

# Cách làm việc an toàn với thức ăn

## Là một người làm việc với thức ăn, **PHẢI**

- báo cho tiệm thực phẩm/người xếp của bạn rõ nếu bạn biết hay nghi ngờ là mình đã làm ô uế thức ăn
- tránh dùng dụng cụ không cần thiết vào những thức ăn sẵn sàng để ăn
- mặc quần áo sạch
- cột tóc và cột tóc dài cho ngắn lại
- giữ cho an toàn các kẹp tóc, kim cài đầu, nút quần áo, nữ trang, băng bó
- giữ móng tay ngắn
- bảo đảm rằng những băng bó để hở trên da phải được che kín với giấy bọc không thấm nước
- dùng các tiện nghi rửa tay có sẵn để rửa sạch tay
- phải đổi găng tay mỗi khi thay đổi làm một việc khác, nếu dùng chúng.



## Là một người làm việc với thức ăn, **ĐỪNG**

- đụng chạm vào thức ăn nếu bạn đang bị bệnh liên quan tới thức ăn hay nếu bạn chỉ nghi ngờ là mình bị bệnh liên quan tới thức ăn và/hay bạn là người mang mầm bệnh liên quan tới thức ăn
- đụng chạm vào thức ăn nếu bạn đang có một vết thương bị nhiễm trùng ngoài da hay đang bị chảy nước ở tai, mũi hay ở mắt
- đánh móng tay hay trang điểm trên móng tay
- đeo móng tay giả
- mang nữ trang nhất là trên tay và cổ tay
- ăn, hắt hơi, thổi hay ho lên thức ăn không được che kín hay trên những chỗ có thể sẽ được dùng để sửa soạn thức ăn
- nhổ, hút thuốc lá hay dùng thuốc lá trong những khu sửa soạn thức ăn
- đụng chạm tới thức ăn sau khi vừa mới đụng chạm vào bông tai, tóc, mũi, tai, mắt, vết thương trên da, nước miếng, mồ hôi, máu, tiền bạc và trước khi rửa tay.



**Số điện thoại của Dịch vụ Bảo vệ Sức khỏe là 02 6205 1700 (nói tiếng Anh)**

# Nhận thức ăn một cách an toàn

## Một tiệm thực phẩm chỉ nhận các thức ăn:

- an toàn và thích hợp
- được bảo vệ để khỏi bị nhiễm trùng
- ở trong các giới hạn nhiệt độ đòi hỏi
- nếu có tiềm tàng nguy hại thì có thể tìm ra cơ quan sản xuất.

## Khi nhận thức ăn cần bảo đảm

- có nhân viên kiểm soát thức ăn khi nhận chúng
- bao bì vẫn còn nguyên và không bị hư hại hay bị xé rách
- thức ăn không được gói được giữ trong các hộp sạch sẽ và được bọc kín
- đồ dùng để bao bọc thức ăn thích hợp để có thể đụng chạm vào thức ăn
- thức ăn dễ bị hư được giữ ở dưới 5°C hay trên 60°C
- thức ăn đông lạnh vẫn còn đông lạnh và không có dấu hiệu là đã bắt đầu mất đi sự đông lạnh
- thức ăn ở trong giới hạn của ngày 'còn tốt nếu dùng trước' hay ngày 'hết hạn'
- ghi nhận các chi tiết ngày và giờ thức ăn rời đi và đến.

## Sau khi nhận thức ăn

- trữ thức ăn ngay ở đúng nhiệt độ cần thiết
- giữ riêng biệt những thức ăn vứt bỏ – hay gửi trả lại cơ quan sản xuất
- hay vứt bỏ chúng đi với sự ưng thuận của cơ quan sản xuất.

## Điều quan trọng là phải

- luyện tập nhân viên về cách nhận và trữ thức ăn
- soạn ra một bản liệt kê những gì phải làm để giúp nhân viên kiểm soát khi nhận thức ăn
- dùng một hàn thử biểu để kiểm soát nhiệt độ của thức ăn
- lấy một biên nhận trao hàng để sau này có thể tìm được cơ quan sản xuất
- giữ các biên bản về những cơ quan sản xuất thức ăn
- sau khi đã nhận thức ăn trao tới, bất cứ một vấn đề nào liên quan tới sự an toàn của thức ăn sẽ thuộc về nhiệm vụ của tiệm thực phẩm.

Số điện thoại của Dịch vụ Bảo vệ Sức khỏe là 02 6205 1700 (nói tiếng Anh)



# Chỉ dẫn 2 giờ 4 giờ

Chỉ dẫn 2 giờ 4 giờ áp dụng cho những thức ăn dễ bị hỏng có thể ăn ngay (potentially hazardous food – PHF) mà sẽ không được sửa soạn thêm nữa.

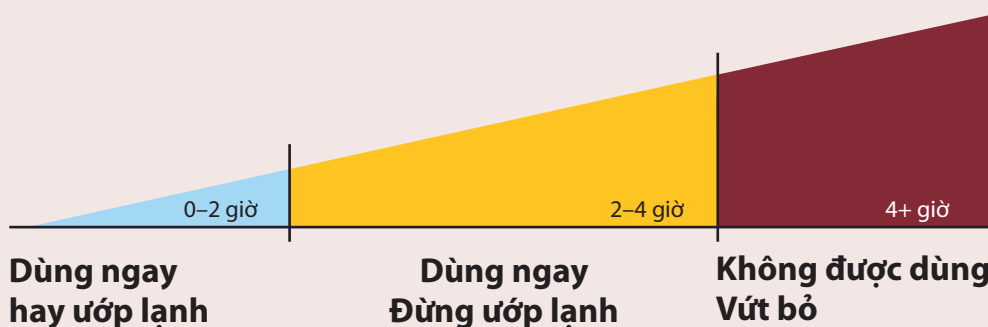
Nó cho biết các loại thực phẩm PHF này có thể được giữ một cách an toàn ở dưới các nhiệt độ từ 5°C đến 60°C và những gì có thể xảy ra sau mỗi khoảng thời gian nào đó.

Khu nhiệt độ nguy hiểm

5°C ← Khu nguy hiểm → 60°C

Tổng số thời gian ở một nhiệt độ từ 5°C tới 60°C

– nên làm những gì?



## Hồ sơ lưu trữ

Để chứng tỏ là đã theo sát sự chỉ dẫn 2 giờ 4 giờ, tiệm thực phẩm phải giữ những biên bản về:

- lịch sử về nhiệt độ của các loại thức ăn PHF
- lịch sử về thời gian của PHF – tổng số tất cả những thời gian thực phẩm PHF đã ở trong khu nhiệt độ nguy hiểm.

Rồi cộng tất cả các thời gian di chuyển, trao hàng, sửa soạn, để nguội và trưng hàng để có tổng số thời gian.

Nếu một tiệm thực phẩm không đưa ra được các dữ kiện chứng nhận đã lưu trữ thực phẩm như kể trên, tiệm này sẽ được coi là không phục tùng.

**Số điện thoại của Dịch vụ Bảo vệ Sức khỏe là 02 6205 1700 (nói tiếng Anh)**



# Rửa và Khử Trùng các Dụng Cụ Ăn Uống

Các tiệm ăn phải bảo đảm là các dụng cụ ăn uống phải sạch và đã được khử trùng trước khi dùng lại.

Rửa và khử trùng là hai việc làm khác nhau.

**Rửa** bằng nước ấm và thuốc rửa bát rửa đi những chất bẩn như những mảnh thức ăn vụn, bụi bặm và dầu mỡ có trên mặt các dụng cụ.

**Khử trùng** sẽ giết chết những vi trùng mà mắt con người không trông thấy và giảm con số vi trùng tới những mức an toàn. Dùng nước nóng (đề nghị ở nhiệt độ 77°C trong ít nhất là 30 giây) và/hay dùng thuốc khử trùng để khử trùng.

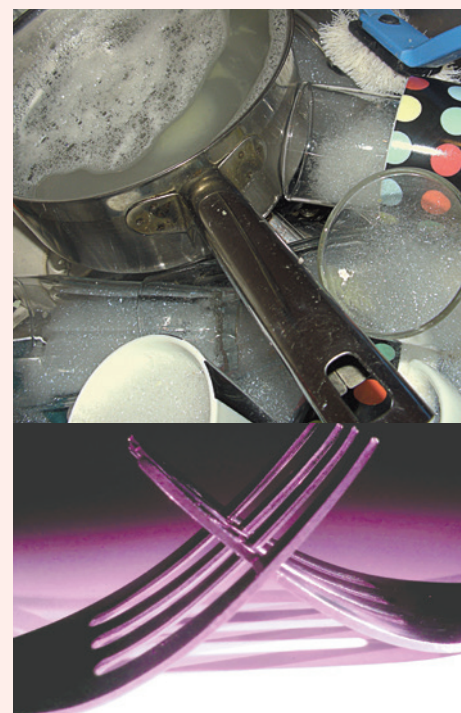
## Sáu bước phải làm để rửa và khử trùng nếu không có máy rửa bát:

- 1. Tráng qua:** tráng đi những mảnh thức ăn vụn rồi tráng trước với nước ấm.
- 2. Rửa:** rửa bằng nước ấm & thuốc rửa bát; ngâm nếu cần.
- 3. Tráng:** tráng đi thuốc rửa bát còn dính lại với nước sạch.
- 4. Khử trùng:** ngâm trong nước nóng hay dùng thuốc khử trùng với nước nóng (theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất).
- 5. Tráng sau cùng:** nếu dùng thuốc khử trùng, phải rửa hết thuốc khử trùng đi với nước sạch (theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất).
- 6. Khô:** Dùng không khí để tự khô là tốt nhất; bằng không dùng khăn lau bát sạch. Các dụng cụ phải được hoàn toàn sạch sẽ trước khi được cất đi để dùng trở lại.

Khi rửa bằng tay với hai bồn rửa bát cần phải bảo đảm là

- chỉ rửa khi nào nước đã tới đúng nhiệt độ; và
- theo đúng các thủ tục về sức khỏe và sự an toàn khi làm việc.

**Số điện thoại của Dịch vụ Bảo vệ Sức khỏe là 02 6205 1700 (nói tiếng Anh)**



# Giữ Đồ Ăn Trong Tủ Lạnh

Luôn luôn giữ cho nhiệt độ trong tủ được đặt ở 5°C hay thấp hơn.

Đừng trữ quá nhiều đồ ăn. Xếp đồ ăn trữ trong tủ cho được thoáng khí.

Luôn luôn đậy kín các đồ ăn một cách thích hợp.

Giữ các thức ăn sống cách biệt khỏi các đồ ăn đã nấu.

Để các đồ ăn có thể ăn được ở trên các thức ăn sống.

Phải bảo đảm là khi trữ thịt và thịt gà, thịt vịt còn sống, nước thịt không rò giọt lên các món ăn khác.



Số điện thoại của Dịch vụ Bảo vệ Sức khỏe là 02 6205 1700 (nói tiếng Anh)

# Rửa Tay

## Cách rửa tay

1. Dùng các phương tiện rửa tay có sẵn.
2. Tráng tay với nước ấm; rồi dùng xà bông.
3. Trà tay với nhau kể cả cổ tay, giữa các ngón tay và quanh ngón tay cái.
4. Tráng tay thật kỹ rồi để cho tay được khô hoàn toàn.
5. Dùng khăn khô và sạch, hay khăn dùng một lần, hay máy sấy tay.



## Khi nào cần phải rửa tay

### Trước khi

- Bắt đầu làm việc
- Sửa soạn thức ăn
- Ăn
- Đeo găng tay.

### Trong khi

- Sửa soạn các thức ăn sống hay các đồ ăn có thể ăn được
- Sửa soạn các thức ăn sống và phải đụng chạm tới thức ăn hay các dụng cụ trong bếp.

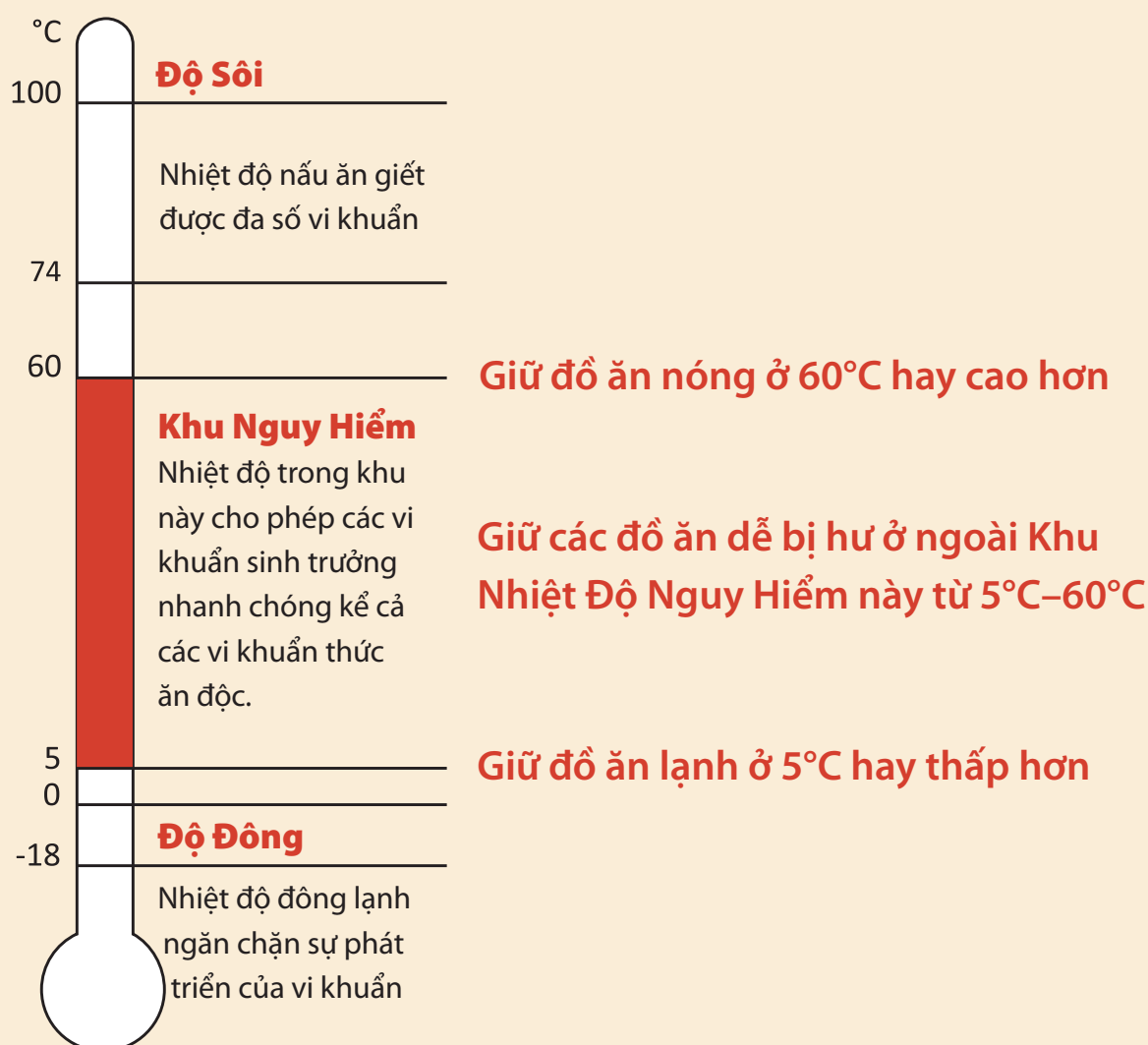
### Sau khi

- Sửa soạn hay đã đụng chạm vào các thức ăn sống
- Sử dụng nhà vệ sinh
- Ăn, uống, hay hút thuốc
- Ho, hắt hơi, khạc nhổ, hỉ mũi hay lau mũi
- Đụng chạm hay gãi vào bất cứ một chỗ nào trên thân thể – mũi, tai, răng, cánh tay, tóc, sọ, các chỗ đau hay bị trầy
- Đụng vào tiền bạc
- Tháo găng tay
- Đụng vào rác rưởi hay bất cứ các phần vứt bỏ nào
- Lau chùi chằng hạn như lau bàn hay quét nhà.

**Số điện thoại của Dịch vụ Bảo vệ Sức khỏe là 02 6205 1700 (nói tiếng Anh)**

# Nhiệt Độ của Thức Ăn

Giữ thức ăn ở đúng nhiệt độ là một việc làm cần thiết cho sự an toàn của thức ăn.



## ĐỂ NGUỘI ĐỒ ĂN ĐÃ NẤU

Đồ ăn phải để nguội

- trong vòng 2 giờ từ 60°C tới 21°C và
- trong vòng 4 giờ nữa từ 21°C tới 5°C

Số điện thoại của Dịch vụ Bảo vệ Sức khỏe là 02 6205 1700 (nói tiếng Anh)