

# SỨC KHOẺ CỘNG ĐỒNG NẴM TRONG TAY BẠN



## HƯỚNG DẪN CHO NGƯỜI XỬ LÝ THỰC PHẨM VÌ AN TOÀN THỰC PHẨM



ĐỊA HẠT SAN DIEGO  
SỞ Y TẾ MÔI TRƯỜNG  
BAN THỰC PHẨM & NHÀ Ở

2011

## LỜI NÓI ĐẦU

Cảm ơn bạn đã tận dụng cơ hội này để học tất cả những gì có thể về cách chuẩn bị và phục vụ thực phẩm an toàn và không gây ra bệnh. Sở Y Tế Môi Trường Địa Hạt San Diego và Hội Nhà Nghề Dịch Vụ Thực Phẩm đã phối hợp cùng nhau để giảm thiểu nguy cơ bệnh về thực phẩm bằng cách cải thiện hành vi và thói quen chuẩn bị thực phẩm của nhân viên thực phẩm.

Cuốn sổ tay này nhằm cung cấp cho bạn những kiến thức cơ bản về các nguyên tắc về an toàn thực phẩm mà bạn có thể sử dụng cả trong gia đình và tại nơi làm việc. Như bạn sẽ thấy, con người có thể bị bệnh nếu ăn phải thực phẩm không được chuẩn bị theo những thói quen xử lý thực phẩm an toàn.

Với việc làm theo những quy tắc đơn giản ghi trong cuốn sổ tay này, bạn có thể giúp bản thân và người khác được khỏe mạnh. Hãy ghi nhớ rằng công việc của bạn, sự thành công của người chủ của bạn và sức khỏe của cả cộng đồng đều nằm trong tay bạn.

---

Gloria Estolano, REHS  
Chủ nhiệm  
Địa hạt San Diego  
Sở Y Tế Môi Trường  
Ban Thực Phẩm & Nhà Ở

# MỤC LỤC

<b>GIỚI THIỆU</b>	<b>1</b>
<b>CÁC NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY BỆNH TỬ THỰC PHẨM</b>	<b>2</b>
Điều gì khiến mọi người bị bệnh tử thực phẩm?	2
Vì trùng gây bệnh, độc tố và hoá chất là gì?	3
Các độc tố trong thực phẩm gây bệnh cho người là gì?	3
Vì trùng gây bệnh xâm nhập vào thực phẩm như thế nào?	3
Bạn có biết được liệu thực phẩm có bị nhiễm độc hay không?	4
<b>SỨC KHỎE &amp; VỆ SINH CỦA NHÂN VIÊN</b>	<b>4</b>
Các cách nhân viên xử lý thực phẩm có thể lây lan dịch bệnh	4
Làm thế nào để ngăn ngừa bệnh do thực phẩm?	4
Tại sao bạn nên rửa tay?	5
Khi nào thì bạn nên rửa tay?	5
Bạn nên rửa tay như thế nào?	6
Bạn nên dùng bao tay như thế nào?	7
Bạn phải làm gì khi bị bệnh?	7
Người chịu trách nhiệm phải làm gì nếu bạn bị bệnh?	8
<b>BẢO VỆ KHỎI BỊ NHIỄM ĐỘC</b>	<b>9</b>
Cất trữ sao cho thực phẩm được bảo vệ khỏi bị nhiễm độc	9
Chuẩn bị thực phẩm sao cho tránh bị nhiễm độc	9
Bảo vệ thực phẩm khỏi bị nhiễm độc hoá chất	10
Bảo vệ thực phẩm khỏi các nguy cơ về vật lý	10
<b>KIỂM SOÁT NHIỆT ĐỘ</b>	<b>11</b>
Nhiệt độ bảo quản yêu cầu	11
Bản ghi nhiệt độ và tác dụng của chúng	11
Độ độ chính xác cho nhiệt kế như thế nào?	12
Nấu thực phẩm đủ chín	13
Các quy trình làm lạnh thích hợp	14
Làm tan băng thực phẩm an toàn	14
Hâm nóng thực phẩm đúng cách	15
<b>TƯ VẤN KHÁCH HÀNG</b>	<b>15</b>
<b>CÁC NGUỒN THỰC PHẨM ĐƯỢC PHÊ CHUẨN</b>	<b>16</b>
Thực phẩm phục vụ hay bán tại một cơ sở thực phẩm phải từ nguồn được phê chuẩn	16
Động vật có vỏ (VD: hàu, trai, sò) phải có nguồn gốc an toàn và được xử lý an toàn	17
<b>THIỆT BỊ VÀ DỤNG CỤ</b>	<b>17</b>
Tại sao cần phải rửa và làm vệ sinh đĩa & dụng cụ?	17
Các bước rửa dụng cụ nhiều lần bằng tay	18
Các bước rửa chén đĩa và dụng cụ bằng máy	18
Cất trữ và sử dụng dụng cụ	19
Còn những gì cần giữ sạch?	19
Dùng vải lau chùi đúng cách	20
<b>KIỂM SOÁT VẬT GÂY HẠI</b>	<b>21</b>
Bạn có thể làm gì để kiểm soát gián, ruồi, chuột nhắt và chuột cống?	21
<b>RÁC VÀ CHẤT THẢI</b>	<b>23</b>
Bao lâu nên đổ rác một lần?	23
<b>BÁO HIỆU VÀ CÁC YÊU CẦU KHÁC</b>	<b>23</b>
Các báo hiệu yêu cầu phải được dán lên	23
Các biên bản kiểm tra	24

## GIỚI THIỆU

Tất cả chúng ta đều cần ăn để có thể tồn tại và khoẻ mạnh. Tuy nhiên, thực phẩm cũng có thể khiến ta bị bệnh nếu không được chuẩn bị và phục vụ đúng cách. Với tư cách là người xử lý thực phẩm, bạn đóng vai trò quan trọng trong việc bảo đảm mọi người không bị nhiễm bệnh do thực phẩm và đồ uống mà bạn chuẩn bị và phục vụ.

Để ngăn ngừa mọi người bị nhiễm bệnh từ thực phẩm, Địa Hạt San Diego yêu cầu tất cả những người xử lý thực phẩm làm việc trong các cơ sở thực phẩm như nhà hàng, hiệu bánh, các cơ sở thực phẩm di động (bán lẻ) và các hiệu bán tạp hoá phải được đào tạo về an toàn thực phẩm và qua bài kiểm tra 3 năm một lần.

### **Ai cần được đào tạo?**

Những nhân viên xử lý thực phẩm phải được đào tạo về an toàn thực phẩm. Một người xử lý thực phẩm chính là một nhân viên của một cơ sở thực phẩm làm công việc chuẩn bị, cất trữ, phục vụ hay xử lý các sản phẩm thực phẩm. Bất cứ người nào làm công việc chuẩn bị thực phẩm hay có thể tiếp xúc với các sản phẩm thực phẩm, dụng cụ thực phẩm hay thiết bị đều là là một nhân viên xử lý thực phẩm.

### ***Một người sẽ không được tham gia vào công việc xử lý thực phẩm nếu người đó không:***

1. có một Thẻ Đào Tạo Nhân Viên Xử Lý Thực Phẩm có giá trị
2. làm việc tại một cơ sở dưới sự giám sát của một người quản lý được chứng nhận về an toàn thực phẩm và đã vượt qua kì kiểm tra được Địa Hạt San Diego phê chuẩn, hoặc
3. là người sở hữu hay nhân viên đã đạt một kỳ thi chứng nhận về an toàn thực phẩm được phê chuẩn và chính thức công nhận.

Theo Luật Địa Hạt San Diego, nếu công việc của bạn (VD: bồi bàn, người phục vụ quầy rượu, đầu bếp, người rửa bát, người thái thịt, nhân viên phục vụ ở quầy thức ăn hay salad, v.v.) đòi hỏi bạn phải tiếp xúc với thực phẩm hay chén đĩa, bạn buộc phải được đào tạo về an toàn thực phẩm.

## **Tại sao người xử lý thực phẩm phải được đào tạo đặc biệt?**

Vì nếu bạn không hiểu và không tuân thủ các quy tắc an toàn thực phẩm, bạn có thể khiến bản thân và khách hàng nhiễm bệnh.

Cuốn sổ tay này là dành cho bạn, một nhân viên xử lý thực phẩm. Trong đó có các thông tin giúp bạn chăm sóc sức khỏe cộng đồng, cũng chính là để duy trì công việc của bạn. Bạn nên biết các thông tin này và áp dụng cả ở nơi làm việc và tại nhà. Quyển sổ tay này nhằm giúp bạn tìm hiểu những quy tắc đơn giản về an toàn thực phẩm.

### **CÁC NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY BỆNH THỰC PHẨM**

Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Dịch (CDC) đã chỉ ra các yếu tố rủi ro an toàn thực phẩm sau đây là các nguyên nhân chính gây bệnh về thực phẩm:

1. Vệ sinh cá nhân không tốt
2. Nhiệt độ bảo quản thực phẩm không thích hợp
3. Nhiệt độ nấu không thích hợp
4. Thiết bị bị nhiễm bẩn
5. Thực phẩm có nguồn gốc không an toàn

Cần luôn luôn kiểm soát các rủi ro trên để thực phẩm được an toàn!

#### **A. Điều gì khiến mọi người bị bệnh từ thực phẩm?**

Thực phẩm có thể khiến người ta nhiễm bệnh do nhiều loại vi trùng gây bệnh khác nhau, gọi là mầm bệnh. Các mầm bệnh bao gồm các loại virus, động vật nguyên sinh, kí sinh trùng, và vi khuẩn. Ví dụ, bệnh Viêm Gan A là một bệnh do virus gây nên. Nếu người xử lý thực phẩm không rửa tay sau khi dùng toilet, họ có thể làm thực phẩm nhiễm virus Viêm Gan A. Để ngăn ngừa hay chặn đứng sự lây nhiễm Hepatitis A, và nhiều loại vi trùng gây bệnh khác, người xử lý thực phẩm phải rửa tay sau khi dùng toilet.

## B. Vi trùng gây bệnh, độc tố và hoá chất là gì?

- **Vi trùng gây bệnh (mầm bệnh).** Vi trùng là các cơ thể sống rất nhỏ (virus và vi khuẩn). Ăn phải vi trùng có thể khiến bạn mắc bệnh. Phải dùng kính hiển vi mới nhìn thấy những cơ thể sống siêu nhỏ này và chúng gần như có ở khắp nơi.
- **Độc tố.** Độc tố là các chất độc do vi khuẩn tạo nên. Độc tố không phải là cơ thể sống và rất khó tiêu diệt. Cần tiêu diệt vi khuẩn trước khi chúng tạo ra độc tố.
- **Hoá chất.** Hoá chất là các chất có thể nguy hiểm nếu ăn phải. Thực phẩm có thể ngẫu nhiên bị nhiễm hoá chất. Một số hoá chất thường thấy trong bếp là nước làm sạch, thuốc tẩy, thuốc vệ sinh, và thuốc trừ sâu bọ.

## C. Các độc tố trong thực phẩm gây bệnh cho người là gì?

Độc tố là các chất độc do vi khuẩn gây ra. Nếu thức ăn không có vi khuẩn thì cũng không có độc tố. Do bản thân một số loại thực phẩm có sẵn vi khuẩn, bạn phải đảm bảo vi khuẩn không phát triển và tạo ra độc tố. Để ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn, luôn giữ thực phẩm tại nhiệt độ an toàn bằng cách giữ lạnh thực phẩm lạnh (cao nhất là 41°F) và giữ nóng thực phẩm nóng (thấp nhất 135°F).

## D. Vi trùng gây bệnh xâm nhập vào thực phẩm như thế nào?

- **Một số thực phẩm tự bản thân nó có chứa mầm bệnh.** Nhiệt độ thức ăn cao sẽ giết phần lớn các mầm bệnh đó. Và một trong những lí do chúng ta nấu chín thịt, cá, thịt gà, và trứng chính là để diệt trừ mầm bệnh. Nếu thực phẩm được nấu tới nhiệt độ đủ lớn sẽ tiêu diệt các mầm bệnh và ngăn ngừa gây bệnh.
- **Nhiễm độc chéo.** Thực phẩm có thể bị nhiễm độc nếu tiếp xúc các đồ vật bẩn. Thực phẩm có thể nhiễm mầm bệnh từ các vật như dao hay thớt bẩn, hay tay có vi trùng gây bệnh. Nếu thức ăn sạch tiếp xúc với đồ vật hay tay bẩn, thức ăn đó sẽ bị nhiễm bẩn.
- **Người xử lý thực phẩm là nguyên nhân số 1 cho việc lây vi trùng gây bệnh sang thực phẩm.** Người

xử lý thực phẩm phải rửa tay bất cứ khi nào họ có khả năng bị nhiễm bẩn. Vi trùng gây bệnh cũng có thể lây lan khi có người ho và hắt hơi vào thực phẩm; dụng cụ nhà bếp, thớt và mặt quầy không sạch; và có các động vật gây hại như gián, ruồi, chuột cống, chuột nhắt. Ghi nhớ, chỉ có thể trông thấy vi trùng gây bệnh dưới kính hiển vi!

- **Phải rửa hoa quả và rau sống.** Để diệt trừ mầm bệnh và các hoá chất trên đó, hoa quả và rau sống phải được rửa sạch kĩ trước khi được chuẩn bị hay phục vụ.

### **E. Bạn có biết được liệu thực phẩm có bị nhiễm độc hay không?**

Thực phẩm bị nhiễm độc có thể không có hình dạng, mùi hay vị tồi tệ. Đôi khi mầm bệnh khiến thực phẩm có mùi khó chịu, cho bạn biết cần phải vứt đi. Tuy nhiên, các mầm bệnh khác không phải lúc nào cũng làm hỏng thực phẩm và làm cho thực phẩm có mùi khó chịu.

## **SỨC KHOẺ & VỆ SINH CỦA NHÂN VIÊN**

### **A. Các cách nhân viên xử lý thực phẩm có thể lây lan dịch bệnh**

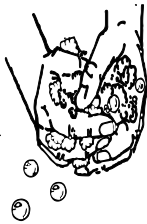
- Không rửa tay
- Có vết thương ngoài da
- Chắt bắn từ mũi hay các bệnh hô hấp (hắt hơi/ ho)
- Làm việc với thực phẩm hay dụng cụ trong khi bị tiêu chảy, và/ hay sốt, nôn mửa, và đau quặn bụng
- Vệ sinh cá nhân kém

### **B. Làm thế nào để ngăn ngừa bệnh do thực phẩm?**

- Rửa tay trước khi bắt đầu làm việc và bất cứ khi nào tay có thể bị nhiễm bẩn, như sau khi ho, hắt hơi, chạm phải thịt hay gia cầm sống, hay đặc biệt là sau khi dùng toilet.
- Không đeo trang sức trên bàn tay và cánh tay (trừ nhẫn thường, như nhẫn đính hôn) khi tiếp xúc với thực phẩm hay dụng cụ.

- Cố gắng tránh chạm vào thực phẩm bằng tay trần, đặc biệt là thực phẩm có thể ăn ngay mà không cần nấu hay đã nấu xong. Dùng khăn tay nylon sạch hay các dụng cụ bếp sạch để trộn, chuẩn bị và phục vụ thức ăn.
- Nếu bạn bị tiêu chảy và/ hay nôn mửa, sốt, hay đau quặn bụng, **ĐỪNG LÀM VIỆC VỚI THỰC PHẨM HAY DỤNG CỤ!** Bạn có thể truyền mầm bệnh đến khách hàng qua thực phẩm hay dụng cụ mà bạn tiếp xúc.
- Nếu bạn có vết cắt, vết thương hở hay vết đau trên bàn tay hay cánh tay bạn không nên làm việc với thực phẩm. Khi bạn được phép làm việc trở lại, băng bó vết thương bằng gạc không thấm nước và đeo bao tay nylon.
- Giữ quần áo sạch sẽ. Thường xuyên giặt sạch đồng phục và tạp dề của bạn.
- Luân giữ gọn tóc bằng đồ che như lưới tóc hay mũ lưới trai. Cũng cần giữ gọn râu dài. Điều này giúp tránh tóc rụng và mồ hôi rơi vào thức ăn.

### C. Tại sao bạn nên rửa tay?



Hãy nhìn bàn tay bạn, trông chúng có sạch không? Bởi vì trông sạch không có nghĩa là thật sự sạch. Có hàng ngàn vi trùng trên tay mà bạn không thể thấy được. Tay lây truyền vi trùng từ nơi này qua nơi khác. Rửa tay không kĩ là một trong những lí do chính khiến mọi người bị bệnh do thực phẩm họ ăn vào.

Bạn có thể ngăn ngừa việc đó. **Bằng cách nào?** Bằng cách rửa tay thường xuyên!

### D. Khi nào thì bạn nên rửa tay?

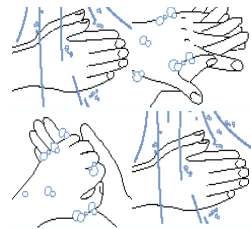
- **Sau khi sử dụng toilet.** Chất thải của con người (nước tiểu và phân) có thể lan truyền rất nhiều vi trùng gây bệnh bao gồm Hepatitis, Salmonella, Shigella, Norovirus, Campylobacter, và mầm bệnh Clostridium.
- **Sau tất cả các giờ giải lao và trước khi quay lại làm việc**



- **Sau khi hắt hơi, ho hay sổ mũi.** Có nhiều vi trùng trong mũi và họng có thể lây ra tay. Các vi khuẩn tạo ra độc tố rất khó để tiêu diệt.
- **Sau khi xử lí thực phẩm chưa nấu chín hay sống.** Các sản phẩm sống như thịt sống có chứa vi trùng. Nếu bạn chạm vào các sản phẩm này, tay bạn sẽ bị nhiễm bẩn và có thể lây vi trùng sang bất cứ thứ gì bạn chạm vào tiếp theo.
- **Sau khi ăn hay hút thuốc.** Vi trùng luôn có trong nước bọt trong miệng bạn và có thể lây ra tay khi bạn ăn hay hút thuốc.
- **Sau khi gãi hay chạm vào cơ thể,** đặc biệt là các vết thương, vết bỏng và mụn nhọt. Vi khuẩn từ các vết thương và vết bỏng có thể tạo ra độc tố rất khó diệt trừ.
- **Sau khi chải hay chạm vào tóc.** Kể cả tóc sạch cũng có vi khuẩn.
- **Sau khi chạm vào các vật bẩn,** như chén đĩa khách hàng đã ăn xong và các dụng cụ bẩn.
- **Sau khi làm công việc khác,** như vứt rác, lau chùi, hay lau sàn nhà.
- **Sau bất cứ sự nhiễm độc nào có thể.**

### E. Bạn nên rửa tay như thế nào?

1. Dùng nước nóng và xà phòng từ hộp xả (không dùng bánh xà phòng)
2. Kì bàn tay và căng tay trong 10 -15 giây cho sạch và không quên kì giữa các ngón tay và móng tay. Cố gắng tạt bám giờ cho mình.
3. Rửa lại tay bằng nước máy sạch.
4. Làm khô tay bằng khăn dùng một lần (hay làm khô bằng khí)
5. Bảo quản các thiết bị rửa tay luôn đầy xà phòng, giấy lau (hay máy sấy tay) và nước nóng ở ít nhất 100 °F.



6. Nếu sử dụng chất vệ sinh tay, chỉ nên dùng sau khi rửa tay.

## **F. Bạn nên dùng bao tay như thế nào?**

Luật pháp bang quy định bạn nên hạn chế đến mức tối thiểu việc tiếp xúc với thực phẩm có thể ăn ngay bằng tay trần. Điều này nghĩa là bạn nên dùng dụng cụ hay bao tay bất cứ khi nào có thể. Nếu bạn dùng bao tay:

- Luôn rửa sạch tay trước khi đeo bao tay.
- Thay bao tay thường xuyên như rửa tay sao cho bạn không làm nhiễm độc thực phẩm, như sau khi tiếp xúc với thịt sống hay sau khi hắt hơi. *Không bao giờ đeo bao tay khi bạn dùng nhà vệ sinh.*
- Luôn đeo bao tay mới, sạch trước khi tiếp xúc với thực phẩm có thể ăn ngay.

## **G. Bạn phải làm gì khi bị bệnh?**

Nếu bạn bị bệnh Luật Pháp Bang Yêu Cầu bạn:

- *Thông báo cho Người Chịu trách nhiệm (PIC) nếu bạn bị chẩn đoán có các bệnh đường ruột sau: Salmonella, Viêm gan A, Shigella, Enterohemorrhagic hay độc tố shiga gây bệnh E. coli, Norovirus hay bệnh lỵ Amip (bao gồm bệnh thương hàn và bệnh tả). Ghi nhớ, bạn không nên làm việc với thực phẩm hay dụng cụ nếu bạn bị mắc các bệnh đường ruột, đặc biệt khi bị tiêu chảy và/ hay đau quặn bụng, sốt và nôn mửa.*
- *Thông báo cho Người Chiu Trách Nhiệm nếu bạn có thương tổn hay vết thương hở hay chảy mủ trên bàn tay, cổ tay và cánh tay. Ghi nhớ, mọi vết thương tại các vị trí này phải được bảo vệ bằng miếng che không thấm nước (như băng ngón tay hay băng ngón) và che bằng găng tay nếu vết thương trên bàn tay. Vết thương trên các bộ phận khác của cơ thể nên được che bằng băng y tế bền, chặt kín.)*

## H. Người Chịu Trách Nhiệm phải làm gì nếu bạn bị bệnh?

Luôn phải có một Người Chịu Trách Nhiệm có mặt tại cơ sở trong thời gian hoạt động. Nếu bạn bị bệnh, Luật pháp bang yêu cầu Người Chịu Trách Nhiệm làm những việc sau:

- *Báo cáo cho Sở Y Tế Môi Trường* nếu bạn bị chẩn đoán có bệnh Salmonella, Viêm gan A, Shigella, Enterohemorrhagic hay độc tố shiga tạo ra E. coli, Norovirus hay bệnh lỵ Amip (bao gồm bệnh thương hàn và bệnh tả) bằng cách gọi tới số (858) 505-6814.
- *Báo cáo cho Sở Y Tế Môi Trường* nếu có 2 hoặc hơn 2 người bị các bệnh đường ruột cấp tính bằng cách gọi tới số (858) 505-6814. *Bệnh đường ruột cấp tính là tiêu chảy, hoặc chỉ tiêu chảy hoặc kèm nôn mửa, sốt, hay đau quặn bụng. Nó cũng có thể là nôn mửa kèm tiêu chảy hay 2 triệu chứng đường ruột khác như sốt hay đau quặn bụng.*
- *Trục xuất một người xử lý thực phẩm* ra khỏi cơ sở nếu bị chẩn đoán có Salmonella, viêm gan A, Shigella, Enterohemorrhagic hay độc tố shiga tạo ra E. coli, Norovirus hay bệnh lỵ Amip (bao gồm bệnh thương hàn và bệnh tả). *Chỉ Sở Y Tế San Diego hay Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế và Con Người Địa Hạt mới có thể cho phép một nhân viên bị trục xuất quay lại làm việc.*
- *Cấm một nhân viên thực phẩm* làm việc với thực phẩm trưng bày, thiết bị sạch, vải sạch, dụng cụ sạch và các vật dùng 1 lần không được bao bọc nếu nhân viên thực phẩm đó bị các triệu chứng bệnh đường ruột cấp tính hay nếu họ bị ho, hắt hơi hay sổ mũi liên tục. *Lệnh cấm có thể chấm dứt bởi Người Chịu Trách Nhiệm khi người xử lý thực phẩm đó cho thấy họ không còn các triệu chứng bệnh nữa.*

## BẢO VỆ KHỎI BỊ NHIỄM ĐỘC

Thực phẩm phải được cất trữ, chuẩn bị và chuẩn bị sao cho tránh bị nhiễm độc.

### A. Cất trữ sao cho thực phẩm được bảo vệ khỏi bị nhiễm độc

- Đá thường được gọi là “thực phẩm bị lãng quên”. Mặc dù đông lạnh, đá vẫn có thể bị nhiễm vi trùng gây bệnh. Không dùng tay hay cốc uống để múc đá. Chỉ dùng đồ múc thực phẩm bằng nhựa hay bằng kim loại có tay cầm.
- Không làm lạnh cốc hay cất trữ bất cứ vật nào trong đá nếu sẽ dùng đá đó trong đồ uống.
- Làm sạch cái mở nắp trước và sau mỗi lần sử dụng và thay hay quay lưỡi với mức độ thường xuyên cần thiết.
- Cất trữ thực phẩm đã nấu và có thể ăn ngay ở bên trên thực phẩm sống trong tủ lạnh
- Đậy kín thực phẩm.
- Không đặt thực phẩm không được đậy chồng lên nhau.
- Không thêm muối sulfite vào hoa quả tươi và rau hay các thực phẩm có nguy cơ gây bệnh như thịt, cá, gia cầm hay các sản phẩm từ sữa.

### B. Chuẩn bị thực phẩm sao cho tránh bị nhiễm độc

- Rửa sạch hoa quả và rau trong bồn chuẩn bị thực phẩm trước khi sử dụng. Đảm bảo rửa, dội và vệ sinh bồn giữa các lần sử dụng, đặc biệt sau khi chuẩn bị thịt sống hay sản phẩm thịt sống.
- Khi chuẩn bị thịt sống, ngăn ngừa nhiễm độc chéo bằng cách rửa và vệ sinh thớt trước khi sử dụng với các thực phẩm khác.
- Chuẩn bị thực phẩm sống riêng rẽ với thực phẩm đã nấu.

### C. Bảo vệ thực phẩm khỏi bị nhiễm độc hoá chất

Các chất tẩy, nước đánh bóng, chất ăn da, chất làm sạch và làm khô, và các sản phẩm tương tự khác rất độc hại đối với con người. Cát trữ những đồ này cách xa thực phẩm.

- Tuân theo chỉ dẫn trên nhãn khi cất trữ và sử dụng hoá chất.
- Đo liều lượng hoá chất cẩn thận. Không bao giờ trộn ngẫu nhiên các hoá chất, đặc biệt là thuốc tẩy và amoniac.
- Cất trữ hoá chất trong các đồ chứa ban đầu của chúng. Giữ các hoá chất này tại các ngăn tủ hay khu vực có khoá khô ráo cách xa thực phẩm, các bề mặt tiếp xúc thực phẩm, và các hoá chất khác có thể phản ứng với chúng.
- Không bao giờ dùng vật đựng thực phẩm để đựng hoá chất hay vật đựng hoá chất để đựng thực phẩm.
- Vật đựng hoá chất đã hết phải vứt đi theo hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Nhân viên thực phẩm sử dụng hoá chất phải rửa và làm khô tay trước khi quay lại với nhiệm vụ chuẩn bị thực phẩm.
- Mọi đồ chứa hay chai phun phải được cất trữ và dán nhãn đúng cách với tên của các thành phần và các nguy cơ có thể xảy ra.

### D. Bảo vệ thực phẩm khỏi các nguy cơ về vật lý

Bụi bẩn, tóc, thủy tinh vỡ, móng tay, cái ghim, vụn kim loại (VD: từ các miếng lót được cọ rửa rời ra), đèn không có bảo vệ, đá, băng y tế, và các vật thể khác có thể vô tình rơi vào thực phẩm. Cần đảm bảo thực phẩm được cất trữ và chuẩn bị đúng cách để tránh các nguy cơ đó.

- Không cất tấm hay các đồ trang trí không ăn được trên giá ở phía trên khu vực cất trữ hay chuẩn bị thực phẩm
- Đặt và duy trì tấm chắn bảo vệ trên các đèn phía trên khu vực cất trữ, trưng bày và chuẩn bị thực phẩm.

- Tháo bỏ đinh ghim và các vật tương tự khỏi hộp và thùng khi nhận thực phẩm sao cho về sau những vật đó không rơi vào thực phẩm.

## KIỂM SOÁT NHIỆT ĐỘ

### A. Nhiệt độ bảo quản yêu cầu

- Nhiệt độ bảo quản yêu cầu với các loại thực phẩm có nguy cơ gây bệnh trên bàn hơi nước hay các thiết bị giữ nóng khác phải luôn ở thấp nhất là 135°F.
- Nhiệt độ giữ lạnh phải luôn ở cao nhất là 41°F trừ đối với quây salad và tự phục vụ. Tại đó thực phẩm có nguy cơ gây bệnh có thể được giữ ở giữa 41°F và 45°F trong nhiều nhất là 12 giờ một ngày, sau đó phải vứt bỏ thực phẩm đó. Trứng sống còn vỏ và các hộp sữa tiệt trùng và các sản phẩm sữa tiệt trùng chưa mở cũng có thể được cất trữ tại nhiệt độ từ 41°F đến 45°F.



- Tất cả các tủ lạnh phải có nhiệt kế chính xác. Đặt nhiệt kế ở chỗ ấm nhất của tủ lạnh, thường là gần cửa trên giá cao nhất.
- Nhiệt độ trong tủ lạnh phải duy trì ở cao nhất là 41°F. Ghi nhớ, tủ lạnh làm ngưng sự phát triển của phần lớn mầm bệnh, nhưng nấu thực phẩm tới nhiệt độ thích hợp là cách duy nhất để diệt mầm bệnh thực phẩm.

### B. Bản ghi lại nhiệt độ và tác dụng của chúng

Sử dụng bản ghi lại nhiệt độ là một cách để đảm bảo bạn kiểm soát được nhiệt độ bảo quản và nấu thực phẩm an toàn. Ví dụ:

- Nhiệt độ giữ lạnh thực phẩm nên được ghi lại 2 giờ một lần để đảm bảo thực phẩm lạnh được bảo quản ở cao nhất là 41°F.

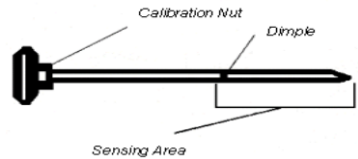
- Nhiệt độ giữ nóng nên được ghi lại 2 giờ một lần để đảm bảo thực phẩm nóng được bảo quản ở nhiệt độ thấp nhất là 135°F.
- Ghi lại nhiệt độ của thực phẩm có nguy cơ gây bệnh được hâm nóng lại để bảo đảm nhiệt độ trong của thực phẩm đó đạt ít nhất 165°F.
- Nhiệt độ nấu của các thực phẩm có nguy cơ gây bệnh như thịt, gia cầm, các và trứng nên được ghi lại tại các thời điểm khác nhau trong ngày.

### C. Đo độ chính xác cho nhiệt kế như thế nào?

Nhiệt kế phải được đo độ theo hướng dẫn riêng của nhà sản xuất với mức độ thường xuyên cần thiết để đảm bảo độ chính xác của chúng (VD: nếu chúng bị rơi) nhưng ít nhất là một tuần một lần. Bạn nên giữ bản ghi đo độ nhiệt kế. Nếu nhiệt kế không có hướng dẫn cụ thể về cách đo độ, có thể dùng các phương pháp sau.

*Phương pháp điểm đông:*

1. Đổ đầy đá vào một thùng chứa lớn, nếu có đá bào là tốt nhất. Đổ thêm nước máy sạch vào cho đến khi thùng chứa đầy. Quấy đều hỗn hợp nước và đá.



**Nhiệt kế que lưỡng kim**

Đặt que nhiệt kế vào trong nước đá sao cho phần cảm nhiệt, thường khoảng một inch trở lên trên nhiệt kế lưỡng kim, hoàn toàn ngập xuống. Không để que chạm vào thành hay đáy thùng. Chờ 30 giây cho đến khi bộ phận chỉ nhiệt độ ngừng dịch chuyển.

3. Trên phần lưỡng kim, giữ ốc kiểm tra cỡ tại phần dưới của đầu chỉ số chắc chắn bằng cờ lê, hay dụng cụ gắn với ống, và quay đầu chỉ số cho đến khi nhiệt kế chỉ 32°F (0°C).

# Serving raw or undercooked food items

## Customer Advisory Requirements

Serving raw or undercooked foods is allowed (except for licensed health care facilities and schools) if the consumer is adequately informed by a written disclosure and a reminder. The purpose of the disclosure and reminder is to inform consumers, especially susceptible populations such as the elderly, children, pregnant mothers and the immunocompromised, about the increased risk of foodborne illness from eating raw or undercooked animal foods.

### COMMON FOODS SERVED RAW OR UNDERCOOKED:

Oysters, eggs, ceviche, Caesar dressing, Hollandaise sauce.

### DISCLOSURE:

A disclosure is a written statement that “discloses,” or informs the customer the menu items served raw or undercooked. It can be done in the menu item description or by an asterisk next to the menu item denoting a footnote placed somewhere on the menu stating that the food is served raw or undercooked.

### SAMPLE MENU DESCRIPTIONS:

1. **Raw-egg Caesar salad** - The menu states the item is raw or undercooked in the actual description
2. **\* Caesar salad** - Listing the menu item with asterisk combined with the disclosure below:  
*\*These items are served raw or undercooked or may contain raw or undercooked ingredients*

### REMINDER:

Additionally, the information of **one** of these statements should be displayed, advising customers of the health risks associated with consuming raw or undercooked products:

- **Consuming raw or undercooked meats, poultry, seafood, shellfish, or eggs may increase your risk of foodborne illness, especially if you have certain medical conditions.**
- **Written information regarding the safety of these food items is available upon request.**

The Disclosure and Reminder can be communicated in a number of written options, including: brochures, deli case or menu advisories, label statements, table tents, placards, or other effective written means.





### Phương pháp điểm sôi:

1. Đun sôi nước máy sạch trong một nồi sâu.
2. Cho nhiệt kế que vào trong nước đang sôi sao cho bộ phận cảm nhiệt hoàn toàn chìm xuống..

Trên lưỡng kim, giữ đỉnh ốc kiểm tra cỡ tại mặt dưới của đầu chỉ số chắc chắn bằng cờ lê hay dụng cụ gắn với ống và quay đầu chỉ số cho đến khi nhiệt kế chỉ 212°F (100°C) hay nhiệt độ sôi thích hợp để đánh giá.

### D. Nấu thực phẩm đủ chín

- Nấu thực phẩm có nguy cơ gây bệnh tới nhiệt độ yêu cầu là cách duy nhất để tiêu diệt mầm bệnh trong thực phẩm.
- Nên dùng nhiệt kế que để kiểm tra nhiệt độ trong. Tốt nhất là dùng nhiệt kế cặp nhiệt độ để đo nhiệt độ trong của các miếng hamburger. Cũng cần phải làm sạch và làm vệ sinh các nhiệt kế que giữa các lần sử dụng. Cũng có thể dùng nhiệt kế số.

Bảng quy định nhiệt độ nấu trong như sau:

Món thực phẩm	Nhiệt độ nấu
Hoa quả & rau nấu để giữ nóng	135°F
Trứng còn vỏ nấu để phục vụ ngay; cá; từng miếng thịt	145°F trong 15 giây
Thịt vụn; thịt xiên; trứng sống để phục vụ sau	155°F trong 15 giây
Gia cầm; thịt gia cầm vụn; các món nhồi (cá, thịt, gia cầm, pasta); các món nhồi chứa cá; thịt; gia cầm; chim	165°F trong 15 giây
Các món quay, nướng (thịt bò, thịt lợn và ham)	130°F hay như ghi trong Luật Thực Phẩm bán lẻ California

Cần biết rằng nhiệt độ yêu cầu **không phải** là nhiệt độ của lò nấu, đó là nhiệt độ trong của thực phẩm sau khi đã nấu.

## E. Các quy trình làm lạnh thích hợp

- Sau khi làm nóng, nấu hay giữ nóng, các thực phẩm có nguy cơ gây bệnh phải nhanh chóng được làm lạnh từ 135°F đến 70°F trong vòng hai (2) giờ và từ 70°F đến 41°F trong vòng bốn (4) giờ.



- Các khẩu phần lớn phải được chia ra các đồ chứa nhỏ hơn để đảm bảo làm lạnh được nhanh.
- Các phương pháp làm lạnh nhanh thích hợp bao gồm:
  1. Đặt thực phẩm trong các vật đựng nông.
  2. Chia thực phẩm ra các phần nhỏ hơn hay mỏng hơn.
  3. Dùng thiết bị làm lạnh nhanh.
  4. Dùng các vật chứa chuyển nhiệt.
  5. Thêm đá vào làm nguyên liệu.
  6. Thêm vào các miếng đá.
  7. Bỏ đồ chứa vào bồn đá và khuấy thường xuyên.
- Đồ chứa thực phẩm dùng cho làm lạnh nên được giữ đậy hờ, hay không đậy nếu được bảo vệ khỏi bị nhiễm độc từ phía trên trong quá trình làm lạnh, và khuấy nếu cần thiết để làm lạnh đều.

## F. Làm tan băng thực phẩm an toàn

Có 4 phương pháp làm tan băng thực phẩm được phê chuẩn:

1. Trong tủ lạnh
2. Để chìm hẳn xuống bên dưới nước máy chảy tại nhiệt độ nước cao nhất là 70°F trong nhiều nhất là 2 giờ (phải có khả năng xả các mẫu vụn thực phẩm đi)
3. Trong lò vi sóng
4. Trong khi nấu

## G. Hâm nóng thực phẩm đúng cách

Để hâm nóng thực phẩm có nguy cơ gây bệnh đề giữ nóng:

- Nhanh chóng hâm nóng lại thực phẩm dùng thiết bị nấu hay lò vi sóng để đạt tới nhiệt độ trong 165°F trong vòng 2 giờ. Không bao giờ hâm nóng thực phẩm trong bồn hơi nước!
- Nếu hâm nóng thực phẩm trong lò vi sóng: hâm nóng tất cả các phần của thực phẩm tới nhiệt độ trong 165°F và quay hoặc khuấy thực phẩm, đậy kín, và tiếp tục đậy kín trong hai phút sau khi đã hâm nóng lại.
- Những thực phẩm có nguy cơ cao ăn sẵn được chế biến thương mại, như rau đóng hộp, phải được hâm nóng đến nhiệt độ trong thấp nhất là 135°F trong vòng 2 giờ.
- Thực phẩm đã nấu và làm lạnh chuẩn bị cho phục vụ ngay lập tức có thể được phục vụ tại bất cứ nhiệt độ nào.

### TƯ VẤN KHÁCH HÀNG

Nếu một cơ sở thực phẩm phục vụ thịt bò, thịt lợn, gia cầm, trứng sống hay chưa nấu chín hay các thực phẩm chứa trứng sống hay trứng chưa nấu chín (VD: Cesar Salad Dressing hay Nước sốt Hollandaise), phải có tư vấn cho khách hàng hoặc bằng cách nói trực tiếp với khách hàng (khi khách hàng gọi món) hay bằng văn bản (trên thực đơn) nêu rõ rằng món ăn đó là sống hay chưa nấu chín.


Không cần có tư vấn khách hàng đối với:

- Sashimi, Ahi Tuna khô, và thịt nướng tự dùng vì việc những thức ăn này được phục vụ sống là kiến thức phổ biến.
- Không cần tư vấn người tiêu dùng khi một khách hàng cụ thể đặt hàng thực phẩm tươi sống hay chưa nấu chín (VD: thịt nướng khô hay trứng luộc mềm).

Cũng cần phải nói cho khách hàng hoặc ghi ra giấy rằng họ nên sử dụng bộ đồ ăn sạch khi quay lại quầy salad hoặc tự phục vụ để lấy thêm đồ ăn.

## CÁC NGUỒN THỰC PHẨM ĐƯỢC PHÊ CHUẨN

### A. Thực phẩm phục vụ hay bán tại một cơ sở thực phẩm phải từ nguồn được phê chuẩn.

- “Nguồn được phê chuẩn” nghĩa là được Sở Y Tế Môi Trường chấp nhận và được phép, cấp giấy phép hay đăng kí với một cơ quan điều chỉnh thực phẩm (cụ thể là USDA, FDA, hay Tiểu Bang California).
- 
- The image shows the USDA Grade A logo, which is a black shield with a white border. Inside the shield, the letters 'USDA' are at the top, a large 'A' is in the center, and the word 'GRADE' is at the bottom.
- Mỗi người điều hành cơ sở thực phẩm phải có khả năng chứng minh rằng nhà chế biến hay cung cấp họ đang sử dụng là “được phê chuẩn”. Hãy yêu cầu để được xem bản sao giấy phép y tế hay biên bản kiểm tra mới nhất của nhà cung cấp của bạn.
  - Không được chuẩn bị thực phẩm tại nhà riêng.
  - Thịt hay gia cầm sống hay đã chế biến phải có tem chứng nhận của USDA.
  - Phomat phải được mua từ một nhà phân phối có giấy phép. Nhãn phải có tên, địa chỉ, số chi nhánh của nhà sản xuất, nguyên liệu và ngày hết hạn.
  - Không mua thực phẩm từ một người bán hàng rong vì nguồn của họ có thể không an toàn.
  - Giữ danh sách nơi mua các sản phẩm thực phẩm và giữ các bản sao hoá đơn và biên lai để theo dõi được các lần mua hàng.
  - Chú ý điều kiện hàng khi giao và chất lượng sản phẩm. Kiểm tra các dấu hiệu về làm giả, màu sai, lỗ ghim, vỏ bọc bất thường, nhiễm độc, vật gây hại và liệu thực phẩm có nguy cơ gây bệnh có được vận chuyển ở nhiệt độ an toàn không.

- Thực phẩm đóng gói phải được dán nhãn.

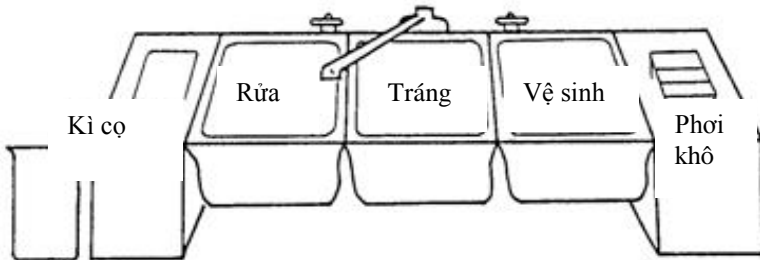
## **B. Động vật có vỏ (VD: hào, trai, sò) phải có nguồn gốc an toàn và được xử lý an toàn**

- Thẻ của động vật có vỏ phải được giữ trong thùng chứa chúng cho đến khi hết thùng. Các thẻ cũng phải được giữ trong hồ sơ tại cơ sở trong ít nhất 90 ngày.
- Trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 4 đến ngày 31 tháng 10: không được phục vụ hay bán Hàu sống Bờ Vịnh mà không có bản sao giấy chứng nhận bảo đảm chúng đã được xử lý.
- Trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 11 đến ngày 31 tháng 3: nếu phục vụ hay bán Hàu sống Bờ Vịnh, phải công bố các báo hiệu cảnh báo về Hàu Bờ Vịnh không được xử lý.

## **THIẾT BỊ VÀ DỤNG CỤ**

### **A. Tại sao cần phải rửa và làm vệ sinh đĩa & dụng cụ?**

Rửa giúp chén đĩa và dụng cụ sạch sẽ. Vệ sinh chén đĩa tiêu diệt các vi trùng gây bệnh.



Để rửa chén đĩa và dụng cụ bằng tay, sử dụng bồn rửa gồm ba phần và làm theo các bước sau đây:

## B. Các bước rửa dụng cụ dùng nhiều lần bằng tay

1. Kỳ cọ và nhúng nước để vớt bỏ các vụn thức ăn.
2. Rửa chén đĩa và dụng cụ trong bồn thứ nhất trong nước nóng có xà phòng. Thay nước và xà phòng thường xuyên. Nước nóng trong bồn này phải ở ít nhất 110°F.
3. Tráng trong bồn thứ hai trong nước sạch nóng để cho hết xà phòng. Nếu còn xà phòng trên chén đĩa, dung dịch vệ sinh sẽ không có tác dụng.
4. Vệ sinh trong bồn thứ ba để diệt trừ vi trùng gây bệnh. Chén đĩa và dụng cụ có thể được vệ sinh theo các cách sau:

- Tiếp xúc trong 30 giây với nước nóng 180°F,
- Tiếp xúc trong 30 giây với dung dịch nước ấm có clo nồng độ 100 parts trên một triệu (ppm),
- Tiếp xúc trong 60 giây với dung dịch ấm chứa 200 ppm ammonium bậc bốn, hoặc
- Tiếp xúc trong 60 giây với dung dịch nước ấm chứa 25 ppm iốt.

Dùng băng giấy thử hoá học thường xuyên để đảm bảo nồng độ chất vệ sinh đúng.

5. Phơi khô chén đĩa và dụng cụ. Không lau khô bằng khăn

Đọc hướng dẫn trên nhãn chất làm vệ sinh để quyết định nhiệt độ nước và lượng chất vệ sinh phù hợp để đổ thêm vào bồn nước đầy.

## C. Các bước rửa chén đĩa và dụng cụ bằng máy

1. Kỳ cọ chén đĩa và nhúng nước dụng cụ
2. Xếp chén đĩa vào giá sao cho chúng không chạm vào nhau và sao cho nước có thể tới được mọi bề mặt.

Điều này giúp làm sạch chén đĩa và tránh gây vỡ và mẻ.

3. Đảm bảo hộp xả xà phòng, chất dội và chất vệ sinh luôn đầy và hoạt động. **HÃY KIỂM TRA KỸ!**
4. Cho các giá chạy qua một chu kỳ máy hoàn chỉnh.
5. Phơi khô chén đĩa và dụng cụ. Không lau khô chúng bằng khăn.
6. Vào cuối ngày, làm sạch máy rửa chén đĩa. Đảm bảo làm sạch các lỗ phun và các bể để vứt bỏ vụn thức ăn.
7. Thường xuyên kiểm tra nồng độ chất vệ sinh bằng cách dùng miếng kiểm tra.

#### **D. Cất trữ và sử dụng dụng cụ**

- Cất trữ chén đĩa tại nơi được bảo vệ. Đặt dụng cụ sao cho có thể lấy chúng ra bằng quai. Cất cốc và tách úp ngược trên bề mặt sạch, sao cho không chạm vào miệng hay bên trong cốc khi nhấc lên.
- Chén đĩa vỡ, nứt hay mẻ là không thể chấp nhận được và không bao giờ được dùng. Vứt các đồ vỡ một cách an toàn tại các thùng đựng rác chuyên dùng.
- Giữ tay cách xa miệng đồ thủy tinh và bên trong đĩa.

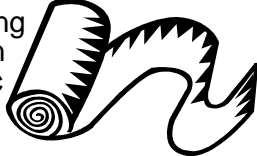
#### **E. Còn những gì cần giữ sạch?**

- Giữ sạch và làm vệ sinh cẩn thận mọi thiết bị, bề mặt quầy, thớt, đồ thái thịt, và các khu vực làm việc chuẩn bị hay phục vụ thực phẩm.
- Tháo rời, làm sạch và vệ sinh máy xay thịt ít nhất 4 giờ một lần và giữa các lần chế biến các loại thực phẩm khác nhau. Làm sạch hàng ngày nếu máy xay ở trong phòng lạnh.
- Tháo rời máy thái thức ăn để làm sạch và vệ sinh 4 giờ một lần hay giữa các lần chế biến thực phẩm sống (như

thịt bò hay gia cầm sống) và thực phẩm đã sẵn sàng để dùng (như thịt deli và phomat).

- Làm sạch phía trên, đằng sau, phía trước và xung quanh các thiết bị và bàn khách.
- Làm sạch nhà vệ sinh hàng ngày cẩn thận. Làm sạch sàn nhà, tường, các bồn và tay cầm vòi nước, cửa ra vào và nắm cửa, gương, bồn cầu, và bình tiêu. Đảm bảo khăn dùng một lần, xà phòng lỏng hay bột, và giấy toilet luôn luôn có trong các thiết bị đựng gắn trên tường, và phải dán đầy đủ các báo hiệu rửa tay.
- Sàn nhà, tường và trần nhà cần được giữ sạch.
- Thường xuyên làm sạch thùng rác, giẻ lau và vải lau chùi.
- Có lịch làm vệ sinh hàng ngày và tuân theo lịch đó.

## F. Dùng vải lau chùi đúng cách

- **Khăn lau sạch:** Vải sạch phải không có vụn thức ăn và các vết bẩn nhìn thấy. Chỉ dùng chúng cho một mục đích (VD: lau bàn, lau ghế, hay mặt bàn) hay dùng một lần rồi đem giặt.
- 
- **Vải lau ướt:** Vải sạch không có vụn thức ăn và các vết bẩn thấy được. Có thể dùng chúng lặp đi lặp lại cho một mục đích nếu chúng được giữ trong các dung dịch vệ sinh như quy định ở trang 18.
  - Vải lau chùi dùng cho sản phẩm động vật sống phải được giữ tách rời vải dùng cho các mục đích khác.
  - Phải có miếng kiểm tra hoá học nếu dùng chất vệ sinh.
  - Phải thay dung dịch vệ sinh khi thấy bị đóng váng hay có quá nhiều vụn thức ăn và nước hoa quả, hoặc khi không còn đủ nồng độ đậm đặc của chất vệ sinh như quy định ở trang 18.



## KIỂM SOÁT VẬT GÂY HẠI

### A. Bạn có thể làm gì để kiểm soát gián, ruồi, chuột nhắt và chuột cống?

#### 1. Làm chúng chết đói

- Giữ cơ sở luôn sạch sẽ.
- Đậy kín và chịt nắp trên các đồ chứa thực phẩm.
- Lau phía trong và phía ngoài tất cả các đồ chứa rác và chất thải một cách thường xuyên.
- Đảm bảo đồ chứa rác và chất thải ở ngoài nhà được đậy chặt. Giữ khu vực xung quanh các thùng rác được sạch sẽ.
- Thường xuyên thu gom rác thải đi xử lí.

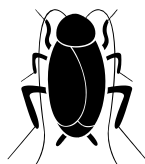


#### 2. Không cho chúng vào bên trong

- Sửa chữa các vết nứt hay lỗ hổng trên tường, sàn nhà hay trần nhà.
- Hàn gắn các lỗ thủng trên ống xả và các ống.
- Dùng tấm chắn bôn trên sàn để giữ đường xả thông thoáng và ngăn động vật gây hại xâm nhập.
- Đảm bảo đóng chặt cửa ra vào, cửa sổ và tấm chắn.
- Sửa chữa các tấm chắn bị vỡ.
- Kiểm tra tất cả các hộp và các thùng khác được giao tới cửa hàng hay nhà hàng. Gián thường trốn trong các hộp bằng giấy hay bìa.

### 3. Loại trừ: Tiêu diệt chỗ chúng ẩn náu.

- Sửa chữa bất kì mảng tường hay ván lát tường nào bị lỏng ra.
- Hàn gắn các lỗ, vết nứt và kẽ hở.
- Không dùng giấy hay bìa để phân ngăn các giá.
- Làm sạch nhà bếp và khu vực cất trữ thường xuyên, đặc biệt là các chỗ tối, ẩm nơi gián thường trú ngụ.



### 4. Không cho chúng sinh sôi phát triển

- Ruồi thường tìm đến thùng rác, nơi chúng đẻ trứng và sinh sản.
- Một con ruồi có thể mang trên mình 6 triệu vi trùng.
- Ruồi nôn lên thực phẩm để làm mềm thức ăn sau đó hút vào.
- Giữ sạch các thùng rác và đậy kín.

Các hoá chất dùng để giết động vật gây hại có thể gây bệnh cho người. Rất nguy hiểm nếu dùng các hoá chất ở gần chén đĩa và thực phẩm. Chỉ dùng loại hoá chất mà trên nhãn có ghi rõ rằng sản phẩm đó được phê chuẩn để dùng trong khu vực chuẩn bị thực phẩm của một nhà bếp trong cơ sở kinh doanh, đồng thời, phải tuân thủ chặt chẽ các hướng dẫn trên nhãn.

Cũng cần cất trữ hoá chất trong các chai ban đầu của nó trong ngăn riêng tách rời với thực phẩm và khu vực chuẩn bị thực phẩm.

Nếu cơ sở của bạn có sự xâm nhập của vật gây hại, hãy liên hệ với chuyên gia kiểm soát vật gây hại để xử lý.

## RÁC VÀ CHẤT THẢI

### A. Bao lâu nên đổ rác một lần?

- Chất thải thực phẩm và tất cả các loại rác khác phải được vứt đi ít nhất một lần một ngày.
- Đặt rác vào trong các túi nhựa chắc chắn và đặt chúng trong thùng chứa ngoài trời có nắp đậy chặt kín.
- Các thùng rác phải được giữ sạch, không rò rỉ, và được đậy kín để ngăn động vật gây hại chui vào.
- Rác và chất thải nên được đổ đi thường xuyên ở mức cần thiết để ngăn thùng không bị quá đầy, nhưng ít nhất phải là một lần một tuần.



## BÁO HIỆU VÀ CÁC YÊU CẦU KHÁC

### A. Các báo hiệu yêu cầu phải được dán lên

- Phải công bố thẻ xếp hạng cơ sở thực phẩm có chuẩn bị thực phẩm trong tất cả các giờ hoạt động.
- Phải dán các báo hiệu rửa tay tại tất cả các bồn rửa tay trong phòng vệ sinh và khu vực chuẩn bị thực phẩm.
- Các cơ sở thực phẩm xây dựng sau ngày 1 tháng 1 năm 2004 chuẩn bị thực phẩm để tiêu dùng tại chỗ phải có nhà vệ sinh cho khách hàng. Các cơ sở xây dựng trước thời điểm đó mà không có nhà vệ sinh cho khách hàng phải có báo hiệu ghi rõ không có nhà vệ sinh.

## **B. Các biên bản kiểm tra**

**Phải có sẵn** một bản sao của biên bản kiểm tra mới nhất cho khách hàng xem nếu có yêu cầu.

## **Hãy ghi nhớ:**

Cả cộng đồng phụ thuộc vào bạn, một nhân viên xử lý thực phẩm, để bảo vệ thực phẩm họ sử dụng. Điều quan trọng nhất bạn có thể làm là:

- Rửa tay trước khi chuẩn bị, phục vụ hay cất trữ thực phẩm.
- Không xử lý thực phẩm khi bạn bị bệnh.
- Giữ thực phẩm lạnh ở cao nhất 41°F và thực phẩm nóng ở thấp nhất 135°F.
- Nấu cẩn thận thịt, gia cầm, cá và trứng.
- Giữ các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm sạch sẽ và vệ sinh.
- Mua thực phẩm từ một nguồn thực phẩm an toàn được phê chuẩn.

**Hãy làm công việc của bạn cẩn thận, tất cả chúng ta đều phụ thuộc vào bạn!**

## THÔNG TIN LIÊN HỆ

DEH web-site [www.sdcdeh.org](http://www.sdcdeh.org)  
[www.sdcountyfoodhandler.org](http://www.sdcountyfoodhandler.org)

Báo cáo về bệnh do thực phẩm (858) 694-3853

Fax (858) 505-6998

Khiếu nại (858) 505-6903

Thông tin về giấy phép (858) 505-6666

Thông tin kiểm tra kế hoạch (858) 505-6660

## **Ghi chú**

## **Ghi chú**



**ĐỊA HẠT SAN DIEGO**  
**SỞ Y TẾ MÔI TRƯỜNG**  
P.O. BOX 129261  
SAN DIEGO, CA 92112-9261  
Tel (858)505-6900  
1-800-253-9933