

Multnomah County Health Department

**Cẩm nang
của nhân viên phụ trách
ngành ăn uống**



2012

**THỨC ĂN AN TOÀN
CHO MỘT CỘNG ĐỒNG LÀNH MẠNH**

**Địa điểm văn phòng dịch vụ dành cho nhân viên
phụ trách ngành ăn uống**

**Xin gọi
(503) 988-5257**

**hoặc lên mạng
www.oregonfoodhandler.us**

Thi để lấy thẻ hành nghề trong ngành ăn uống

Thi ngay tại văn phòng không cần làm hẹn
Để biết thêm chi tiết và giờ thi xin gọi (503) 988-5257

Lệ phí (chỉ nhận tiền mặt)	\$5.00	Mỗi lần thi
	<u>\$5.00</u>	Thẻ mới
	\$10.00	Tổng cộng

Nên đọc kỹ cuốn cẩm nang này trước khi thi. Bài thi viết gồm có 20 câu hỏi, mỗi câu hỏi có bốn câu trả lời. Chỉ được chọn một câu trả lời đúng nhất cho từng câu hỏi. Điểm tối thiểu để đậu là 15 câu trả lời đúng.

Yêu cầu mang theo thẻ căn cước có hình khi đến thi.

Phương pháp để luyện thi và làm bài thi mà văn phòng chúng tôi có là luyện thi qua phim ảnh bằng tiếng Quảng-Đông, Quan-Thoại, Đại-Hàn, Tây-Ban-Nha, Nga, Việt-Nam và Anh ngữ. Bài thi được thu thanh trong đĩa CD. Thi loại này bạn cần dành ra ít nhất 40 phút để xem phim và 20 phút để thi. Phải có mặt trên một tiếng trước giờ đóng cửa.

**Mới có! Thi trên mạng lưới: www.oregonfoodhandler.us
và in thẻ ngay sau khi đậu. Giá \$10.00 (trả bằng thẻ tín dụng hoặc thẻ ngân hàng)**

Lệ phí để lấy bản sao cho thẻ bị mất là \$5.00. Ngày thẻ mãn hạn vẫn giữ nguyên như thẻ cũ.

Cẩm nang luyện thi có tại các Thư-Viện trong quận bằng tiếng Anh, Tây-Ban-Nha, Đại-Hàn, Trung-Hoa, Việt-Nam và Nga.

Xin đừng chụp bản sao cuốn sách này. Để có ấn bản mới nhất hãy lên mạng lưới xem nơi trang nhà của chúng tôi www.oregonfoodhandle.us

BẢN MỤC LỤC

HIỂU VỀ SỰ AN TOÀN LIÊN QUAN ĐẾN THỨC ĂN.....	3
VỆ SINH CÁ NHÂN	4
DO ĐÂU MÀ THỨC ĂN CÓ THỂ GÂY BỆNH	9
NHIỆT ĐỘ LIÊN QUAN ĐẾN THỨC ĂN	15
LIÊN QUAN ĐẾN CHUẨN BỊ VÀ LÀM THỨC ĂN.....	17
CHỖ LÀM VIỆC SẠCH SẼ THÌ AN TOÀN HƠN	30
CẤP CỨU CHO NGƯỜI BỊ MẮC NGHẼN	36
PHẦN CHÚ GIẢI	39

HIỂU VỀ SỰ AN TOÀN LIÊN QUAN ĐẾN THỨC ĂN

Giữ cho thức ăn an toàn là điều quan trọng trong đời sống hàng ngày của chúng ta dù là chúng ta nấu ăn tại nhà hay là đi ăn tiệm. Xử lý thức ăn không đúng cách có thể sinh bệnh, gây thiệt hại hoặc thiệt mạng. Bạn có trách nhiệm (và thừa nhiệm) khi làm thức ăn và dọn ra cho người khác ăn. Cần phải bảo vệ khách hàng và cơ sở thương mại của bạn và chính bản thân bằng cách học hỏi và thực hành những phương cách giữ cho thức ăn an toàn.

Người quản lý ngành ăn uống là người quyết định về sắc thái của việc giữ thức cho an toàn trong phạm vi của nhà hàng, việc nào cần phải làm và việc nào không được làm. Ban quản lý có trách nhiệm huấn luyện nhân viên và bảo đảm về việc họ thi hành những điều phòng ngừa sự truyền bệnh qua thức ăn.

Nhà hàng phải có người quản lý trong những giờ mở cửa. Người này có trách nhiệm hiểu biết về luật lệ và phương cách giữ thức ăn theo đúng phép vệ sinh. Người này còn có trách nhiệm hướng dẫn bạn những điều cần thiết để bạn làm việc với thức ăn đúng điều kiện vệ sinh.

Người quản lý thường là giám đốc hay người trông coi cơ sở, nhưng cũng có thể là bất cứ nhân viên nào chúng tỏ được những hiểu biết nêu trên, và được uỷ quyền để trông coi những nhân viên khác.



VỆ SINH CÁ NHÂN

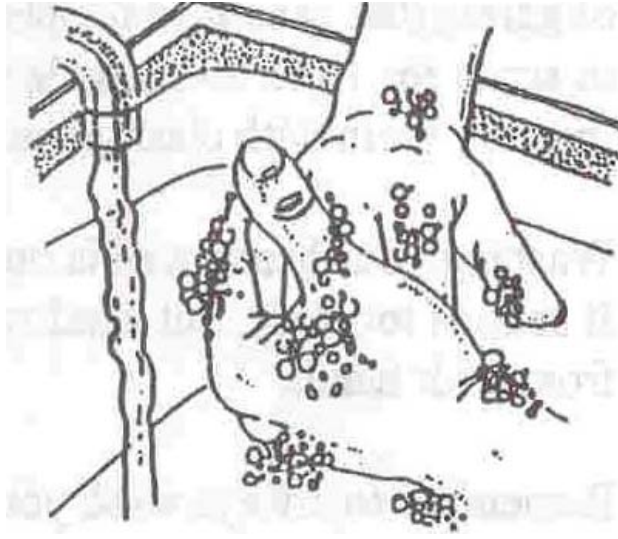
Là trong bàn tay của bạn



Luôn luôn phải rửa tay trước khi rờ vào thức ăn, thức uống và muỗng đĩa. Tay có thể truyền vi trùng từ trong phòng vệ sinh, từ trong rác rưởi, thịt sống, chén đĩa dơ cũng như từ nước mũi và ho sang thức ăn. Giữ cho móng tay ngắn gọn. Móng tay sơn và móng tay giả là điều cấm kị cho người làm việc với thức ăn. **Chỉ dùng những chậu dành riêng cho việc rửa tay để rửa tay (có vòi nước nóng, lạnh, xà bông, khăn giấy).** Không được rửa tay trong những chậu dùng để làm thức ăn hoặc để rửa chén đĩa.

Hãy dùng xà bông và nước ấm để rửa tay. Phải chùi rửa cẩn thận với xà bông, nhất là bên dưới móng tay, trong vòng ít nhất là 20 giây, xong rồi rửa bằng nước ấm. Hãy dùng khăn giấy sạch để lau tay và tắt vòi nước. Nếu không có khăn giấy, hãy lấy nước tráng vòi vặn nước trước khi tắt máy nước rồi hơ tay dưới máy thổi hơi cho khô tay, hoặc lau tay vào khăn cuộn

trong máy tự động. Làm như vậy là để phòng ngừa sự ô



mhiễm trở lại cho tay sau khi đã rửa. **Không được dùng yếm đeo hoặc khăn lau chén để lau tay.**

Trường hợp bắt buộc phải rửa tay hai lần:

- 1) Sau khi dùng nhà vệ sinh: luôn luôn rửa tay sau khi dùng nhà vệ sinh và rửa tay lần thứ hai khi trở lại chỗ làm việc (nhà bếp, quầy rượu, chỗ đợi)
- 2) Nếu bạn đụng chạm vào chất lỏng của cơ thể chẳng hạn như khi bạn ho hay nhảy mũi vào lòng bàn tay, hút thuốc lá hoặc nhai thuốc lá, và sau khi ăn cũng như uống. Nếu những điều này xảy ra tại chỗ bạn làm thức ăn, bạn phải rửa tay trong cái chậu dành riêng chỉ để rửa tay. Chùi cọ với xà bông, rửa bằng nước ấm xong lại chùi cọ với xà bông và rửa đi bằng nước ấm lần thứ hai. Xong rồi lau tay khô với khăn giấy.

Bạn cần nhớ là phải luôn luôn rửa tay sau khi ăn, hút thuốc, đụng chạm vào thịt sống, đem rác hoặc chén đĩa dơ đi, sau khi lau chùi và xử dụng hóa chất. Cũng phải rửa tay sau khi xoa mặt, rờ tóc hay thân thể mình hoặc súc vật yêu thích hay những cầm thú khác.

Nhân viên không được ăn, uống hoặc dùng thuốc lá ở bất cứ chỗ nào trong phạm vi có thức ăn, dụng cụ nhà bếp, muống đĩa, khăn bàn khăn ăn và những thứ dùng một lần bỏ hoặc các thứ khác mà cần giữ cho không bị ô nhiễm. Tuy nhiên, làm việc trong những khu này nhân viên có thể uống nước bằng một cái ly đóng kín (có nắp đậy và có ống hút) để phòng ngừa ô nhiễm của ly của tay và của những đồ vật nêu trên.

Khi làm thức ăn bạn nên dùng đến những dụng cụ nhà bếp thay vì dùng tay. Ném thức ăn bằng một cái muống hoặc cái xiên sạch và không được dùng lại chúng cho những lần khác mà không rửa, tráng và khử trùng trước.

Thuốc bôi tay khử trùng không thể thay thế cho việc rửa tay. Không được dùng thuốc bôi tay khử trùng thay sự rửa tay là vì nó có thể không giết hết được tất cả vi trùng. Sau khi bôi vào tay, thuốc khử trùng này cần đủ thời gian mới có hiệu lực và có thể bạn phải cầm vào thức ăn trước khi vi trùng bị hủy diệt. Thuốc bôi tay khử trùng có thể được dùng ngay sau khi đã rửa tay.



Để cầm vào thức ăn, bạn rất nên dùng loại bao tay dùng một lần bỏ. Bạn vẫn phải rửa tay trước mang bao tay vào. Loại bao tay dùng một lần bỏ chỉ để dùng cho từng mỗi công việc mà thôi. Phải thay bao tay sau khi cầm thịt sống hoặc những đồ dơ

bản bởi vì bao tay dơ cũng có thể truyền vi-trùng. Khi loại bao tay bằng Latex không được chấp nhận thì có thể thay thế bằng bao tay nhựa Nitrile hay plastic.

Đừng làm việc nếu bạn bị ốm hoặc bị nhiễm trùng.

Nếu bạn cảm thấy nhuốm bệnh bạn không được đụng chạm vào thức ăn hoặc làm thức ăn. Hãy báo cho “xếp” của bạn biết về những triệu chứng bệnh mà bạn có. Vi-trùng mà bạn mang đến nơi làm việc có thể truyền sang cho những nhân viên khác hoặc truyền cho khách hàng qua thức ăn, dụng cụ nhà bếp và muổng đĩa mà bạn sờ vào.

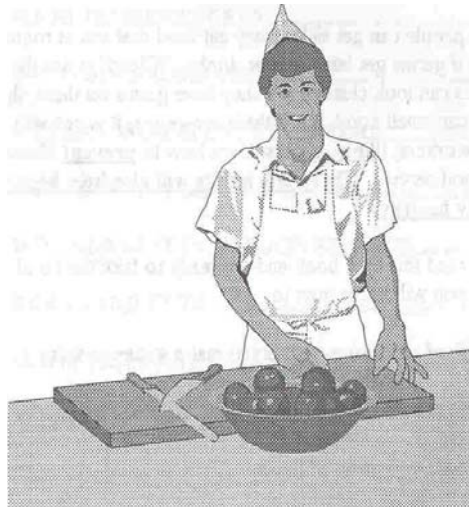
- Đừng làm việc nếu bạn bị sốt và đau cổ họng.
- Đừng làm việc nếu bạn đi tiêu chảy.
- Đừng làm việc nếu bạn bị nôn mửa.
- Đừng làm việc nếu da bạn bị vàng hoặc nước tiểu có màu nước trà đậm.
- Đừng làm việc nếu bạn có chứng Viêm Gan loại A, Salmonella, Typhi, Shigella hoặc E Coli 0157H7. Bắt buộc phải báo cáo những bệnh này cho Sở Y-Tế ngay lập tức, số điện-thoại 503-988-3400 hoặc 503-988-3406.
- Đừng làm việc với thức ăn nếu bạn có vết thương bị **nhiễm trùng** (đứt, bong hoặc là lở loét) trên tay. Nếu vết thương không bị nhiễm trùng, bạn có thể băng lại và mang bao tay loại dùng một lần bỏ để che vết thương sau khi bạn rửa tay.
- Nếu có người nhà bị ốm thì bạn cần nhớ rửa tay cẩn thận trước khi bắt đầu làm việc. Rửa tay thường xuyên trong nhà cũng sẽ giúp ngăn ngừa sự truyền bệnh.

Bộ diện cá nhân

Trông sạch sẽ và giữ cho sạch sẽ khi bạn ở chỗ làm việc. Quần áo bạn mặc cần phải sạch và yếm đeo cũng như đồng phục cần phải mới giặt.

Dưới bất cứ hình thức nào hút hoặc dùng thuốc lá đều không lành mạnh. Bạn không được hút hoặc nhai thuốc lá trong lúc đang làm việc, hoặc ở gần nơi làm thức ăn cũng như chỗ rửa chén. Chỉ được hút thuốc trong những lúc nghỉ giải lao tại những khu ấn định dành cho hút thuốc. Sau khi hút thuốc bạn phải rửa tay trước khi trở lại làm việc.

Giữ cho tóc sạch sẽ gọn gàng. Để an toàn, bạn phải buộc tóc lại để tóc khỏi chạm vào thức ăn hay là bị vướng vào máy móc đang dùng. Lưới buộc tóc hoặc mũ đội có thể hữu hiệu cho điều luật này.



DO ĐÂU MÀ THỨC ĂN CÓ THỂ GÂY BỆNH

Những thức ăn bị tay dơ cầm đến, bị để lên những thớt hoặc để vào những chậu không sạch, sẽ nhiễm vi trùng từ đó và có thể làm cho người ta bệnh. Điều này thường được gọi là “bệnh sinh ra từ thức ăn”.

Độc tố của thức ăn có thể xảy ra khi thức ăn bị phơi bày ra với những hóa chất độc chẳng hạn như thuốc giết chuột, thuốc chùi rửa hoặc là kim khí chuyên hóa từ những hộp mở đựng thức ăn có chất chua. Luôn luôn phải để thức ăn ở xa những hóa chất nêu trên. Nếu máy bán nước ngọt không đặt một hệ thống để giữ cho nước đừng chảy ngược lại thì có thể xảy ra tình trạng bị chất độc của đồng và chì từ những vết hàn nối liên các ống nước nước chảy. Những triệu chứng bệnh có thể hiện ra chỉ trong vòng vài phút.

Có những vi trùng sinh ra chất độc khi chúng phát triển và điều này có thể khiến cho chúng ta bị ngộ độc. Vi trùng có thể bị hủy diệt bằng sức đun nóng nhưng độc tố do chúng tạo ra thì vẫn nằm lại trong thức ăn. Vi trùng Botulism và Staphylococcus là hai thí dụ điển hình về việc dù có được nấu chín lại, thức ăn vẫn không an toàn.

Những thức ăn lạnh như bánh mì thịt nguội và rau sống mà được gọi là những món sẵn sàng để ăn. Thức ăn loại này, khi đã bị vi trùng ô nhiễm sẽ không có phương cách nấu nướng nào để hủy diệt vi trùng. Vì thế phải rửa tay cẩn thận và dùng dụng cụ sạch khi làm những món này là điều vô cùng quan

trọng. Thịt sống, trứng, mì, gạo và rau đã nấu chín sẵn cũng là những thí dụ về loại thức ăn đã sẵn sàng để ăn.

Nhân viên nào làm những món ăn này đều phải giữ vệ sinh cá nhân hết sức sạch sẽ. Sự rửa tay và sức khỏe là những điều rất quan trọng ở đây.



Vi trùng có thể sinh sản trong thức ăn như thịt, cá, sữa, trứng, đậu chiên lại, cơm, nước sốt, canh và khoai tây nướng.

Đó là thí dụ về những **thức ăn dễ tạo nguy hại.**

Để những thức ăn đó trong nhiệt độ của phòng, sẽ giúp cho vi-trùng gia tăng nhiều tới mức có thể làm cho người ta bị bệnh.

Giữa 41° F và 135° F là vùng nhiệt độ được coi là **“Vùng Nguy-Hiểm”**

Thức ăn phải được giữ ngoài vùng nguy hiểm bất cứ lúc nào và đồ bỏ

những đồ thừa một khi đã để trong vùng nguy hiểm trên bốn tiếng đồng hồ.

Những vi trùng liên quan đến đau ốm vì thức ăn

Vi trùng hay độc tố sinh ra bởi vi trùng thường chính là nguyên nhân tạo ra những bệnh liên quan đến thức ăn. Vài thí dụ sau đây:

- **Salmonella:**

Thường thấy trong trứng và thịt gà vịt.

Triệu chứng: đau bụng, tiêu chảy, ón lạnh, nôn nao, ói mửa và sốt trong khoảng 101°F-104°F. Bệnh thường xảy ra trong vòng 6 – 72 giờ. (trung bình 12 – 36 giờ) sau khi ăn phải thức ăn bị ô nhiễm bởi vi trùng này. Bệnh tình kéo dài trong vòng 2 – 7 ngày.

Phòng ngừa:

- Nấu trứng trong nhiệt độ ít nhất là 145°F.
- Nấu kỹ gà, vịt, chim ở nhiệt độ ít nhất là 165°F.
- Khử trùng tất cả những bề mặt và đồ dùng mà thịt gà vịt sống đụng chạm vào.
- Rửa tay sau khi cầm đến thịt sống hoặc trứng tươi.
- Hãy dùng trứng sản xuất qua phương pháp tẩy trùng cho những món ăn đòi hỏi trứng sống hoặc nấu sơ mà thôi.

- **Staphylococcus**

Vi trùng này có trên tay, mặt và trong mũi của ngay cả những người khỏe mạnh nhất, tự nó không nguy hiểm. Gây cho người ta bệnh chính là do ở độc tố tạo ra bởi vi trùng này khi ta để cho vi trùng mọc ra nhiều trong thức ăn. Chất độc của vi trùng rất là mạnh và không hủy diệt được bằng sự nấu chín hoặc đông lạnh.

Triệu chứng: nôn nao, ói mửa dữ dội (thường trong vòng 2 đến 4 tiếng sau khi ăn phải thức ăn có độc này), tiếp theo là tiêu chảy, đôi khi toát mồ hôi và da lạnh ướt dính, yếu mệt, mất nước, nhưng thường là không sốt.

Phòng ngừa:

- Giữ cho thức ăn nóng thì nóng ít nhất là 135 F. và thức ăn lạnh thì ít nhất ở 41 F trở xuống.
- Nếu để thức ăn ở ngoài trong nhiệt độ của phòng, còn gọi là nhiệt độ “vùng nguy hiểm” thì phải đổ bỏ sau 4 tiếng đồng hồ.

• **E. coli**

Vi trùng này thường thấy trên bề mặt thịt bò, đôi khi trên cá và trong nước trái cây nước rau cỏ mà không được hấp khử trùng. Nấu phía bên ngoài của thịt như là làm steak sẽ giết vi trùng này. Sự trở ngại là ở thịt bò xay như hamburger chẳng hạn vì vi trùng trên bề mặt của thịt bò nay lẫn lộn vào bên trong thịt xay nếu không nấu chín thịt xay toàn bộ thì có thể không giết hết được vi trùng.

Triệu chứng:

Đau quặn thắt dữ dội và tiêu chảy. Tiêu chảy thường biến thành tiêu ra máu. Bệnh tình kéo lâu dài có thể biến chứng thành phá thận và tử vong nhất là ở trẻ nhỏ và người già.

Phòng ngừa

- Nấu thịt xay hoặc cá xay ở nhiệt độ bên trong ít nhất là 155 F.
- Dùng nước trái cây hay nước rau đã được hấp khử trùng.

Vi khuẩn là một loại vi trùng khác cũng gây ra những bệnh liên quan đến thức ăn. Vài thí dụ sau đây:

- **Viêm gan loại A**

Gan bị nhiễm vi khuẩn, truyền qua bởi sự rửa tay không sạch sau khi tay bị ô nhiễm bởi phân người. Người bệnh có thể truyền bệnh trong vòng 2 tuần trước khi triệu chứng xuất hiện và tiếp tục truyền bệnh cho đến 2 tuần trước khi họ trở bệnh. Có những trường hợp nhẹ mà bệnh nhân không hề hay biết là họ đã nhiễm bệnh.

Triệu chứng:

Chứng viêm gan loại A bắt đầu xuất hiện trong khoảng thời gian từ 2 đến 6 tuần sau khi nhiễm trùng. Dấu hiệu chung gồm có sốt, ớn lạnh, ăn mất ngon, nôn nao, ói mửa, mệt mỏi, đau bụng trên bên tay phải (vùng gan), nước tiểu đậm màu và vàng da (da và lòng trắng mắt bị vàng). Thử máu có thể tìm ra bệnh Viêm Gan loại A ngay cả khi không hề có triệu chứng gì.

Phòng ngừa

- Thực hành phương pháp rửa tay kỹ lưỡng, nhất là sau khi dùng nhà vệ-sinh, thay tã cho con trẻ, chùi rửa phòng vệ-sinh và trước khi làm thức ăn.
- Những người mang bệnh Viêm Gan loại A không được phép cầm vào thức ăn hoặc làm thức ăn cho người khác. Có thuốc chủng ngừa về bệnh này.

- **Noro-Viruses**

Những vi khuẩn này làm cho nôn nao, ói mửa và đi tiêu chảy. Người ta thường trở bệnh trong vòng 24 đến 60 tiếng đồng hồ sau khi ăn phải thức ăn bị nhiễm trùng. Bệnh này thường truyền qua bằng những đồ ăn làm sẵn do người có bệnh làm hoặc đã nhúng tay vào.

Phòng ngừa

- Rửa tay kỹ và thường xuyên.
- Không để cho người có bệnh làm việc

Sán lãi là những con sán rất nhỏ sống trong thịt của cá và động vật. Chúng sẽ chết khi bị nấu chín hoặc để đông đá lâu dài. Sán lãi Trichinosis ở trong thịt heo là một thí dụ về việc sán lãi có thể làm cho đau ốm trầm trọng.

Phòng ngừa

- Nấu cá và thịt heo kỹ đến 145° F.
- Nếu muốn ăn cá sống hoặc chỉ nấu sơ thì phải giữ cá trong đông lạnh ở nhiệt độ -4° F hoặc thấp hơn trong vòng 7 ngày (hoặc ít nhất là -31° F trong vòng 15 tiếng đồng hồ trong tủ lạnh có luồng hơi lạnh).

Còn có nhiều vi trùng khác có thể gây ra bệnh liên quan đến thức ăn.

Phòng ngừa

- Chuyên cần thi hành việc rửa tay kỹ lưỡng.
- Giữ thức ăn ở đúng nhiệt độ để phòng ngừa sự sinh sản của vi trùng.
- Nấu chín thức ăn đúng cách.
- Giữ thức ăn không để cho bị ô nhiễm.

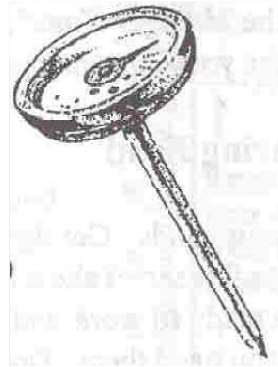
NHIỆT ĐỘ LIÊN QUAN ĐẾN THỨC ĂN

Giữ cho những thức ăn dễ bị hư được an toàn bằng cách giữ ở nhiệt độ mà vi trùng không mọc được.

- Giữ thức ăn **nóng** ở nhiệt độ ít nhất là **135°F**. Như vậy sẽ ngăn không cho vi trùng mọc và rồi giết đi.
- Giữ thức ăn **lạnh** ở **41° F** hoặc là lạnh hơn. Tuy như vậy không giết được vi trùng nhưng làm cho chúng mọc chậm đi để giữ thức ăn an toàn. Cát thức ăn trong tủ lạnh thì phải để ngày và phải dùng hết trong vòng một tuần lễ. Hãy đổ bỏ những thức ăn không dùng đến sau 7 ngày. Bắt buộc phải để ngày lên những thức ăn dễ bị hư nếu cất giữ quá 24 tiếng.
- **Hâm lại** thức ăn thì cần phải hâm kỹ và nhanh chóng (trong vòng 2 tiếng), ở nhiệt độ ít nhất là **165°F** để có thể giết vi trùng đã mọc trong thời gian để tủ lạnh hoặc khi để nguội. Những món đặc thì cần phải quậy kỹ khi đang hâm để toàn bộ đều nóng cùng một nhiệt độ bắt buộc.
- Những thức ăn cần để **đông lạnh**. Phải để thức ăn đông lạnh ở **0° F** hoặc lạnh hơn. Như vậy sẽ giữ cho vi trùng và vi khuẩn không mọc thêm và cuối cùng sẽ giết cả sản phẩm (trong cá và thịt). Có thể giữ thức ăn trong đông lạnh vô hạn định nhưng khẩu vị sẽ mất dần với thời gian.

Nhiệt Kế

Hãy dùng **nhiệt kế cuống kim loại** để đo nhiệt độ của thức ăn. Loại bằng thủy tinh dễ bị vỡ và làm ô nhiễm thức ăn. Nhiệt kế cuống bằng kim loại đo nhiệt độ từ **0°F đến 220°F** là lý tưởng cho tất cả những nhiệt độ mà bạn cần kiểm soát.



Tháo bọc nhựa phía ngoài cuống kim loại của nhiệt kế. Lau sạch và khử trùng cuống kim loại trước và sau mỗi lần sử dụng để tránh ô nhiễm truyền qua thức ăn. Va chạm và di động có thể làm cho nhiệt kế mất sự chính xác. Cần phải chỉnh lại nhiệt kế hàng tuần là ít nhất hoặc sau mỗi lần làm rơi.

Bạn có thể bảo đảm cho nhiệt kế chính xác bằng cách điều chỉnh nó trong một li nước đá. Đá lạnh sẽ làm cho nhiệt độ của nước hạ xuống tới 32°F trong khi nước sẽ giữ cho nhiệt độ của đá lạnh không tụt xuống dưới 32°F. Đặt cuống kim loại của nhiệt kế vào li nước đá và đợi vài phút. Kim trên mặt nhiệt kế phải chỉ gần 32°F. Nếu không thì bạn dùng một cái kim để vặn con ốc nằm phía dưới (nhiều kiểu có tay cầm bằng nhựa dùng để chỉnh nút vặn). Xoay nút này cho đến khi kim trên mặt nhiệt kế chỉ gần 32°F trong khi cuống kim loại vẫn ngâm trong nước đá.

Ngoài ra còn có nhiệt kế điện tử tuy nhiên loại này có thể là không dễ dàng điều chỉnh.

Bạn hãy dùng nhiệt kế cuống kim loại để kiểm soát nhiệt độ của thức ăn trữ trong tủ lạnh, để trên bàn hơi nước, tại quầy sà-

lách, và khi làm lạnh hoặc hâm nóng lại thức ăn. Nhiệt độ nấu cũng có thể đo được và kiểm soát được bằng nhiệt kế cuống kim loại. Nhớ luôn luôn đo nhiệt độ của những phần khác nhau của thức ăn. Nhớ kiểm soát nhiệt độ thay đổi trong việc nấu chín, làm lạnh hoặc làm nóng.

LIÊN QUAN ĐẾN CHUẨN BỊ VÀ LÀM THỨC ĂN Dùng thức ăn bổ dưỡng

Thực phẩm trong tiệm hoặc trong nhà hàng của bạn phải lành mạnh và an toàn ngay từ nguồn. Tiết mục này nói về vấn đề thức ăn phải đến từ đâu, làm sao để kiểm soát, để cất giữ, và quản lý thức ăn như thế nào.

Nguồn của thức ăn

Chỉ mua thực phẩm từ những nguồn có chuẩn duyệt. Đó là những hoạt động có môn bài và kiểm soát của sở Y-tế hoặc Nha Nông Nghiệp. Cần để ý đến dấu “USDA” đóng trên thịt. Phải kiểm soát thẻ chứng nhận đi kèm với sò ốc và cất giữ thẻ này 90 ngày. Dùng sữa và trứng đã khử trùng để nấu những món không đun kỹ được.

Không được bán những thức ăn làm ra tại nhà riêng không có giấy phép.

Khi thực phẩm đưa đến cơ sở làm việc của bạn thì ở đó phải có người có thẩm quyền khám xét và có thể làm quyết định nhận hàng hoặc trả lại. Khám xem thức ăn có chỗ nào không an toàn hoặc giả mạo. Thức ăn bị mốc, thịt bị hôi, đồ hộp trong

những hộp bị hư móp hoặc phồng lên đều không an toàn để dùng. Nếu có sự nghi ngờ thì phải trả về nơi cung cấp hay là vứt bỏ đi. Khám những thức ăn để bị hư thối để xem có giữ ở đúng nhiệt độ an toàn hay không.

Sự ô nhiễm có thể xảy ra khi những vật ngoại lạ như đất cát, đá sỏi, hoặc sâu bọ bị lẫn vào thức ăn. Kiểm soát thức ăn cẩn thận, rửa cho sạch hoặc là đổ bỏ nếu cần.

Cất giữ thức ăn

- Để thức ăn lên cao khỏi sàn nhà.
- Luân chuyển đồ dự trữ để những thứ nào cũ thì dùng trước – “vào trước thì ra trước” là áp dụng đúng luật lệ.
- Phải đậy kín, dán nhãn hiệu và để ngày cho những thức ăn khô. Dùng dụng cụ để lấy thức ăn trong thùng to ra. Để tay cầm dài của muỗng và kẹp phía ngoài cách xa thức ăn.
- Trữ thức ăn, để dụng cụ nhà bếp và những đồ để dùng một lần xa hẳn những thuốc chùi rửa, độc dược và thuốc giết chuột bọ. Phải để tên dán nhãn mọi hóa chất, nước chùi rửa và thuốc giết chuột bọ.
- Phải thận trọng về việc đựng thức ăn trong những hộp hàn chì hoặc những đồ đựng có mạ kim khí. Thức ăn có chất a-xít (chất chua) có thể ngấm kim khí vào và làm cho người ta bệnh khi ăn phải.
- Những đồ đựng bằng nhựa (plastic) thì phải có chất lượng dùng cho thức ăn và được chứng nhận để dùng

cho thức ăn. Đừng dùng lại những thùng đựng thuốc giặt hoặc hóa chất để chứa thức ăn.

- Phải để thức ăn trong những đồ đựng sạch sẽ an toàn có nhãn hiệu và đề ngày. Nếu đồ ăn có chất a-xít (chua) thì sau khi mở hộp phải chuyển sang đồ đựng khác bằng nhựa, thủy tinh hoặc bằng thép không gỉ.
- Phải đậy tất cả các thức ăn trừ phi đang để mở để làm cho nguội.
- Những thức ăn làm trước đã sẵn sàng để ăn thì phải cất trong tủ lạnh ở nhiệt độ 41°F hoặc thấp hơn và đồ bỏ nếu không dùng đến trong vòng 7 ngày.
- **Phải đề ngày** những thức ăn đã sẵn sàng để ăn cũng như những thức ăn dễ bị hư nếu giữ quá 24 tiếng trong tủ lạnh. Những gói hàng đóng kín sẵn từ công ti thương mại thì bạn đề ngày sau khi mở ra.

Giữ cho thức ăn không bị ô nhiễm qua lại

Ô nhiễm qua lại xảy ra khi vi-trùng từ đồ ăn sống hay là không rửa nhiễm vào những thức ăn đã sẵn sàng để ăn hoặc những thức ăn không phải nấu lại trước khi ăn. Để phòng ngừa sự ô nhiễm qua lại:

- Luôn luôn cất thịt sống ở dưới những thức ăn khác, thịt mà cần phải nấu ở nhiệt độ cao nhất thì để ở ngăn thấp nhất.
- Không bao giờ đựng thức ăn đã sẵn sàng để ăn trong cái chậu đã đựng thịt sống trước đó.

- Để thức ăn chưa rửa ở phía dưới những món sạch sẽ đã nấu rồi hoặc đã sẵn sàng để ăn.
- Phải rửa tay ngay sau khi cầm thịt sống hoặc thức ăn chưa rửa. Làm điều này để tránh làm ô nhiễm những thức ăn khác hoặc những dụng cụ như tay cầm trên cửa tủ lạnh và bếp lò.

Phải dùng **thớt riêng** cho việc thái thịt. Rửa, tráng và sát trùng thớt và dao **ngay** sau mỗi khi cắt xong thịt. Hãy chọn thớt có bề mặt cứng và thay thớt mới khi thớt bị trầy vì khi đó mặt thớt trở nên khó rửa và khó tẩy trùng.

- Mỗi lần dùng đến cái chậu để làm thức ăn thì phải rửa và tẩy trùng trước. Lỗ thoát nước của chậu phải có phần chân không để ngăn nước dơ tràn ngược vào chậu làm ô uế thức ăn.
- Phải để những dụng cụ xới mức như muỗng, nĩa trong đồ ăn mà tay cầm chìa ra phía ngoài. Cũng có thể ngâm những vật dụng này trong nước đá, trong bát có nước lạnh chảy qua liên tục hoặc trong nước nóng giữ ở 135°F trở lên.
- Phải dùng cái mức có tay cầm hoặc là cái kẹp để lấy đá bỏ vào vào ly. Giữ cho cán tay cầm không chạm vào đá. Đừng dùng cái ly hay cái tách để mức đá vì nhờ ly bị dơ vì tay cầm vào hoặc tách vỡ ra thì tung mảnh vụn vào đá.
- Không được dùng những loại thấm nước để lót kệ chẳng hạn như giấy lau, giấy báo và giấy bìa cứng.

- Không được dùng loại thấm nước để gói thức ăn. Hãy dùng giấy bóng nhựa, giấy xấp hoặc là giấy bạc. Đừng dùng giấy lau tay.
- Nếu thức ăn đã bị ô nhiễm, tốt nhất là vứt bỏ. Thí dụ: Nếu nước tanh của thịt sống nhỏ lên rau sà lách, đừng cố lau hoặc rửa nước thịt đó đi. Cứ đổ bỏ sà lách là tốt nhất

Gia vị cho thức ăn

Hóa chất mà bạn bỏ thêm vào thức ăn trong khi nấu nướng gọi là những **gia vị** cho thức ăn. Có hóa chất để làm cho tươi hoặc làm cho trắng ra. Gia vị nào có chất **sulfites** (để giữ thức ăn chậm hư) thì bị **cấm dùng** trong tiệm bán lẻ và hàng ăn. Có người bị dị ứng của chất này rất nặng.

Dị ứng thức ăn có thể gây bệnh rất trầm trọng hoặc có thể làm thiệt mạng. Nhân viên ngành ăn uống phải được chuẩn bị và quan tâm đến việc đáp ứng những thắc mắc của khách hàng về những gia-vị hoặc thành phần của các món trong thực đơn. Phải báo cáo mọi than phiền về trúng thực của khách hàng lên ban quản lý và sở Y-tế.

Làm tan đá các thức ăn

Đừng bao giờ nấu hoặc quay những tảng thịt lớn, nguyên con gà tây hoặc gà tây nhồi khi còn đông đá. Miếng thịt quá lớn làm cho khó nấu chín. Bên ngoài có khi chín mà bên trong vẫn còn đông đá. Luôn luôn là phải làm cho tan hết đá rồi mới nấu. Có ba cách làm tan đá được chấp nhận vì thế bạn cần trừ tính trước để có đủ thì giờ làm cho đúng cách.

1. Làm tan đá trong tủ lạnh, có thể mất vài tiếng đồng hồ cho đến vài ngày. Đây là cách tốt nhất và an toàn nhất. Nhớ phải đặt thịt trong một đồ đựng để hứng nước tanh của thịt nhiều ra. Để thịt sống ở tầng cuối cùng, xa khỏi và dưới tất cả những thức ăn đã sẵn sàng để ăn.
2. Để thịt dưới vòi nước lạnh chảy. Đừng bao giờ dùng nước ấm hay nước nóng.
3. Làm tan đá bằng lò Microwave. Sau đó bạn phải nấu và ăn ngay.

Không bao giờ để thức ăn tan đá trong ở nhiệt độ của phòng hoặc trong nước ấm. Cách này sẽ làm cho vi-trùng gia tăng nhanh chóng.

Làm những thức ăn nguội

Nếu làm nhiều những món ăn nguội như khoai tây trộn dầu dấm, nui trộn dầu dấm, trứng và cá tu-na trộn dầu dấm hoặc là món để phết lên bánh thì phải dùng các thành phần đều lạnh. Sau đó phải để tủ lạnh trước khi mở ra dùng.

Thức ăn để trong đá lạnh để dọn ra hoặc là để bày bán cần phải theo đúng điều luật bắt buộc:

- Thức ăn bày bán để khách hàng tự chọn phải được đậy kín bằng nắp hay che lại.
- Thức ăn để trong đá lạnh phải để đá lạnh cao đến mức cao của thức ăn ở trong khay. Đừng đổ thức ăn tràn ngập lên quá miệng khay, thức ăn không giữ lạnh được nếu ở trên mức của đá.

Nhiệt độ nấu

Dưới đây là bảng liệt kê **nhiệt độ nấu thấp nhất** bắt buộc mà toàn phần thức ăn phải đạt đến để giết được vi trùng.

- Gà, vịt, chim, gà tây, thịt nhồi, đồ để nhồi có thịt hoặc có nước của thịt sống: **165°F (74°C)**
- Thịt bò xay (hem-bơ-gơ), cá xay (cá viên): **155°F (68°C)**
- Thịt heo và sản phẩm của thịt heo: **145°F (63°C)**
- Trứng, cá nguyên con và những thức ăn khác: **145° F (63°C)**
- Thịt bò tái: **130° F (54°C)**, nhiệt độ bên trong của tảng thịt phải giữ ở nhiệt độ này trong vòng 121 phút (trên 2 tiếng đồng hồ)

Hãy dùng nhiệt kế cuống kim loại để đo nhiệt độ ở phần dày nhất và ở trung tâm của miếng thịt để có được kết quả chính xác toàn diện. (Đừng để cho cuống kim loại chạm vào xương bên trong bởi vì xương có thể nóng lên ở nhiệt độ khác với thịt).

Đồ nhồi thì khó làm cho nóng đúng mức khi nằm bên trong miếng thịt vì thế nên nấu đồ nhồi riêng ở ngoài trước trong khi còn đang chuẩn bị.

Nấu thịt bò xay khác với nấu thịt bò tái. Thịt bò xi-têch hay quay có thể có vi trùng trên mặt ngoài của thịt và thường là dễ giết đi trong khi nấu nướng. Thịt xay (hem-bơ-gơ, mít lóp, thịt

xay kẹp trong bánh Taco) có thể bị vi trùng nhào lẩn bên trong thịt khi xay vì thế nhiệt độ nấu thấp nhất phải là 155° F toàn bộ.

Lò vi-sóng Microwave thường là không nấu chín đều. Bạn cần phải khuấy và trở thức ăn trong khi nấu, xong lại phải kiểm soát bằng nhiệt kế cuống kim loại để biết chắc là mọi phần đều nóng đến nhiệt độ cần thiết. Không được cắm nhiệt kế cuống kim loại ở trong thức ăn khi đang nấu trong lò vi-sóng Microwave.

Nhiệt độ giữ nóng

Sau khi thức ăn đã nấu chín cần phải giữ cho thức ăn nóng trong một thời gian. Những dụng cụ đặc biệt như là bàn hơi nước, khay giữ nóng canh, tấm lót làm nóng và nồi nấu chậm là những đồ dùng để giữ nóng thức ăn. Hãy bật những dụng cụ giữ nóng lên sớm sẵn sàng để chúng có thể giữ thức ăn luôn luôn nóng ở ít nhất là 135°F bất cứ lúc nào. Trước khi đặt thức ăn lên phải kiểm soát xem những đồ giữ nóng này đã nóng chưa và có chạy tốt hay không. Theo dõi bằng cách dùng nhiệt kế cuống kim loại để đo nhiệt độ của thức ăn để biết chắc là lúc nào thức ăn cũng ở 135° F. Khuấy thức ăn lỏng (canh hay nước sốt) để làm nóng đều những chỗ lạnh.

Hâm lại

Luôn luôn hâm lại thức ăn để toàn bộ đều nóng ở nhiệt độ ít nhất là **165°F**. Thức ăn hâm lại thì phải hâm nhanh chóng để nhiệt độ đi từ 41°F đến 135°F trong **ít hơn 2 tiếng đồng hồ**

(tức là phải trải qua vùng nhiệt độ nguy hiểm chỉ trong vòng 2 tiếng để phòng ngừa vi-trùng mọc nhanh).

Dùng bếp lò, lò nướng, lò vi sóng Microwave hoặc là nồi hấp để hâm nóng nhanh. Những đồ dùng để giữ nóng như bàn hơi nước và khay giữ nóng canh nói chung không được thiết kế để dùng trong việc hâm nóng thức ăn mà chỉ để giữ nóng. Trong khi hâm nóng thức ăn nhớ khuấy đều để mọi phần đều được nóng lên đúng mức.

Làm nguội

Làm nguội thức ăn qua vùng nhiệt độ nguy hiểm là cả một vấn đề. Không làm nguội đúng cách chính là nguyên do của tình trạng bệnh gây ra từ thức ăn.

Cách tốt nhất để có thức ăn an toàn là làm thức ăn tươi nguyên mỗi ngày. Tránh đừng làm thức ăn trước quá lâu. Tránh đừng làm quá nhiều để phải cất đi những phần còn thừa lại.

Nếu bạn có thức ăn nóng cần để dành sau này mới dùng đến, bắt buộc phải làm lạnh đúng cách. **Thức ăn phải để nguội xuống từ 135°F đến 70°F trong vòng hai tiếng, và từ 70°F xuống 41°F trong vòng bốn tiếng.** Hãy dùng nhiệt kế cuống kim loại để kiểm soát nhiệt độ của thức ăn trong suốt thời gian làm nguội. Những phương cách sau đây đã được đặt ra để đáp ứng điều kiện làm nguội khi nhiệt độ của thức ăn hạ xuống dưới 135° F.

- Cắt những tảng thịt nướng hay gà tây ra làm nhiều miếng nhỏ không to quá 4 pao (pounds) và cất vào tủ lạnh ngay lập tức. Đợi cho thịt nguội xuống 41° F rồi

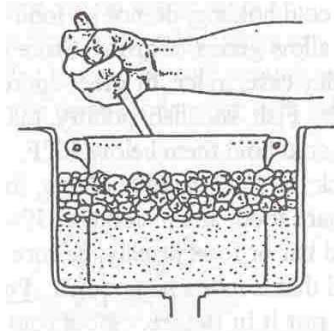
mới đậy lại. (Nhớ dùng nhiệt kế kim loại để kiểm soát nhiệt độ thịt trong thời gian này)

- Riêng về những thức ăn đặc (đậu nấu sệt chiên lại, canh đặc sệt, món hầm, chili, khoai tây tán, nước sốt...) đổ vào khay không cao quá 2 in. Không đậy nắp và cất vào loại tủ lạnh dùng để làm nguội thức ăn nóng nhanh chóng.
- Nhiều tủ lạnh không có quạt mạnh để thổi hơi lạnh quanh thức ăn để làm nguội thức ăn. Đó là những tủ lạnh được làm ra chỉ để giữ cho thức ăn lạnh, không làm nguội thức ăn được. Thí dụ như những tủ lạnh có cửa kính và những tủ giữ lạnh để bày thức ăn. Dùng dùng loại này để làm nguội những thức ăn nóng. Dùng tủ ướp lạnh mà người có thể bước vào là tốt nhất để làm hạ nhiệt độ thức ăn nóng xuống 41 °F.
- Không được đặt khay, nồi chồng lên nhau vì hơi lạnh phải được luân chuyển chung quanh từng khay, nồi thì mới làm lạnh đúng cách.
- Đừng đậy nắp trong khi đang làm nguội thức ăn cho đến khi thức ăn nguội xuống 41 ° F. Khi đã nguội đến 41 ° F rồi thì có thể chuyển sang nồi đựng sâu hơn hoặc là chồng lên nhau những cái có nắp đậy.
- Nước canh và nước sốt loãng thì có thể để nguội trong chảo sâu không quá 4 in trong tủ lạnh dành để làm nguội thức ăn.

- **Dùng một chậu nước đá lạnh để làm nguội thức ăn**
- Phương pháp này có thể dùng cho thức ăn đặc hay lỏng. Đá lạnh có tác dụng làm lạnh trong khi nước lã có hiệu lực lấy hơi nóng từ trong thức ăn ra nhanh hơn là không khí. Bạn phải vận dụng cả hai trong phương pháp này thì mới có hiệu quả.

Những cách thức sau đây diễn tả về phương pháp làm nguội thức ăn trong nước đá lạnh:

1. Dùng một cái chậu dành cho việc làm thức ăn hoặc một đồ đựng sâu. Đổ đầy nước lạnh rồi thêm đá lạnh vào.
2. Đặt nồi thức ăn nóng vào trong chậu nước đá lạnh này. Cần nhớ là mực nước đá bên ngoài cái nồi ít nhất phải cao bằng mức cao của thức ăn bên trong. Nếu không thì phải đổ thêm nước lạnh và đá.
3. Nhớ khuấy đều thức ăn để giúp cho hơi lạnh bên ngoài chóng thấm vào bên trong. Khuấy bằng một cái khuấy đông đá hoặc đũa đá cũng sẽ giúp cho phần thức ăn ở trung tâm nồi chóng nguội. (Phải làm xong phương pháp này trong vòng 6 tiếng đồng hồ)
4. Bỏ thêm đá mới khi đá cũ trong chậu tan. Nhớ khuấy liên tục.



5. Dùng lấy thức ăn ra trước khi thức ăn nguội xuống đến 41° F. Hãy dùng nhiệt kế cuồng kim loại để đo nhiệt độ.
6. Một khi thức ăn đã nguội xuống đến 41° F, đặt thức ăn lại và cất vào tủ lạnh hoặc tủ đá.

Giữ thức ăn lạnh

Mỗi tủ lạnh đều phải có một Hàn Thử Biểu gắn bên trong để đo độ lạnh trong tủ. Phải đặt Hàn Thử Biểu ở địa điểm dễ nhìn thấy. Nếu tủ lạnh không có Hàn Thử Biểu gắn sẵn, bạn cần phải đặt một cái bên trong chỗ cất thức ăn. Nếu Hàn Thử Biểu gắn sẵn không chạy thì bạn phải thay một cái khác.

Hãy mua loại nhiệt kế có cuồng mang chất lỏng màu đỏ hoặc màu xanh dương. Loại này chính xác và dễ nhìn để biết có chạy hay không. Loại nhiệt kế lò so thường hay bị rỉ và trở nên không chính xác. Không có cách nào nhìn mà biết khi nhiệt kế loại này không còn chỉ đúng nhiệt độ.

Xin nhớ là nhiệt kế tủ lạnh dùng để đo nhiệt độ của không khí bên trong tủ lạnh. Để đo nhiệt độ của thức ăn thì phải luôn luôn dùng nhiệt kế cuồng kim loại.

Thức ăn có an toàn để ăn không?

Bằng cách nhìn, ngửi và nếm bạn không thể biết thức ăn có an toàn để ăn hay không. Vi trùng và độc tố thì không nhìn thấy được và thường là không tạo mùi hôi vì thế nếm thử thức ăn để xem thức ăn có an toàn để ăn hay không là điều nguy hiểm.

Những thức ăn còn thừa trên bàn thì sao?

Khi khách hàng bỏ thừa thức ăn trên đĩa của họ hoặc trên bàn ăn, bạn phải đồ bỏ. Những túi bánh dòn, thạch, kẹo và đồ gia vị gói kín mà chưa mở thì có thể giữ lại và dọn ra lần khác. Phải đem đi những chén đĩa mà khách không dùng đến sau khi ăn. Chúng phải được rửa và sát trùng sau mỗi bữa ăn, trừ khi muỗng đĩa được gói kín, ly tách được đậy hoặc úp xuống.

Khi máy móc hư hỏng hoặc mất điện

Nếu một trong những điều sau đây xảy ra: mất điện, mất nước hay ống nước hỏng, không có nước nóng, ống cống nghẹt, thì

- Lập tức đóng cửa tiệm.
- Gọi sở Y-Tế để tham vấn ý kiến.
- Nghiên cứu tài liệu của sở Y-Tế trên mạng lưới www.mchealthinspect.org

Nếu máy móc có vấn đề (bếp, tủ lạnh, tủ đá, bàn hơi nước, quầy đá để rau tươi hoặc là tủ giữ lạnh bày thức ăn, ...), người quản lý phải có kế hoạch để giữ thức ăn ở nhiệt độ an toàn. Kế hoạch này phải sắp xếp sẵn từ trước. Sở Y-Tế sẵn sàng giúp ý kiến và hướng dẫn.

CHỖ LÀM VIỆC SẠCH SẼ THÌ AN TOÀN HƠN

Chùi rửa và giữ vệ sinh

Chén đĩa và muỗng nĩa cần phải được **khử trùng**. Việc khử trùng để diệt trừ vi trùng mà có thể ra gây bệnh. Chén đĩa và dụng cụ phải được rửa kỹ trước khi khử trùng.

Tay phải sạch khi cầm những chén đĩa và dụng cụ đã được khử trùng. Nếu bạn có phận sự rửa chén thì bạn cần phải rửa tay trước khi cầm đến chén đĩa sạch nếu bạn đã đụng chạm vào chén đĩa dơ trước đó.

Sau đây là những bước phải theo về việc rửa chén và khử trùng chén đĩa.

RỬA CHÉN BẰNG TAY – Dùng chậu có ba ngăn:

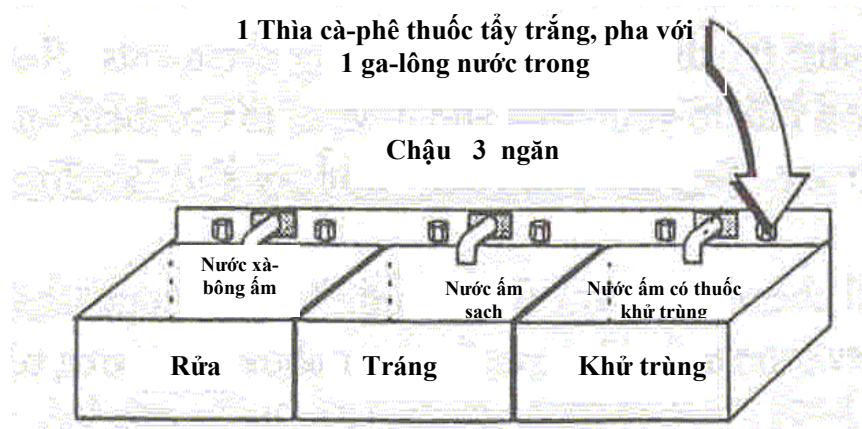
- 1. Cạo** và/hoặc tráng trước thức ăn còn dính trên chén đĩa và muỗng nĩa.
- 2. Rửa** với xà bông và nước nóng 110°F trong chậu thứ nhất.
- 3. Tráng** bằng nước nóng sạch để rửa đi xà bông hoặc thức ăn trong chậu ở giữa..
- 4. Tẩy trùng**, trong chậu thứ ba, nhúng chén đĩa vào thuốc tẩy trùng trong vòng nửa phút để giết đi vi trùng gây hại.

Có thể pha thuốc tẩy trùng như sau: 1 muỗng cà phê thuốc tẩy trắng thường dùng trong nhà để làm trắng quần áo pha với 1 ga lông nước ấm sạch. Công thức này cung cấp 50 phần triệu (ppm) hóa chất clo cần thiết để diệt trùng.

Dùng quá nhiều hóa chất clo không tốt. Bạn phải thử độ mạnh của dung dịch đã pha như trên bằng “**giấy thử**”. Nếu thử thấy nhẹ hơn 50ppm thì cần phải pha lại thuốc tẩy trùng mới. Có những hóa chất khử trùng khác có thể dùng được nếu có chấp thuận của sở Y-Tế quận.

- 5. Phơi khô trong không khí** dùng lau bằng khăn. Khăn có thể truyền nhiễm vi trùng và toàn bộ công việc tẩy trùng không còn giá trị.

Khi dùng hóa chất “Quats” (Quaternary Ammonium Compounds) để khử trùng bạn phải theo đúng y như lời chỉ dẫn trên nhãn hiệu. Pha với quá nhiều chất này sẽ để lại bã trên chén đĩa dụng cụ và sinh bệnh.



Cần nhớ thứ tự: Tráng trước nếu cần, rửa, tráng, khử trùng, phơi khô trong không khí.

RỬA CHÉN BẰNG MÁY – Dùng máy rửa chén thương nghiệp:

- 1. Cạo** và/hoặc tráng trước những thức ăn còn dính trên chén đĩa và muỗng nĩa.
- 2. Làm theo chỉ dẫn** dành cho máy. Rửa chén bằng máy có hai cách khử trùng: tráng bằng nước nóng hoặc xịt hóa chất khử trùng.

Whi dùng máy nước nóng để tráng:

- Nhiệt độ của nước nóng phải ít nhất là 150° F (thùng chiếc 160° F)
 - Nhiệt độ của nước tráng phải nóng từ 180° F đến 194° F. (loại có giá cài một chỗ không di động, máy có một nhiệt độ 165° F) để có thể làm cho các bề mặt của chén đĩa và muỗng nĩa nóng đến 165° F.
 - Những máy tráng có đồ xịt hóa chất để tráng thường dùng loại thuốc tẩy trắng để khử trùng.
 - Nhiệt độ của nước để rửa phải nóng ít nhất là 120°F.
 - Nhiệt độ của nước tráng phải ít nhất là 75°F cho 50 ppm chất thuốc tẩy trắng trong những máy dùng thuốc tẩy trắng.
 - Phải dùng dây thử để xem máy có chạy và khử trùng có đúng mức hay không.
- 3. Phơi khô** chén đĩa và muỗng nĩa trong không khí.

Khử trùng tại chỗ - chùi rửa dụng cụ

Điều quan trọng là phải thường xuyên chùi rửa và khử trùng tất cả những máy móc có dính thức ăn mà không thể rửa trong chậu hoặc bỏ vào máy rửa chén được.

Những dụng cụ này gồm có máy thái thịt, dao, máy băm, máy xay, máy quay sữa và nhiệt kế dùng để đo nhiệt độ thức ăn.

Những máy có thức ăn dính lại đều phải rửa và *khử trùng sau mỗi khi dùng*. Cứ mỗi hai tiếng thì phải tháo rời những dụng cụ đã xử dụng liên tục để rửa và khử trùng. Nếu máy không được rửa và khử trùng thì thức ăn mới sẽ bị ô nhiễm từ những thức ăn cũ còn dính trong máy. Những dụng cụ to quá cỡ không thể bỏ vào máy rửa thì:

- **rửa** bằng một cái khăn sạch và nước sà bông ấm.
- **tráng** bằng nước sạch, rồi
- **khử trùng** với dung dịch đã pha trước: 1 muỗng cà-phê thuốc tẩy trắng với một ga lông nước sạch.

Luôn luôn rửa, tráng và khử trùng tất cả những bề mặt dùng để chuẩn bị thức ăn hoặc những dụng cụ dùng cho giữa thức ăn sống và thức ăn chín hoặc là giữa những thức ăn khác biệt nhau.

Các Chậu

Rửa, tráng và khử trùng tất cả các chậu trước khi dùng để chuẩn bị thức ăn hoặc là để rửa chén đĩa.

Không bao giờ được rửa tay trong những chậu dùng để làm thức ăn hay để rửa chén. Không bao giờ được để khăn lau nhà hoặc những đồ chùi rửa khác vào trong chậu dùng để làm thức ăn hay là chậu rửa chén.

Khăn lau

Khăn lau phải luôn luôn được ngâm trong dung dịch thuốc khử trùng. Nếu dùng thuốc tẩy trắng để khử trùng thì phải pha 1 muỗng cà-phê thuốc tẩy trắng với 1 ga-lông nước sạch. Đừng đổ thêm xà bông vào dung dịch này. Dùng những khăn sạch ngâm trong thuốc này để lau chùi tất cả các bề mặt trong nhà bếp và phòng ăn như thớt, mặt quầy, mặt bàn ăn và mặt bàn để làm thức ăn.

- Nếu dùng thuốc tẩy trắng, pha 1 muỗng cà-phê thuốc tẩy trắng với 1 ga-lông nước ấm.
- Nếu dùng “Quats” hay “Iodine” để khử trùng thì theo đúng như chỉ dẫn trên nhãn hiệu.
- Dùng giấy thử để đo độ mạnh của dung dịch đã pha.
- Phải làm riêng thuốc khử trùng để ngâm những khăn dùng riêng cho việc làm thịt sống.



**1 thìa cà-phê thuốc tẩy trắng
pha với 1 ga-lông nước sạch
(không xà-bông)**

Ruồi bọ

Dán, ruồi, chuột nhắt và chuột cống có thể mang vi trùng gây bệnh. Chúng có thể chui vào trong chỗ làm việc của bạn. Đừng để cho chúng vào và đừng để cho chúng ăn.



Có những cách giữ cho các sinh vật này ở ngoài là thường xuyên và làm đúng kỳ hạn chùi rửa toàn bộ cơ sở. Giữ cho các cửa ra vào và cửa sổ luôn đóng chặt hoặc là làm cửa lưới. Trám các lỗ hờ nhỏ mà chuột có thể chui vào. Đóng kín các thùng rác bằng nắp vừa khít và thường xuyên đổ rác. Giữ cho khu để thùng rác sạch sẽ, không có rác rưởi rơi đổ ra ngoài.

Nếu chuột bọ trở thành một vấn đề thì có lẽ phải cần gọi nơi chuyên môn có môn bài diệt trừ chuột bọ đến giải quyết. Phải rất cẩn thận khi dùng thuốc giết chuột bọ. Đó là những độc dược để giết chuột và sâu bọ, nhưng cũng có thể hại độc cho người. Hãy đọc lời chỉ dẫn trên lon hoặc hộp thuốc, hay là đưa cho giám đốc của bạn đọc to cho tất cả nhân viên cùng nghe. Nhất thiết là bạn phải hiểu cách dùng một cách chính xác.

Trước khi xử dụng, phải cất thức ăn đi và che kín những chỗ làm thức ăn. Chỉ dùng những thuốc giết chuột bọ được cho phép dùng trong cơ sở làm thức ăn.

Sở Y-Tế của bạn có thể giải đáp cho bạn những thắc mắc về vấn đề ngăn ngừa chuột bọ.

Cấp cứu cho người bị mắc nghẹn

1. **Hỏi, “Bạn bị mắc nghẹn hả?”**



2. **Hét lên, “Cấp cứu!”.**

Kêu cấp cứu nếu nạn nhân –

- Không ho, không nói hoặc không thở.
- Ho yếu ớt.
- Làm ra tiếng kêu với âm thanh cao.

3. **Kêu điện thoại EMS cầu cứu**

- Nhờ người gọi xe cứu thương.

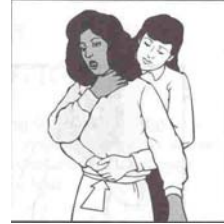


4. **Làm động tác ấn bụng.**

- Vòng hai tay quanh thắt lưng của nạn nhân.
- Một tay nắm lại
- Để phía ngón tay cái của nắm tay vào giữa bụng của nạn nhân, phía trên rốn một chút và hoàn toàn phía dưới đầu xương ức.
- Lấy tay kia nắm chặt vào tay đang nắm trên bụng nạn nhân.
- Đè nắm tay vào bụng với một cái thúc nhanh hướng lên trên.



Làm lại động tác ấn bụng cho đến khi cục nghẹn được ho bắn ra ngoài, hoặc là nạn nhân bắt đầu thở hay ho lên.



Nếu nạn nhân trở nên bất tỉnh, hãy đặt nạn nhân nằm xuống .

5. Lấy ngón tay mò trong miệng.

- Một tay nắm lấy lưỡi và cầm và nâng cằm chomặt ngửa lên.
- Đưa ngón tay vào bên trong má mò xuống nơi cuối lưỡi.
- Móc cục nghẹn ra.



6. Mở đường thở

- Ngửa đầu ra sau và nâng cằm lên.



7. Hà hai hơi dài.

- Vẫn giữ cho đầu nạn nhân ngửa ra sau.
- Lấy hai ngón tay bóp kín mũi lại.
- Dán môi của bạn kín quanh mồm của nạn nhân.
- Hà vào hai hơi thở dài trong vòng khoảng 1 đến 1 giây rưỡi.





8. Làm từ 6 tới 10 cái nhấn bụng

- Đặt phần cuối của 1 bàn tay lên khoảng giữa bụng của nạn nhân.
- Úp bàn tay kia lên trên bàn tay đang để trên bụng.
- Nhấn xuống bụng nạn nhân với động tác nhanh và hướng lên.

Lặp lại phương pháp số 5, 6, 7 và 8 cho đến khi đường thở được thông, hoặc là khi xe cứu thương đến.

Phần chú giải

Trầy da - Một vết thương có phần da bị cạo đi hoặc là chà mắt.

Chất lỏng của cơ thể - máu, nước miếng, nước tiểu, chất nôn mửa ra, giọt bắn ra khi hắt mũi và ho, tiêu chảy và phân.

Điều chỉnh - Điều chỉnh lại nhiệt kế để nó chỉ đúng nhiệt độ.

Giữ lạnh - Để giữ thức ăn ở nhiệt độ lạnh 41 °F hoặc là lạnh hơn để ngăn ngừa độc tố sinh ra trong thức ăn

Bệnh truyền nhiễm – Loại bệnh dễ dàng truyền qua người khác. Những bệnh truyền nhiễm liên quan đến nhân viên làm việc trong ngành phục vụ về thức ăn là Shigella, Viêm gan A, Salmonella Typhi, E. coli O157:H7 và tất cả những bệnh có ới mửa và/hoặc tiêu chảy.

Ô nhiễm – Làm cho thức ăn không an toàn để ăn vì thức ăn đó nhiễm vi trùng hoặc hóa chất không được dùng cho thức ăn.

Cứt/phân - Chất đặc mà cơ thể phé thải ra ngoài qua việc đi cầu. Tiếng Anh còn gọi lỏng là poop, crap, MB...

Giữ nóng – Những dụng cụ như bàn hơi nước, bếp giữ cho canh nóng, nồi hâm cách thủy, nồi nấu chậm,..v.v...côt dùng để giữ nóng đúng cách ở nhiệt độ ít nhất là 135°F cho những thức ăn đã nấu sẵn hoặc đã được hâm nóng lại rồi . Những dụng cụ này không dùng để hâm nóng thức ăn được.

Vi trùng – Vi trùng và vi-khuẩn (vi-rút) có thể sinh bệnh.

Nôn nao – Có cảm giác cồn cào trong bụng như sắp nôn mửa..

Những thức ăn dễ sinh nguy hiểm – Là những thức ăn ăn dễ để cho vi-trùng sinh sản nhanh chóng mà có thể sinh ra độc tố trong

thức ăn. Thức ăn phải được giữ trong nhiệt độ lạnh (ít nhất là 41° F) hoặc là trong nhiệt độ nóng (135° F trở lên). Thí dụ về những thức ăn dễ sinh nguy hiểm là trứng, thịt, cá, đồ biển và sản phẩm thuộc về sữa. Những thức ăn khác như đậu chiên lại, gạo đã nấu, khoai tây nướng và sữa trở nên dễ hư một khi có thêm nước vào hoặc đã nấu lên.

Phần triệu hoặc ppm - Một mẫu đo để đo độ mạnh của một dung dịch hòa tan.

Nhiệt Kế Đầu Đò – Còn gọi là Nhiệt Kế của Đầu Bếp, Nhiệt Kế Đui Đèn, Nhiệt Kế Cuồng Kim Loại. Nhiệt Kế này đọc từ 0° F đến 220° F.

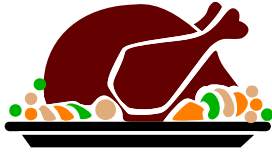
Thức ăn sẵn sàng để ăn – Là những thức ăn sẵn sàng để ăn mà không phải rửa, nấu hay chuẩn bị gì thêm. khoai tây trộn sà lách, cá tuna trộn sà lách, trứng trộn sà lách, thịt nguội và bánh mì là những thí dụ về thức ăn sẵn sàng để ăn. Thức ăn sẵn sàng để ăn là loại dễ sinh nguy hiểm vì đã được nấu trước.

Nước bọt/ nước miếng - Chất lỏng tiết ra từ các tuyến trong miệng, còn gọi là “nhổ” (spit).

Khử trùng - Giết vi-trùng trên các bề mặt như mặt bàn ăn, mặt quầy để thức ăn hay là mặt bàn để rửa soạn thức ăn, các máy móc dùng trong bếp, bằng cách dùng nhiệt độ cao hoặc là dùng hóa chất như là dung dịch thuốc tẩy trắng.

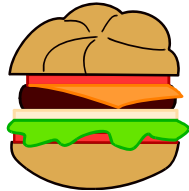
Giấy thử - Những mảnh giấy đặc biệt dùng để đo cường độ của dung dịch pha khử trùng.

Nhiệt Độ Nấu Tối Thiểu



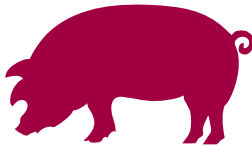
Gà, vịt, chim

165°F



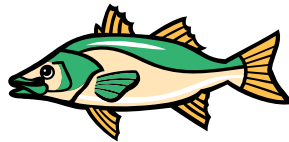
Thịt xay

155 F



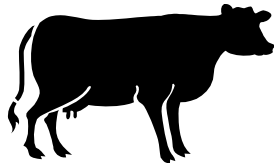
Thịt Heo

145°F



Cá

145°F



Những thức
ăn khác

145°F