

# An Toàn Thực Phẩm tại Nhà



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## 1. Làm sạch

**Luôn rửa sạch thực phẩm, đôi bàn tay, quây, và dụng cụ nấu nướng.**

- Rửa tay trong nước xà phòng ấm ít nhất 20 giây. Làm điều này trước và sau khi chạm vào thức ăn.
- Rửa thớt, bát đĩa, nĩa, thìa, dao, và mặt quây bằng nước xà phòng nóng. Làm điều này sau khi làm việc với từng loại thực phẩm
- Rửa sạch trái cây và rau.
- **Đừng** rửa thịt, gia cầm, cá, hoặc trứng. Nếu nước bắn ra từ bồn rửa mặt trong quá trình rửa, nó có thể lây lan vi khuẩn.
- Làm sạch nắp trên đồ hộp trước khi mở.



## 2. Tách Riêng (Giữ Cách Xa)

**Đề riêng các thức ăn sống. Vi trùng có thể lây lan từ thức ăn này sang thức ăn khác.**

- Đề thịt sống, thịt gia cầm, hải sản, và trứng tránh xa các thực phẩm khác. Làm điều này trong xe đẩy hàng, túi xách, và tủ lạnh của bạn.
- Không sử dụng lại nước xốt đã dùng cho thực phẩm sống trừ khi bạn đun sôi chúng
- Chỉ sử dụng thớt hoặc đĩa đặc biệt cho thức ăn sống.



## 3. Nấu

**Thức ăn cần phải nóng và giữ nóng. Nhiệt giết chết vi trùng.**

- Nấu ở nhiệt độ an toàn:
  - Thịt bò, Thịt lợn, Thịt cừu 145°F
  - Cá 145°F
  - Thịt bò xay, Thịt lợn, Thịt cừu 160°F
  - Thịt Gà tây, Gà, Vịt 165°F
- Sử dụng nhiệt kế thực phẩm để đảm bảo rằng thực phẩm đã chín. Không phải lúc nào bạn cũng có thể biết được bằng cách nhìn bên ngoài.



## 4. Làm lạnh

**Cho thức ăn vào tủ lạnh ngay.**

- Quy luật 2 Giờ: Đặt thực phẩm vào tủ lạnh hoặc tủ đông trong vòng 2 giờ sau khi nấu hoặc mua từ cửa tiệm. Làm điều này trong vòng 1 giờ nếu nó là 90 độ hoặc nóng hơn ở bên ngoài
- Không bao giờ rã đông thực phẩm khi lấy ra khỏi tủ lạnh. Rã đông thực phẩm:
  - Trong tủ lạnh
  - Dưới nước lạnh
  - Trong lò vi ba
- Ướp thực phẩm trong tủ lạnh



# An Toàn Thực Phẩm tại Nhà

## Tại sao bạn nên quan tâm đến an toàn thực phẩm?

Mỗi năm có hàng triệu người bị bệnh do thức ăn. Bệnh do thực phẩm có thể khiến bạn cảm thấy như bị cúm. Bệnh do thực phẩm cũng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, thậm chí tử vong.

## Bạn nghĩ rằng bạn bị bệnh do thực phẩm?

Gọi cho bác sĩ của bạn và xin được chăm sóc y tế ngay lập tức.

- Lưu lại gói đựng thực phẩm, lon, hoặc thùng các tông.
- Gọi cho USDA theo số 1-888-674-6854 để mua thịt, gia cầm, hoặc trứng.
- Gọi cho FDA theo số 1-866-300-4374 cho tất cả các loại thực phẩm khác.
- Gọi cho sở y tế địa phương nếu bạn nghĩ rằng bạn bị bệnh do thức ăn bạn đã ăn trong nhà hàng hoặc người bán thực phẩm khác

## Ai có nguy cơ?

Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh do ăn thức ăn hư hỏng. Một số người có nhiều khả năng bị bệnh do thực phẩm.

- Phụ nữ mang thai
- Người cao tuổi
- Những người mắc một số tình trạng sức khỏe như ung thư, HIV/AIDS, tiểu đường, và bệnh thận

Một số loại thực phẩm có nhiều rủi ro hơn đối với những người này. Nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế khác về những thực phẩm an toàn cho bạn ăn.

Tờ thông tin này được phát triển bởi Văn Phòng Sức Khỏe Phụ Nữ của FDA.

Để nhận các nguồn thông tin về sức khỏe của phụ nữ khác, hãy truy cập

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

