5 Yếu Tố Rủi Ro Hàng Đầu Gây Ra Ngộ Độc Thực Phẩm theo CDC

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) ước tính có 48 triệu người mắc, 128.000 người phải nhập viện và 3.000 người chết vì ngộ độc thực phẩm mỗi năm ở Hoa Kỳ.

CDC đã xác định 5 Yếu Tố Rủi Ro Hàng Đầu này thường là nguyên nhân dẫn đến bùng phát ngộ độc thực phẩm.

NHIỆT ĐỘ BẢO QUẢN KHÔNG THÍCH HỢP

90% các vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra khi thực phẩm tiềm ẩn nguy cơ không được bảo quản ở nhiệt độ thích hợp.

NHIỆT ĐỘ NẤU KHÔNG THÍCH HỢP

Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm & Dược Phẩm thiết lập nhiệt độ bên trong tối thiểu cho thực phẩm nấu chín.

THIẾT BỊ BỊ NHIỄM KHUẨN

Đồ dùng và thiết bị bị nhiễm khuẩn có thể dẫn đến nhiễm khuẩn chéo cho thực phẩm.

VỆ SINH CÁ NHÂN KÉM

Nhân viên ngành thực phẩm có thể là một nguồn vi trùng có hại.

THỰC PHẨM TỪ NGUỒN KHÔNG AN TOÀN

Tất cả các loại thực phẩm phải được lấy và phân phối từ một nguồn đã phê duyệt.

County of San Diego, Department of Environmental Health and Quality
5500 Overland Ave. San Diego, CA 92123
(858) 505-6900 |www.sdcdehq.org

Các Biện Pháp Can Thiệp

Hành động hoặc quá trình loại bỏ hoặc giảm thiểu một yếu tố rủi ro.

Liên hệ

Các Câu Hỏi Chung	FHDutyEH@sdcounty.ca.gov
Báo Cáo Ngộ Độc Thực Phẩm	FHDEpi@sdcounty.ca.gov
Khiếu Nại	FHDComplaints@sdcounty.ca.gov
Thông Tin Giấy Phép	FHDPermits@sdcounty.ca.gov
Thông Tin Kiểm Tra Kế Hoạch	www.sdcountyplancheck.org

KIỂM SOÁT NHIỆT ĐỘ CAO

- Giữ thức ăn nóng ở 135°F trở lên và thức ăn lạnh ở 41°F trở xuống.
- Tránh lưu trữ thực phẩm có nguy cơ độc hại trong vùng nhiệt độ nguy hiểm (42°F - 134°F).
- Bảo dưỡng tất cả các thiết bị điện lạnh ở tình trạng tốt.
- Sử dụng nhiệt kế có đầu dò bằng kim loại chính xác thích hợp để đo nhiệt độ bên trong thực phẩm.
- Đảm bảo rằng các quy trình làm lạnh và hâm nóng nhanh được sử dụng cho tất cả các loại thực phẩm dễ hỏng.
- Rã đông các sản phẩm đông lạnh theo cách đã được phê duyệt.

THỰC PHẨM ĐƯỢC NẤU ĐÚNG CÁCH

- Nấu thực phẩm ở nhiệt độ tối thiểu cần thiết:
  - Trái cây/rau trước khi giữ nóng: 135°F
  - Cá: 145°F
    Trứng: 145°F
  - Thịt lợn: 145°F
  - Các loại thịt xay: 155°F
  - Gia cầm: 165°F
- Khi nấu thức ăn, hãy kiểm tra để đảm bảo đạt được nhiệt độ thích hợp trong ít nhất 15 giây bằng cách sử dụng một nhiệt kế chính xác có đầu dò bằng kim loại cắm vào giữa thức ăn.

THIẾT BỊ VÀ DỤNG CỤ THỰC PHẨM SẠCH SẼ VÀ VỆ SINH

- Tất cả các thiết bị đều sạch sẽ và được bảo dưỡng tốt (như bếp, vỉ nướng, tủ lạnh, bàn, bồn rửa, v.v.).
- Rửa và khử trùng đúng cách các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm và các dụng cụ đa chức năng.
  - Clo: 100 ppm trong 30 giây.
  - Amoni bậc bốn: 200 ppm trong 1 phút.
  - Nước ít nhất 171°F trong 30 giây.
- Đảm bảo rằng chỉ những thiết bị đã được phê duyệt mới được lắp đặt theo cách thức và vị trí đã được phê duyệt.
- Sử dụng khăn lau theo cách đã được phê duyệt và bảo quản ở nồng độ chất khử trùng đã được phê duyệt.
- Duy trì cơ sở không bị côn trùng và chuột bọ phá hoại.

NGĂN NGỪA NHIỄM KHUẨN DO NHÂN VIÊN

- Chủ Sở Hữu hoặc Nhân Viên Có Chứng Nhận An Toàn Thực Phẩm.
- Đào tạo nhân viên xử lý thực phẩm đúng cách.
- Đảm bảo rằng nhân viên không làm việc tại chỗ khi bị ốm.
- Đảm bảo rằng các bồn rửa tay sạch sẽ, dễ tiếp cận và có xà phòng, khăn giấy.
- Sử dụng găng tay đúng cách.
- Đảm bảo quần áo bên ngoài sạch sẽ và tóc gọn gàng.
- Cấm hút thuốc hoặc sử dụng thuốc lá trong cơ sở.

LẤY THỰC PHẨM TỪ NGUỒN ĐƯỢC PHÊ DUYỆT

- Lấy thực phẩm từ các cơ sở thực phẩm được quản lý bởi địa phương, tiểu bang hoặc liên bang.
- Chỉ mua nguyên liệu từ các cơ sở được phép.
- Giữ danh sách nơi mua các sản phẩm thực phẩm và các bản sao của hóa đơn/biên lai để theo dõi tất cả các giao dịch mua.
- Lưu ý về điều kiện giao hàng và chất lượng sản phẩm.

Sửa đổi 22/09/2026