị phòng ngừa việc **tái nhiễm khuẩn**.

Tồn trữ thịt, cá và thịt gia cầm sống ở ngăn dưới của tủ lạnh.

Đừng để thịt sống: thịt bò, thịt heo, thịt trườn, cá hoặc thịt gia cầm, nhỏ nước lên trên các thức ăn sẽ không được nấu lại trước khi đem ra ăn.

Cất giữ các loại thịt sống khác nhau riêng biệt từng loại một.

Tồn trữ thực phẩm chưa rửa hoặc thực phẩm còn sống cách xa các thực phẩm đã sẵn sàng để mang ra ăn.

Rửa tay của quý vị mỗi lần cầm thịt sống và thực phẩm sẽ không được nấu chín trước khi ăn.

**Giữ thực phẩm
an toàn không
bị nhiễm khuẩn**

Không bao giờ tồn trữ thực phẩm sẽ không được nấu trước khi ăn trong cùng một thùng chứa với các thịt, cá hoặc thịt gia cầm còn sống.

Rửa tay trước khi hành nghề thực phẩm.

Rửa, xả nước và *khử trùng* mặt thớt và tất cả các dụng cụ nấu ăn và dao **mỗi lần** quý vị làm xong công việc hoặc thay đổi sang công việc chế biến thực phẩm khác.

Dùng những dụng cụ làm bếp sạch sẽ để phân phát thức ăn thay vì dùng tay.

Tồn trữ thực phẩm cách xa các đồ dùng làm vệ sinh và chất độc.

Nơi làm việc sạch được an toàn hơn

Để giữ các cơ sở kinh doanh thực phẩm được sạch sẽ và an toàn, cần thêm những thứ khác ngoài xà bông và nước. Quý vị có vẻ muốn dùng thuốc tẩy và khử trùng.

Làm theo những nguyên tắc quan trọng sau đây

- Biết các hướng dẫn cách dùng hóa chất. Đọc kỹ nhãn hiệu và nói với viên quản lý của quý vị về việc khi nào thì sử dụng hóa chất và số lượng dùng bao nhiêu. **Bảo đảm quý vị hiểu rõ và theo đúng các hướng dẫn!**
- Giữ các hóa chất cách xa thực phẩm và các dụng cụ làm bếp. Nếu phải tồn trữ hóa chất trong cùng một phòng, hãy bảo đảm là các hóa chất này được để trong một khu riêng biệt. Khu vực này phải ở tầng dưới các thực phẩm và các dụng cụ làm bếp, để không có cơ hội cho hóa chất bắn vào thức ăn hoặc các dụng cụ làm bếp.
- Quý vị có thể đọc được các nhãn hiệu này nói gì không? Có dễ nhìn thấy nhãn hiệu không? Nếu không, hãy báo cáo cho viên quản lý của quý vị.
- Giữ nguyên tất cả các hóa chất trong các chai hoặc hộp khi mang về. Nếu quý vị đựng những hóa chất đó vào trong đồ chứa khác, hãy dán nhãn hiệu rõ ràng.

Dụng cụ làm bếp, mặt bằng và các trang thiết bị Một cách khác để phòng ngừa tái nhiễm khuẩn là bảo đảm các dụng cụ làm bếp, mặt bằng nơi làm việc và thiết bị phải được rửa, xả nước, và khử trùng mỗi khi sử dụng.

- **Rửa** những thứ này trong nước xà bông ấm
- **Xả nước** những thứ này trong nước nóng sạch
- **Khử trùng** những thứ này với thuốc khử trùng mới được pha chế [1 đến 2 muỗng cà phê thuốc tẩy cho mỗi gallon (tương đương 4 lít) nước].

Hướng dẫn Làm theo những sự hướng dẫn lau chùi cho mỗi loại thiết bị.

Ghi nhớ Các giai đoạn chính trong việc lau chùi các dụng cụ làm bếp, mặt bằng tiếp xúc với thực phẩm và trang thiết bị là:

1. **Rửa**
2. **Xả nước**
3. **Khử trùng**

Bảng Chú Giải

Vi khuẩn – Vi khuẩn là vi trùng, chỉ có một tế bào mà có thể sinh sôi ra một số lượng lớn khi thực phẩm để ở trong vùng nhiệt độ nguy hiểm lâu hơn 4 giờ đồng hồ.

Hóa chất – Trong cuốn sách này, hóa học được hiểu là các thành phần trong những vật liệu làm vệ sinh, khử trùng, hoặc thuốc diệt côn trùng, làm cho người ta nhiễm bệnh khi ăn phải.

Giữ nhiệt độ lạnh – Giữ nhiệt độ lạnh khi quý vị dùng tủ lạnh hoặc đá để giữ thực phẩm lạnh.

Tái nhiễm khuẩn – Khi vi trùng từ một món thức ăn này chuyển sang món thức ăn khác, thông thường từ thực phẩm sống sang thức ăn đã sẵn sàng để ăn.

Rửa tay hai lần – chà xát tay bằng xà bông và nước ấm trong khoảng 20 giây, xả nước, và lặp lại lần thứ nhì. Lau khô tay bằng khăn giấy, máy sấy thổi hơi ấm làm khô hoặc khăn vải trong cuộn.

Vùng nhiệt độ nguy hiểm – Vùng nhiệt độ nguy hiểm là khi nhiệt độ thực phẩm ở khoảng từ 41 °F (5 °C) đến 135 °F (57 °C). Điều này được gọi là vùng nguy hiểm vì vi khuẩn sẽ tăng trưởng rất nhanh trong khoảng nhiệt độ này.

Nhiễm bệnh do thức ăn – Bệnh do vi trùng hoặc độc tố trong thức ăn gây ra. Điều này cũng được gọi là ngộ độc thực phẩm.

Nhiệt Kế thực phẩm – Nhiệt kế có đầu dò và thân bằng kim loại dùng để đo nhiệt độ thức ăn.

Giữ nhiệt độ nóng – Giữ thức ăn ở độ nóng sau khi đã nấu chín và hâm nóng lại đúng cách. Thức ăn phải duy trì ở nhiệt độ 135 °F (57 °C) hoặc nóng hơn.

Nhiễm trùng – Vết cắt hoặc vết phỏng bị sưng lên, tấy đỏ hoặc có mủ.

Hâm nóng lại – Tiến trình hâm nóng thực phẩm lạnh. Thực phẩm phải được hâm nóng từ 41 °F (5 °C) lên 165 °F (74 °C) trong vòng hai giờ.

Ký sinh trùng – Là những loại giun sán rất nhỏ sống trong cá, thịt và cơ thể con người.

Các thức ăn có khả năng gây độc hại – Ấm ướt, nhiều chất dinh dưỡng giúp vi khuẩn tăng trưởng khi nhiệt độ ở khoảng từ 41 °F (5 °C) đến 135 °F (57 °C).

Khử trùng – Giai đoạn sau cùng để loại bỏ vi khuẩn khỏi các mặt bằng tiếp xúc với thức ăn và vừa mới được làm sạch sẽ. Nhiều nơi sử dụng dung dịch pha một muỗng cà phê thuốc tẩy và một gallon (tương đương 4 lít) nước để khử trùng thiết bị và đồ dùng làm bếp.

Vi-rút – Vi-rút là các vi trùng chỉ có thể sinh sản trong một tế bào sống. Chỉ cần một số lượng nhỏ vi-rút cũng có thể làm cho người ta nhiễm bệnh. Đa số vi-rút xâm nhập vào thức ăn do việc không rửa tay, đặc biệt là sau khi sử dụng nhà vệ sinh và đụng chạm thức ăn.

Thực Hành Trắc Nghiệm

Chọn câu trả lời đúng nhất cho mỗi câu hỏi.

1. Câu nào trong đoạn sau đây là đúng? Sau khi làm thịt bò xay sống, điều quan trọng là phải:
 - A. Lau tay bằng khăn lau đã khử trùng
 - B. Dùng thuốc khử trùng tay trước khi làm bất cứ thứ gì khác
 - C. Rửa tay với xà bông và nước
 - D. Nhúng tay vào xô nước khử trùng

2. Khi nào quý vị phải rửa tay hai lần?
 - A. Sau khi nháy mũi hoặc ho
 - B. Sau khi làm thịt sống
 - C. Sau khi ăn hoặc uống nước
 - D. A và C

3. Thế nào là rửa tay đúng cách?
 - A. Dùng xà bông, nước máy và chà xát trong 20 giây
 - B. Dùng thuốc khử trùng, nước máy và chà xát trong 20 giây
 - C. Dùng xà bông, nước máy và chà xát trong 10 giây
 - D. Dùng thuốc khử trùng, nước máy và chà xát trong 10 giây

4. Có thể mang bao tay sử dụng một lần được, nếu:
- A. Quý vị mang một đôi bao tay để cầm tiền và thức ăn
 - B. Trước hết quý vị rửa tay và loại bỏ bao tay sau mỗi lần sử dụng
 - C. Quý vị loại bỏ bao tay vài giờ một lần hoặc ít nhất một lần mỗi ngày
 - D. Quý vị thổi vào bao tay trước để mang vào được dễ dàng hơn
5. Khi quý vị bị đau cổ họng hoặc tiêu chảy, quý vị nên:
- A. Đi làm và nói với bạn đồng sự hãy cẩn thận khi ở gần quý vị
 - B. Gọi điện thoại cho viên quản lý và báo cáo là quý vị bị bệnh
 - C. Uống thuốc để chấm dứt triệu chứng và đi làm
 - D. Không nói cho ai biết và tiếp tục đi làm
6. Chế biến thức ăn trước nhiều giờ có thể làm cho thức ăn không được an toàn, vì lý do:
- A. Vi khuẩn có thể tăng trưởng, nếu thức ăn xuống vùng nhiệt độ nguy hiểm
 - B. Thức ăn có thể mất mùi vị, màu sắc và chất lượng tổng quát
 - C. Thức ăn có thể mất giá trị dinh dưỡng
 - D. Tủ lạnh chỉ có thể chứa được chừng đó thức ăn

7. Lý do quan trọng nhất của việc rửa, xả nước và khử trùng các tấm thớt là để:
- A. Loại mùi hôi và mùi vị xâm nhập vào các thức ăn khác
 - B. Làm cho tấm thớt nhìn đẹp hơn và bền hơn
 - C. Phòng ngừa nhiễm khuẩn từ thức ăn này sang thức ăn khác
 - D. Phòng ngừa mùi vị nước tối hoặc nước hành xâm nhập vào thức ăn khác
8. Nhiệt độ tối thiểu để giữ nóng thức ăn tại bàn hơi nước hâm nóng là bao nhiêu để thức ăn được an toàn?
- A. Nóng – 135 °F
 - B. Nóng – 130 °F
 - C. Nóng – 120 °F
 - D. Nóng – 165 °F
9. Nhiệt độ tối đa giữ lạnh ở quầy rau phải là bao nhiêu để thức ăn được an toàn?
- A. Lạnh – 51 °F
 - B. Lạnh – 65 °F
 - C. Lạnh – 41 °F
 - D. Lạnh – 55 °F

Trả lời:

- | | | |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

Đoạn Tham Khảo

Có thể có những thắc mắc đến vấn đề an toàn thực phẩm đã không đề cập đến trong phần huấn luyện người hành nghề thực phẩm trong cuốn cẩm nang này. Đoạn tham khảo này cung cấp bổ túc một số tin tức về an toàn thực phẩm.

Những Nguyên Tắc về Vệ Sinh Thực Phẩm tại Oregon

(Oregon Food Sanitation Rules) – Để có tất cả tin tức về những quy định điều hành dịch vụ thực phẩm, hãy xem Những Nguyên Tắc về Vệ Sinh Thực Phẩm tại Oregon. Mỗi nhân viên phụ trách (PIC) cần phải biết những nguyên tắc này một cách dễ dàng. Tài liệu này hiện có sẵn và có thể tải xuống máy điện toán của quý vị theo hình thức tài liệu di động của Adobe (PDF) tại địa chỉ <http://oregon.gov/DHS/ph/foodsafety/index.shtml>

Nhân Viên Phụ Trách (PIC) – Những Nguyên Tắc về Vệ Sinh Thực Phẩm tại Oregon quy định những người có môn bài thương mại phải chỉ định một nhân viên phụ trách trong suốt thời gian cơ sở hoạt động. Nhân viên phụ trách phải biết cách phòng ngừa nhiễm bệnh do thực phẩm và những quy định của Những Nguyên Tắc về Vệ Sinh Thực Phẩm tại Oregon. Mỗi nhân viên phụ trách cũng phải biết điều lệ và thủ tục trong phạm vi cơ sở thực phẩm. Nếu nhân viên phụ trách không chứng minh được sự hiểu biết, hoặc không có mặt tại chỗ thì cơ sở đã vi phạm nghiêm trọng, khi có thanh tra. Xin tham khảo chương hai của bản Những Nguyên Tắc về Vệ Sinh Thực Phẩm tại Oregon để biết về những quy định của nhân viên phụ trách.

Thủ Tục Thanh Tra Dịch Vụ Thực Phẩm – Tất cả những cơ sở phải tuân theo những thực hành căn bản về an toàn thực phẩm để bảo đảm an toàn và chất lượng của thực phẩm được đem ra phục vụ. Trong thời gian thanh tra của sở y tế, thanh tra viên sẽ đối chiếu Những Nguyên Tắc về Vệ Sinh Thực Phẩm tại Oregon với những phương cách tại cơ sở của quý vị. Nhân viên phụ trách có thể yêu cầu sở y tế giúp đỡ biết cách chuẩn bị cho buổi thanh tra chính thức theo quy định. Nhân viên phụ trách có thể tìm hiểu để nhận biết những vấn đề về an toàn thực phẩm, và sửa sai lại cho đúng.

Nhân Viên Bị Bệnh

Nhân viên bị bệnh – Nhân viên hành nghề thực phẩm bị nhiễm trùng có thể truyền nhiễm bệnh rộng rãi đến khách hàng và các bạn đồng sự khác qua thức ăn và dụng cụ làm bếp.

Các nhân viên phải báo cáo cho nhân viên phụ trách (PIC) khi có bất cứ bệnh nào được liệt kê dưới đây, hoặc họ ở chung nhà với những người có một trong những bệnh này. Nhân viên bị tiêu chảy, nóng sốt, ói mửa, vàng da, và đau cổ họng kèm theo nóng sốt cũng phải báo cáo những tin tức này cho nhân viên phụ trách. **Nhân viên phụ trách phải thông báo cho các công nhân về trách nhiệm này.**

Các bệnh phổ biến nhất được truyền nhiễm từ nhân viên sang những người khác qua thức ăn và dụng cụ làm bếp

Nhiễm bệnh qua thực phẩm*	Các triệu chứng thông thường				
	D	F	V	J	S
1. Vi-rút viêm gan A		F		J	
2. Khuẩn Salmonella Typhi		F			
3. Shigella	D	F	V		
4. E. coli 0157:H7	D				
5. Các vi-rút Norwalk hoặc Noro	D	F	V		
6. Khuẩn tụ cầu gây mủ (Staphylococcus aureus)	D		V		
7. Khuẩn liên cầu gây mủ (Streptococcus pyogenes)		F			S

MÃ KHÓA:

J = Vàng da

D = Tiêu chảy

F = Nóng sốt

V = Ói mửa

S = Đau cổ họng kèm theo nóng sốt

Ghi chú: *Nhân viên phụ trách phải thông báo cho sở y tế quận hạt khi có công nhân bị Viêm Gan A, Salmonella Typhi, Shigella hoặc E. coli 0157:H7.

Rửa tay

Giữ tay sạch sẽ – Nhân viên hành nghề thực phẩm với tay dơ bẩn và/hoặc móng tay dơ bẩn có thể làm nhiễm khuẩn thức ăn được chế biến. Sau khi bất cứ việc gì làm tay dơ bẩn, quý vị phải theo đúng việc rửa tay kỹ lưỡng như được mô tả trong cuốn cẩm nang này (xem trang 5 và 13).

Cách rửa tay – Nhiều nhân viên không rửa tay khi cần thiết và ngay cả khi những người có rửa tay nhưng với kỹ thuật sơ sài. Cần phải chà xát mạnh bằng xà bông với nước máy trong khoảng 20 giây để rửa sạch những đất và vi sinh vật (vi trùng) gây bệnh.

Nhiều loại bệnh truyền nhiễm qua thức ăn có thể ẩn trú trong đường ruột và lẫn vào trong phân của nhân viên. Rửa tay đúng cách sau mỗi lần đi vệ sinh tạo hàng rào ngăn ngừa việc truyền nhiễm các vi sinh vật (vi trùng) có ở trong phân.

Khử trùng tay – Nhúng tay vào nước khử trùng hoặc khử trùng tay **không** được chấp nhận là kỹ thuật rửa tay và không được chấp nhận để thay thế cho việc rửa tay.

Móng tay – Nguyên tắc các móng tay phải được cắt ngắn, giũa, và bảo quản được đưa ra là để chỉ rõ khả năng có thể làm sạch sẽ phía bên dưới các móng tay hoặc các mẫu móng tay gãy có thể rơi vào thức ăn. Nếu không loại bỏ được các phần dơ bẩn bên dưới móng tay sau khi đi vệ sinh có thể là lý do chính bị bệnh vì nhiễm khuẩn. Móng tay sần sùi có thể là ổ chứa vi trùng gây nguy hại.

Nữ Trang – Các đồ nữ trang như nhẫn, vòng đeo tay, và đồng hồ có thể là nơi trú ẩn của những vi sinh vật (vi trùng) gây nhiễm bệnh do thực phẩm. Ngoài ra nữ trang có thể gây một nguy hại nữa là những mẫu nữ trang hoặc nguyên cả chiếc nữ trang có thể rơi vào thức ăn đang được chế biến. Các vật thể lạ dạng cứng rơi vào trong thức ăn có thể gây bệnh cho khách hàng, thí dụ như làm mẻ răng hoặc gãy răng và gây nên vết đứt hoặc chảy sứt bên trong nội tạng của họ.

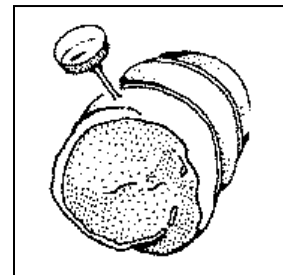
Nhiệt độ nấu ăn

Nhiệt độ nấu ăn – Thịt sống của những động vật khác nhau phải được nấu ở những nhiệt độ khác nhau để được chín và an toàn. Sử dụng một nhiệt kế có đầu dò và thân bằng kim loại để kiểm tra nhiệt độ trong khi nấu, bảo đảm thức ăn đã được chín tới tận bên trong.

Tại sao phải sử dụng nhiệt kế thực phẩm? Sử dụng một nhiệt kế có đầu dò và thân bằng kim loại trong khi nấu thịt, thịt gia cầm và ngay cả món trứng là cách đáng tin cậy duy nhất để biết nhiệt độ thức ăn đủ nóng để diệt các vi khuẩn nguy hại. Sử dụng nhiệt kế cũng giúp quý vị tránh nấu quá chín, đưa đến cho quý vị có một bữa ăn an toàn và thơm ngon.

Quy định nấu ăn với các thức ăn đặc biệt

Trang sau trình bày nhiệt độ mà những loại thức ăn đặc biệt phải đạt tới để được an toàn.



Quy định nấu ăn với các thức ăn đặc biệt		
Sản phẩm động vật	Nhiệt độ tối thiểu	Cần phải biết điều gì?
Thịt gia cầm, thịt gia cầm xay	165 °F (74 °C) trong 15 giây	Thịt nhồi phải nấu riêng ngoài sản phẩm gia cầm.
Đồ nhồi, thịt nhồi, thịt hầm, và những món ăn hỗn hợp các thức đã nấu chín với thức ăn còn sống	165 °F (74 °C) trong 15 giây	Đồ nhồi có tác dụng giống như cách nhiệt, ngăn nhiệt không vào được giữa miếng thịt. Đồ nhồi này phải được nấu riêng.
Thịt xay hoặc thái lát băm viên (hamburger), thịt heo xay, cá cắt lát, thịt rừng xay, xúc xích, thịt xiên và ghim	155 °F (68 °C) trong 15 giây	Thịt xay có thể trộn lẫn các vi sinh vật từ bên ngoài vào trong thịt. Nhiệt độ nấu chín bên trong khác nhau cho thịt xay: 150 °F (66 °C) trong 1 phút 145 °F (63 °C) trong 3 phút
Thịt heo, bò bí tết, thịt cừu nhỏ, thịt rừng nuôi để làm thương mại	145 °F (63 °C) trong 15 giây	Nhiệt độ này là đủ cao để hủy diệt trứng giun sán có thể đã xâm nhập vào thịt heo.
Thịt bò nướng hoặc heo quay	145 °F (63 °C) 3 phút	Nhiệt độ khác nhau để nấu chín bên trong đối với thịt bò nướng và heo quay: 130 °F (54 °C) trong 121 phút 134 °F (57 °C) trong 47 phút 138 °F (59 °C) trong 19 phút 140 °F (60 °C) trong 12 phút 142 °F (61 °C) trong 8 phút 144 °F (62 °C) trong 5 phút
Cá, thức ăn có cá, và hải sản	145 °F (63 °C) trong 15 giây	Món cá nhồi phải được nấu đến 165 °F (74 °C) trong 15 giây. Cá đã được xay, chặt nhỏ hoặc băm phải được nấu đến 155 °F (68 °C) trong 15 giây
Trứng luộc để ăn ngay	145 °F (63 °C) trong 15 giây	Chỉ lấy ra số trứng mà quý vị cần. Không bao giờ để trứng ở gần lò nướng và bếp nướng. Trứng luộc để dùng sau, phải được luộc đến 155 °F trong 15 giây và giữ ở độ nóng 135 °F.
Thức ăn được nấu trong lò vi-ba (Microwave): Thịt, Thịt gia cầm, Cá, Trứng	165 °F (74 °C) sau khi nấu, để nguội trong 2 phút	Bọc thức ăn, lật hoặc khuấy thức ăn giữa chừng trong quá trình nấu ăn.

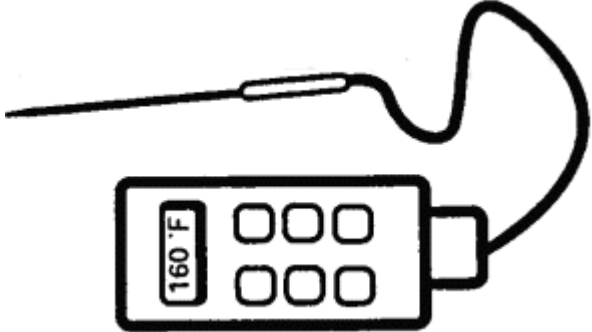




“Đã chín chưa?”

Cách sử dụng nhiệt kế thực phẩm

1. Một nhiệt kế hoạt động tốt nhất có số ghi nhiệt độ từ 0 °F (-18 °C) đến 220 °F (104 °C).
2. Kiểm tra nhiệt độ bên trong của thực phẩm vào cuối thời gian nấu ăn.
3. Đặt nhiệt kế vào phần dày nhất của miếng thịt hoặc ở giữa thực phẩm để có số đo đúng. (Đừng để đầu nhiệt kế đụng vào xương để tránh đọc sai nhiệt độ).
4. Khi đo nhiệt độ của một số lượng lớn thực phẩm giống như tảng thịt lớn, phải bảo đảm là quý vị đo ở hai vị trí hoặc nhiều hơn.
5. So sánh số đo nhiệt kế của quý vị với Nhiệt Độ Nấu Ăn Quy Định để biết thức ăn của quý vị đã đạt đến nhiệt độ an toàn hay chưa.
6. Rửa và khử trùng nhiệt kế mỗi lần quý vị kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.

Nhiệt kế tủ lạnh – Mỗi tủ lạnh đều phải có một nhiệt kế. Nhiệt kế này phải được đặt tại nơi dễ thấy khi quý vị mở cửa tủ lạnh. Mỗi **tủ lạnh** phải hoạt động từ nhiệt độ 41 °F hoặc thấp hơn theo nhiệt kế đo. Nếu nhiệt kế có số đo trên 41 °F, hãy sử dụng một nhiệt kế đo thức ăn có đầu dò và thân bằng kim loại để kiểm tra thực phẩm bên trong tủ lạnh với **nhiệt kế thực phẩm** (xem hình trên đây).

Các loại nhiệt kế thực phẩm	Tốc độ	Nơi đặt
<p data-bbox="233 296 716 331">Nhiệt độ đôi (Thermocouple)</p>  <p data-bbox="245 678 943 709">Hầu hết các kiểu đều có thể điều chỉnh được</p>	<p data-bbox="964 296 1084 380">2 đến 5 giây</p>	<p data-bbox="1169 296 1396 447">¼ inch (6,35 mm) hoặc sâu hơn vào trong thức ăn, nếu cần</p>
<p data-bbox="233 737 748 772">Nhiệt kế điện trở (Thermistor)</p>  <p data-bbox="391 1115 943 1146">Một số kiểu có thể điều chỉnh được</p>	<p data-bbox="964 737 1084 768">10 giây</p>	<p data-bbox="1169 737 1390 888">Tối thiểu phải sâu ½ inch (12,7 mm) vào trong thực phẩm</p>
<p data-bbox="233 1165 911 1249">Nhiệt kế kim loại đôi – Đọc kim ngay tức thì (Instant-Read Bimetal)</p>  <p data-bbox="245 1514 943 1545">Hầu hết các kiểu đều có thể điều chỉnh được</p>	<p data-bbox="964 1165 1122 1249">15 đến 20 giây</p>	<p data-bbox="1169 1165 1390 1316">Sâu từ 2 đến 2 ½ inches (50,8 mm đến 63,5 mm)</p>

Tham khảo các hướng dẫn của nhà sản xuất để biết nhiệt kế của quý vị có thể điều chỉnh được không. Kiểm tra trên trang web hoặc liên lạc với nơi cung cấp thực phẩm của quý vị để có được một nhiệt kế tốt nhất cho cơ sở của quý vị.

Điều chỉnh nhiệt kế thực phẩm

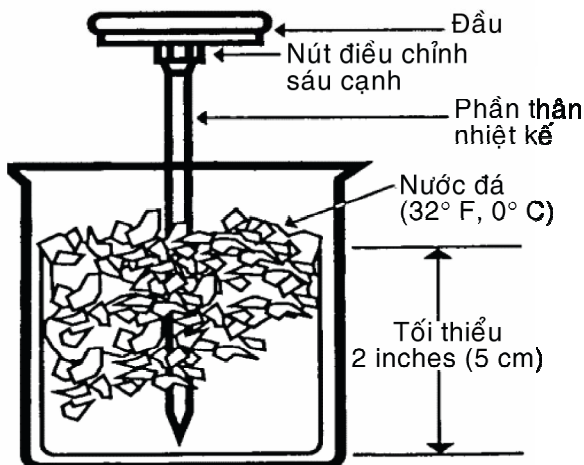
Khi quý vị sử dụng nhiệt kế thực phẩm quý vị cần bảo đảm nhiệt độ của nhiệt kế chính xác. Một việc dễ dàng để kiểm soát là sử dụng nước đá và nước.

Bỏ đá cục vào đầy một ly lớn.

Đặt nhiệt kế sâu tối thiểu 2 inches vào trong hỗn hợp nước đá. Sau 30 giây, đọc chỉ số đo. Số đo phải ở tại 32 °F (0 °C).

Nếu số đo không phải 32 °F (0 °C) sau 30 giây, quý vị cần phải:

1. Để nhiệt kế trong hỗn hợp nước đá. Bỏ thêm đá, nếu đá tan ra.
2. Sử dụng kèm hoặc chìa khóa để vặn ốc ở phía sau nhiệt kế cho đến khi kim chỉ 32 °F (0 °C).
3. Đợi 30 giây. Lập lại những giai đoạn này cho đến khi nhiệt kế chỉ 32 °F (0 °C).



Hàng ngày

Điều chỉnh **nhiệt kế thực phẩm** của quý vị hàng ngày và bất cứ khi nào nhiệt kế tăng lên hoặc hạ xuống.

Cách này sẽ giúp quý vị biết nhiệt kế chỉ nhiệt độ đúng.

Làm lạnh thức ăn nóng

Việc làm lạnh thức ăn, điều quan trọng là di chuyển nhiệt độ qua “Vùng Nguy Hiểm” càng nhanh càng tốt để giữ thức ăn được an toàn.

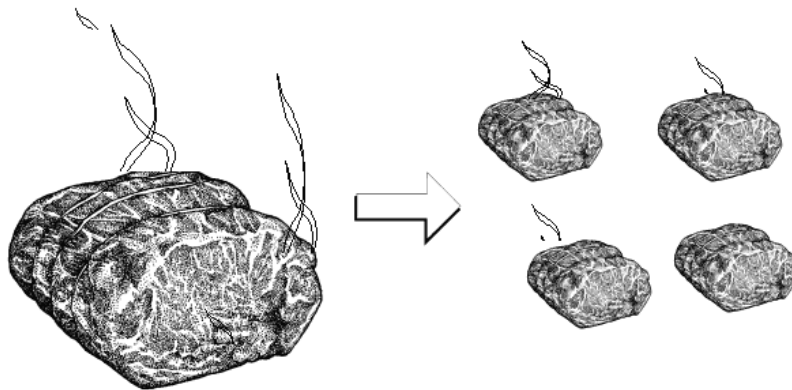
Đồ tươi là tốt nhất – Quý vị rất dễ làm cho vi khuẩn tăng trưởng và sản sinh ra độc tố khi quý vị làm lạnh thức ăn. **Cách an toàn nhất là làm đồ ăn tươi mỗi ngày, ngay trước khi dọn ra ăn.**

Tốc độ rất quan trọng trong khi làm lạnh thức ăn – Nếu quý vị phải làm thức ăn trước hoặc giữ lại các thức ăn dư còn bỏ lại, hãy làm thật **nhANH** để phòng ngừa vi khuẩn tăng trưởng và sản sinh độc tố. **Hâm nóng lại thức ăn không diệt được độc tố.**



Làm lạnh các thức ăn đặc – Khi quý vị làm lạnh thức ăn đặc đã nấu chín, như gà tây quay và miếng thịt cứng, hãy chắc chắn:

1. Cắt các miếng thịt nướng và gà tây thành những miếng nhỏ hơn. Điều này sẽ giúp những miếng thịt lạnh nhanh hơn.
2. Đặt tất cả những thịt và thức ăn nóng khác vào tủ lạnh.



Làm lạnh các thức ăn Mềm/Dây – Thí dụ về các thức ăn mềm/dây là đậu chiên, cơm, khoai tây, món hầm, các món cay, súp đặc hoặc nước sốt đặc.

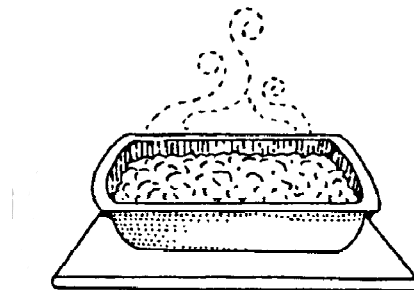
Quý vị có thể làm lạnh các thức ăn mềm/dây bằng cách đổ thức ăn vào trong một chảo có lòng cạn bằng kim loại. Sử dụng khay cho những thức ăn rất đặc như đậu chiên.

Làm lạnh các thức ăn đặc không dễ dàng. Bất cứ khi nào có thể được hãy sử dụng một chảo có lòng cạn và trải thức ăn ra thật mỏng để có thể tăng tốc độ làm lạnh.

Khi làm lạnh thức ăn trong chảo có lòng cạn, bảo đảm là:

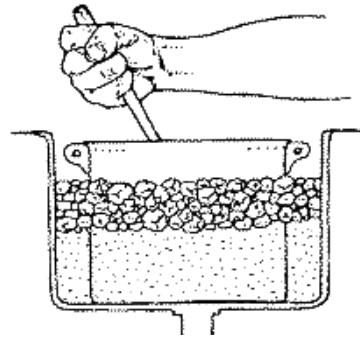
1. Đổ thức ăn nóng vào trong chảo có lòng cạn. Chảo càng có lòng cạn thì thức ăn càng mau lạnh hơn.
2. Quậy thức ăn sẽ tăng tốc độ làm lạnh.
3. Khi thức ăn đã lạnh ở 41 °F (5 °C), quý vị có thể để thức ăn vào đồ chứa lớn hơn và đậy lại.

Chuyển Động Không Khí – Không khí ở trong tủ lạnh phải có khả năng chuyển động chung quanh thực phẩm. Phải có khoảng trống giữa các chảo và chén đĩa; đừng xếp chồng lại. Đừng chồng các chảo lên nhau. Đừng đậy thức ăn khi đang làm lạnh. Có thể đậy nắp lại sau khi thức ăn đã hoàn toàn lạnh.



Làm lạnh các thức ăn lỏng – Quý vị có thể sử dụng chảo bằng kim loại có lòng cạn hoặc quý vị có thể sử dụng nước đá và tươi nước để làm lạnh súp và nước sốt lỏng. Khi quý vị ướp nước đá để làm lạnh thức ăn, phải bảo đảm là:

1. Đóng nút xả nước trong bồn rửa lớn. Đặt nồi hoặc chảo bằng kim loại có chứa thức ăn nóng vào trong bồn. Nút thoát nước phải được kiểm tra gián tiếp.
2. Đổ đầy nước đá và nước lạnh vào bồn **lên đến mức thức ăn trong nồi hoặc trong chảo.**
3. Quay đều súp hoặc nước sốt thường xuyên để làm lạnh được từ ngoài vào trong. Có thể sử dụng đồ trộn đá hoặc que làm lạnh để tăng nhanh tốc độ trong quá trình làm lạnh.
4. Thêm đá, nếu đá tan.
5. Thức ăn phải đạt đến 41 °F (5 °C).



Ghi Nhớ Quý vị có thể chọn lựa nhiều cách để làm lạnh thực phẩm. Bất kể là quý vị làm lạnh thực phẩm bằng cách nào, thực phẩm phải hạ nhiệt từ:

2 giờ 135 °F (57 °C) xuống 70 °F (21 °C) trong vòng hai giờ và sau đó nhiệt độ phải hạ từ

4 giờ 70 °F (21 °C) xuống 41 °F (5 °C) trong vòng bốn giờ.



Sử dụng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ trong khi làm lạnh. Nếu thực phẩm không lạnh đủ nhanh quý vị cần phải làm một vài việc để tăng tốc độ làm lạnh.

Đánh dấu ngày Các thứ **sẵn sàng để ăn** có khả năng gây độc hại phải được ghi hoặc ngày chế biến hay ngày hết hạn sử dụng, hoặc ngày gói hàng thương phẩm đã được mở.

7 ngày Thực phẩm có thể được tồn trữ đến 7 ngày khi tủ lạnh duy trì ở nhiệt độ **41 °F (5 °C) hoặc lạnh hơn**. Phải loại bỏ những thực phẩm đã tồn trữ lâu hơn 7 ngày.

1 ngày Thực phẩm được sử dụng trong một ngày không quy định phải ghi ngày.

Loài vật gây hại Dán, ruồi, chuột nhắt và chuột cống có thể truyền bệnh và gây hư hại. Phòng ngừa và kiểm soát các loài vật gây hại này là cần thiết.

Giữ các khu vực bên trong và bên ngoài thật sạch sẽ. Rác bên ngoài phải được đựng trong các thùng chứa rác kín không nhỏ nước, có nắp đậy khi không sử dụng. Ngăn chặn ruồi, đặc biệt trong những tháng trời ấm hơn, bằng cách làm cửa lưới ra vào và các cửa sổ với lưới 1/16 inch.

Các loài vật gây hại có thể vào cơ sở qua những lỗ nhỏ hoặc kẽ hở dưới cửa ra bên ngoài. Chuột cống có thể trườn qua khoảng trống 1/4 inch. Chặn lối vào của chúng bằng cách lấp kín những lỗ nhỏ và khe hở dưới chung quanh cửa ra vào.

Nếu quý vị thấy những loài vật gây hại trong cơ sở của quý vị, hãy liên lạc với những người có giấy phép làm việc kiểm soát các loài vật gây hại.

Tin tức liên lạc Quận Hạt về sở y tế địa phương của quý vị

Baker 541-523-8211 www.malheurco.org	Lake 541-947-5646
Benton 541-766-6841 www.co.benton.or.us/	Lane 541-682-4051 www.lanecounty.org
Clackamas 503-650-3569 www.co.clackamas.or.us/ph/eh.htm	Lincoln 541-265-4127 www.co.lincoln.or.us/
Clatsop 503-325-8500 www.co.clatsop.or.us/	Linn 541-967-3821 www.co.linn.or.us/Health/Environ_Health
Columbia 503-366-3828 www.columbia-center.org/publichealth	Malheur 541-473-5186 www.malheurco.org
Coos 541-756-2020 www.co.coos.or.us/ph/	Marion 503-588-5346 www.co.marion.or.us/env/envh.htm
Crook 541-447-8155 www.co.crook.or.us/	Morrow 541-278-6394
Curry 541-247-3300 www.co.curry.or.us/publichealth/	Multnomah 503-988-5257 www.mchealthinspect.org/
Deschutes 541-388-6575 www.deschutes.org/go/living-here/	Polk 503-623-9237 www.co.polk.or.us/ComDev/Env_Health/
Douglas 541-464-3820 http://www.co.douglas.or.us/dch/	Sherman 541-506-2600 www.wshd.org
Gilliam 541-506-2600 www.wshd.org	Tillamook 503-842-3918 www.co.tillamook.or.us/gov/health/
Grant 541-575-0429	Umatilla 541-278-6394 www.co.umatilla.or.us/health.htm
Harney 541-573-2271 www.co.harney.or.us/healthdepartment	Union 541-962-8800 www.usgennet.org/usa/or/county/union
Hood River 541-386-1115 www.co.hood-river.or.us	Wasco 541-506-2600 www.wshd.org
Jackson 541-774-8206 www.co.jackson.or.us	Wallowa 541-426-4848
Jefferson 541-475-4456 www.madras.net/newpages/	Washington 503-846-8722 www.co.washington.or.us/deptmts/hhs/
Josephine 541-474-5325 www.co.josephine.or.u	Wheeler 541-475-4456
Klamath 541-883-1122 www.co.klamath.or.us	Yamhill 503-434-7525 www.co.yamhill.or.us/ph

Lane County Environmental Health

Food handler testing options:

1) In the office

Monday through Friday 10am to 11:30 am and 2pm to 4pm *No appointment needed
Study this book before coming to take your test. For the test bring \$10 cash or credit card (debit card with Visa or MasterCard symbol), and Picture ID.

* Personal check accepted only with valid check guarantee card and valid picture ID.

2) Online

www.orfoodhandlers.com

To do the test online you will need: A computer with internet access, credit card (debit card with Visa or MasterCard symbol), and a printer to print your card. You can study for the test, take the test and print your card anytime day or night.

3) High schools

We partner with many of the local middle and high schools. Contact the office to see if your school participates in testing.



Contact Information
151 W. 7th Ave. Suite 430
Eugene, OR 97401
(541) 682-4051