



# An toàn Thực phẩm: Những Cách Dễ dàng để Chế biến Thực phẩm An toàn hơn

## Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

Việc ăn thực phẩm bị nhiễm vi trùng sẽ khiến bạn bị mắc bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm, còn được gọi là ngộ độc thực phẩm. Các triệu chứng thường gặp bao gồm buồn nôn/mắc ói, nôn/ói, tiêu chảy, đau bụng và sốt. Ở Canada, mỗi năm có hơn 4 triệu người mắc bệnh từ thực phẩm.

### Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa bệnh từ thực phẩm?

#### Rửa tay

Rửa tay trước khi ăn hoặc chế biến bất kỳ thực phẩm nào, và sau khi đi vệ sinh. chà sát tất cả các phần của bàn tay bằng xà phòng trong ít nhất 20 giây và rửa sạch dưới vòi nước ấm. Lau khô tay bằng khăn vải hoặc khăn giấy sạch.

#### Vệ sinh dụng cụ làm bếp và các bề mặt bếp

Rửa đĩa, dao thìa đĩa, thớt và mặt bếp bằng nước xà phòng nóng. Thay khăn lau chén bát mỗi ngày để ngăn chặn sự lây lan của vi trùng.

Để được bảo vệ tốt hơn, hãy khử trùng các dụng cụ và bề mặt trong bếp sau khi lau dọn. Sử dụng chất khử trùng bề mặt được phê duyệt để dùng cho thực phẩm hoặc tự pha chế chất khử trùng bằng thuốc tẩy và nước. Luôn làm theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm. Một số máy rửa chén/bát có thể khử trùng, hãy xem sách hướng dẫn để biết máy của bạn có làm được việc đó không.

#### Rửa trái cây và rau củ tươi

Rửa kỹ trái cây và rau củ dưới vòi chảy nước mát trước khi ăn hoặc cắt chúng, kể cả khi bạn định gọt vỏ. Sử dụng bàn chải sạch để chà trái cây và rau củ có vỏ dính chặt như cà rốt, khoai tây và dưa lưới.

#### Để thịt sống tách riêng với các loại thực phẩm khác

Vi trùng từ thực phẩm sống có thể lây lan sang các thực phẩm khác khi không được chế biến đúng cách. Đây được gọi là tình trạng nhiễm khuẩn chéo. Để giảm nguy cơ:

- Để thịt động vật, thịt gia cầm và hải sản sống tách riêng với các loại thực phẩm khác trong xe đẩy mua hàng, túi mua hàng và trong tủ lạnh
- Sử dụng một thớt cho các loại thịt sống và một thớt khác cho thực phẩm ăn liền như trái cây và rau củ tươi

#### Nấu thực phẩm đến khi đạt mức nhiệt độ an toàn

Việc nấu thực phẩm đến khi đạt nhiệt độ bên trong là 74°C (165°F) hoặc nóng hơn sẽ giết chết vi trùng. Để kiểm tra nhiệt độ, hãy cắm một nhiệt kế thực phẩm sạch vào tận phần giữa của món ăn đó và tránh chạm vào xương.

#### Làm nóng đều thức ăn trong lò vi sóng

Để đảm bảo các món ăn được nấu chín hoặc hâm nóng đều trong lò vi sóng:

- Đậy các món ăn bằng nắp đậy an toàn để dùng trong lò vi sóng hoặc màng bọc thực phẩm. Để chừa một không gian nhỏ để hơi nước có thể thoát ra ngoài
- Cắt thức ăn thành những miếng nhỏ hơn
- Khuấy hoặc xoay thức ăn sau khi nấu được một nửa thời gian
- Để nguyên thức ăn trong ít nhất 2 phút sau khi hâm nóng xong

## Thực hiện theo hướng dẫn trên bao bì thực phẩm

Một số món ăn đóng gói được nấu chín hoàn toàn và ăn được ngay. Các món ăn khác thì không và có thể chứa các nguyên liệu sống. Luôn đọc nhãn và làm theo hướng dẫn về việc nấu và bảo quản.

## Giữ các món ăn ngoài vùng nguy hiểm

Các loại vi trùng phát triển nhanh chóng ở nhiệt độ từ 4°C đến 60°C. Đây được gọi là “vùng nguy hiểm”. Không để thịt động vật, thịt gia cầm, cá, sữa hoặc thức ăn đã nấu chín mà không ăn hết ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ.

## Rã đông thực phẩm trong tủ lạnh

Cách an toàn nhất để rã đông thực phẩm là để trong tủ lạnh. Cho thực phẩm vào hộp kín không chảy nước và đặt ở ngăn dưới cùng. Để rã đông nhanh hơn, đặt thực phẩm dưới vòi nước lạnh hoặc sử dụng lò vi sóng. Nếu bạn rã đông thức ăn trong lò vi sóng, hãy nấu nó ngay lập tức.

## Xử lý thức ăn thừa một cách an toàn

Để thức ăn thừa vào tủ lạnh trong vòng hai giờ sau khi chế biến. Đặt tủ lạnh của bạn ở nhiệt độ 4°C (40°F) hoặc thấp hơn để giữ cho thực phẩm được an toàn.

Các món có thể tích lớn hoặc rất nóng như thịt quay hoặc súp rất khó làm nguội. Để giúp thực phẩm nguội nhanh:

- Sử dụng vật đựng nông
- Chia các món lớn thành các phần nhỏ hơn
- Lúc đầu, hãy làm mát các món rất nóng ở nhiệt độ phòng. Đặt chúng trong tủ lạnh khi ngừng bốc hơi
- Để thực phẩm không đậy nắp cho đến khi nó đạt đến nhiệt độ tủ lạnh

Ăn thức ăn thừa trong vòng 2 đến 3 ngày. Hâm nóng lại đến khi món ăn đạt ít nhất 74°C (165°F).

## Nếu nghi ngờ, hãy bỏ đi

Đừng mạo hiểm với thức ăn của bạn. Hãy nhớ rằng, thực phẩm bị nhiễm khuẩn có thể không có vẻ ngoài hoặc mùi khó chịu, vì vậy nếu nghi ngờ, hãy bỏ nó đi.

## Ai có nguy cơ mắc bệnh từ thực phẩm cao nhất?

- Trẻ em dưới 5 tuổi
- Những người đang mang thai
- Những người trưởng thành từ 60 tuổi trở lên
- Những người có hệ miễn dịch bị suy giảm

Bộ Y tế Canada cung cấp thêm gợi ý cho những người có nguy cơ cao nhất:

[www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html).

## Để Biết Thêm Thông tin

- Bộ Y tế Canada: An toàn Thực phẩm và Bạn [www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html)
- Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Vệ sinh và Khử trùng [www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting](http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.