

**Vietnamese**

**Bảo vệ An Toàn Thức Ăn  
trong Dịch Vụ Thực Phẩm  
Khóa Học Tại Nhà**

**HOME STUDY  
COURSE IN  
FOOD SAFETY**



## Khóa Học Tại Nhà Về Sự Bảo Vệ An Toàn Thực Phẩm

Mục đích chính của khóa học tại nhà của chúng tôi nhằm cung cấp những kiến thức về sự bảo vệ an toàn thực phẩm cho những người làm việc trong dịch vụ này. Ai cũng biết rằng việc áp dụng những nguyên tắc an toàn về thực phẩm sẽ làm giảm đi những nguy hiểm có thể gây ra ngộ độc thực phẩm.

Khóa học này giống như khóa học dài 2 giờ rưỡi mà chúng tôi dạy tại lớp học. Khóa học tại nhà có thể được hoàn tất theo giờ giấc riêng của bạn. Nó có sẵn bằng tiếng Anh, Quảng Đông, Ấn Độ cổ, tiếng Việt và tiếng Ả Rập. Bất cứ ai làm việc trong dịch vụ thực phẩm đều có thể theo học. Dịch vụ này bao gồm những nhà hàng, những tiệm bán bánh mì thịt, tiệm bánh, trung tâm chăm sóc sức khỏe dài hạn, nhà trẻ, trường học và những cửa hàng tạp hóa.

Làm thế nào để hoàn tất khóa học này:

1. Bạn có 4 tuần để thực hiện khóa học. Hãy đọc mỗi phần và làm những câu hỏi ôn tập. Kiểm soát những câu trả lời của bạn. Bạn có thể xem video bất cứ lúc nào.
2. Khi bạn sẵn sàng để làm bài kiểm, điền tên và địa chỉ của bạn vào bảng trả lời và trả lời các câu hỏi. Điểm để đậu là 12/15. Nếu đậu, bạn sẽ nhận được một thẻ bỏ túi với tên họ của mình.
3. Video và bảng trả lời phải được bỏ vào bao thư đã cho sẵn để gửi đi hay mang bỏ tại địa chỉ sau:

Địa chỉ Gửi (Mail) thư:

**Environmental Public Health**  
**10101 Southport Road SW**  
**Calgary, AB T2W 3N2**  
**email: [eph.education@albertahealthservices.ca](mailto:eph.education@albertahealthservices.ca)**  
**Phone: 1-833-476-4743**

Điểm và thẻ loại bỏ túi sẽ được gửi đến cho bạn chừng nào mà bạn gửi trả lại video cho chúng tôi. Bạn không cần phải trả lại tài liệu khóa học. Cám ơn sự quan tâm của bạn về khóa học tại nhà của chúng tôi. Nếu bạn có gì thắc mắc, xin vui lòng gọi số **1-833-476-4743**.

Lời cảm tạ:

Ngân quỹ thực hiện kế hoạch này do Ủy Ban Xổ Số Cộng Đồng Alberta tài trợ.  
Bản quyền năm 2002.

# Mục Lục

Khóa Học Tại Nhà về sự Bảo vệ An toàn Thực phẩm .....	1
Phần 1. Sự Ngộ Độc Thực phẩm .....	3
Giới Thiệu.....	3
Những dữ kiện về sự Ngộ Độc.....	3
Ôn Tập .....	4
Phần 2. Những nguyên nhân của sự Ngộ Độc Thực phẩm. ....	6
Vi khuẩn .....	6
Hóa Chất.....	11
Ôn Tập .....	13
Phần 3. Làm thế nào để Phòng ngừa sự Ngộ Độc Thực phẩm.....	15
Những sai lầm thông thường trong việc giữ gìn thực phẩm .....	15
Tám Biện pháp để đạt được Thực phẩm An Toàn .....	15
Ôn Tập .....	21
Chùi rửa sạch sẽ và khử trùng .....	22
Ôn Tập .....	26
Vệ Sinh cá nhân.....	27
Ôn Tập .....	30
Phụ Lục A: Bảng liệt kê những sinh vật gây ngộ độc thực phẩm .....	31
Bài thi cuối khóa và bảng trả lời .....	33
Bảng đánh giá.....	36

# Phần 1. Sự Ngộ Độc Thực Phẩm

## Giới thiệu

Theo thống kê, hàng năm có khoảng 7000 người dân Canada bị ngộ độc thực phẩm. Tuy nhiên, những nhân viên y tế nghĩ rằng con số này có thể lên tới gần hai triệu mỗi năm. Nhiều người không báo cáo việc bị ngộ độc thực phẩm cho cơ quan y tế hay bác sĩ của họ. Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh ngộ độc thực phẩm. Tuy nhiên, có một số người lại có nguy cơ bị ngộ độc cao hơn. Nhóm người này gồm có:

- Trẻ sơ sinh hay trẻ em
- Người già
- Phụ nữ có thai
- Người bệnh
- Những người có khả năng đề kháng bệnh thấp, (ví dụ như những người bị bệnh ung thư và những người bị bệnh AIDS).

Triệu chứng thông thường của ngộ độc thực phẩm gồm có:

- tiêu chảy
- ói mửa
- buồn nôn
- đau quặn bụng
- nhức đầu
- sốt

Ngộ Độc Thực phẩm có thể gây nên bệnh nhẹ hay rất trầm trọng. Đôi khi, người ta phải đi bệnh viện. Ngộ độc thực phẩm thậm chí có thể gây ra tử vong.

## Những dữ kiện về Ngộ Độc Thực Phẩm

- Thức ăn có chứa những sinh vật gây bệnh hay độc tố của chúng vẫn bình thường khi bạn quan sát, nếm hay ngửi chúng.

- Trong nhiều trường hợp, ngộ độc thực phẩm không phải do bữa ăn cuối cùng gây ra. Các sinh vật gây ra sự ngộ độc phải cần có thời gian để gây bệnh.  
Trong sự nhiễm bệnh do vi trùng *E. coli O157:H7* (một loại ngộ độc thực phẩm), những dấu hiệu của bệnh có thể bộc phát từ 2-10 ngày. Phải mất từ 6 - 72 giờ mới thấy triệu chứng ngộ độc thực phẩm do vi trùng *Salmonella*.
- Chỉ cần một số nhỏ sinh vật cũng đủ để gây ra một vài loại ngộ độc thực phẩm. Hai ví dụ là sự ngộ độc thực phẩm do vi trùng *Shigella* và sự nhiễm vi trùng *E. coli O157:H7*.
- Khi hai hay nhiều người có những triệu chứng ngộ độc thực phẩm sau khi ăn cùng bữa ăn hay cùng loại thức ăn, điều này được gọi là sự bộc phát.
- Một số bộc phát chỉ ở mức độ nhỏ thôi. Những số khác thì lớn hơn. Trong năm 1996, sự bộc phát về ngộ độc thực phẩm do vi trùng *Salmonella* ở Calgary đã gây bệnh cho hơn 100 người.

### **Sự Bộc Phát Salmonella ở Alberta, năm 1981**

Hơn 100 khách hàng và nhân viên nhà hàng của khách sạn đã bị nhiễm Salmonella. Nguồn gốc của sinh vật là bột nhào làm bánh dùng trứng đã được sử dụng trong nhiều ngày mà không được giữ trong tủ lạnh. Hơn 50% nhân viên đã bị ngộ độc thực phẩm do nhiễm trùng Salmonella và không thể làm việc được.

## Ôn Tập

1. Kể tên hai (2) nhóm người có nhiều nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm.

---

---

2. Kể bốn (4) triệu chứng ngộ độc thực phẩm thông thường.

---



---

3. Thực phẩm có chứa những vi sinh vật gây ra bệnh hay các độc tố của chúng không thấy ngon lắm khi nếm.

Đúng \_\_\_\_\_ Sai \_\_\_\_\_

4. Tại sao sự bảo vệ an toàn thực phẩm là một yếu tố cần thiết trong dịch vụ thực phẩm.

---



---



---

**Trả lời:**

1. trẻ sơ sinh, người già, phụ nữ có thai, những người bệnh, những người có khả năng đề kháng bệnh thấp
2. tiêu chảy, ói mửa, đau quặn bụng, buồn nôn, sốt, nhức đầu
3. Sai. Thực phẩm bị nhiễm độc do sinh vật gây bệnh có thể vẫn bình thường khi nhìn, nếm và ngửi.
4. Ngộ độc thực phẩm có thể được ngăn ngừa bằng cách áp dụng những nguyên tắc an toàn trong dịch vụ thực phẩm.

## Phần 2. Những Nguyên Nhân gây ra Ngộ Độc Thực Phẩm

### Vi khuẩn

Đây là những sinh vật rất nhỏ, sống quanh chúng ta, nhưng chúng ta không thể nhìn thấy chúng được. (Micro có nghĩa là rất nhỏ.) Chúng ở trên cây cối, thú vật và người ta, trong không khí, đất, và nước. Hầu hết những vi khuẩn không làm hại cho chúng ta.

**Một số vi khuẩn có ích lợi cho chúng ta. Penicillin, một thuốc kháng sinh nổi tiếng, được chế tạo từ nấm có lợi. Vi khuẩn có lợi được dùng để làm Yaourt.**

Một số nhỏ các vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm. Chúng được gọi là những sinh vật “gây ngộ độc thực phẩm”.

Ngộ độc thực phẩm nói chung là bệnh gây ra do ăn phải thức ăn có chứa vi khuẩn, độc tố hay hoá chất. Sự hiện diện của một số ít vi khuẩn cũng đủ để gây ra ngộ độc thực phẩm. Trong khi đó các vi khuẩn khác phải cần thời gian và điều kiện thích hợp để gia tăng về số lượng hay tiết ra độc tố trước khi gây bệnh.

Ký sinh trùng, mốc, siêu vi trùng và vi trùng là những ví dụ về các loại vi khuẩn có khả năng gây ngộ độc thực phẩm.

### Ký sinh trùng

Ký sinh trùng là những sinh vật sống trong, hay trên, các sinh vật khác.

Vài ký sinh trùng thì quá nhỏ không thể nhìn thấy được, trong khi đó một số khác ví dụ như con sán thì bạn có thể nhìn thấy được.

*Giardia* và *cryptosporidia* là hai loại ký sinh trùng gây bệnh. Chúng quá nhỏ đến nỗi bạn không thể nhìn thấy được.

Những ký sinh trùng gây ra ngộ độc thực phẩm khác như là các loại sán ống và sán dẹp thì không thường hay gặp ở Canada.

**Làm thế nào để kiểm soát những ký sinh trùng:**

1. Rửa tay của bạn sau khi sử dụng nhà vệ sinh.
2. Nấu thức ăn tới những nhiệt độ an toàn.
3. Sử dụng nguồn nước an toàn.

## Mốc

Mốc làm hư thực phẩm. Tuy nhiên, một vài loại mốc có thể tiết ra độc tố.

Mốc phát triển trên thực phẩm có chất chua (acid) như cam và trong thức ăn có nhiều đường như mứt. Chúng ưa thích những điều kiện ẩm, ẩm ướt, và thoáng khí.

**Làm thế nào để kiểm soát mốc:**

1. Kiểm tra thức ăn để xem có bị mốc không. Nếu bạn thấy bất cứ thức ăn nào bị mốc, việc an toàn nhất là vứt bỏ nó đi.
2. Dọn rửa, lau chùi...(clean) và khử trùng những dụng cụ nấu nướng, vật đựng thức ăn hay những bề mặt đã chạm vào thức ăn bị mốc. (Khử trùng - dùng sức nóng hay hóa chất để giết chết những vi khuẩn.)

## Siêu Vi Trùng

Siêu vi trùng là những sinh vật nhỏ nhất trong tất cả các loại vi khuẩn. Siêu vi trùng không tăng trưởng trong thức ăn. Chúng chỉ có thể sinh sản trong tế bào sống.

Siêu vi trùng có thể được truyền đi qua thức ăn và nước uống bị ô nhiễm, bởi người làm thức ăn, hay từ người nọ sang người kia. Siêu vi trùng *Norwalk* và siêu vi trùng viêm gan loại A (*Hepatitis A*) là những ví dụ về siêu vi trùng gây ra ngộ độc thực phẩm.



**Làm thế nào để kiểm soát siêu vi trùng:**

1. Rửa tay của bạn sau khi sử dụng nhà vệ sinh và trước khi làm thức ăn.
2. Rửa tất cả trái cây, rau cải và salad greens (xà lách và những vật liệu khác như dưa leo, cà chua, v.v...).
3. Sử dụng nguồn nước an toàn.
4. Nấu thức ăn tới những nhiệt độ an toàn.

## Vi Trùng

Vi trùng thường có trong môi trường. Chỉ có một số nhỏ vi trùng gây ngộ độc thực phẩm.

**Những ví dụ về vi trùng gây ra ngộ độc thực phẩm:**

Salmonella  
E. coli O157:H7  
Campylobacter  
Shigella

**Vi trùng cần vài điều kiện dưới đây để sinh tồn:**

- nước
- độ pH (sự đo lường về tính acid hay tính kiềm)
- thức ăn
- không khí
- thời gian và nhiệt độ

**Nước**

Vi trùng cần nước. Những thức ăn liên quan tới chứng ngộ độc thực phẩm như thịt, cá, gà vịt, trứng, sản phẩm bơ sữa, rau cải, rau xà lách và những vật liệu của món xà lách trộn (salad greens) có rất nhiều nước.

## pH

Đây là nồng độ acid hay kiềm của thức ăn. Chanh vàng (lemons) hay chanh xanh (limes) và giấm là những thí dụ về thức ăn có chất chua (acid). Thức ăn có chất acid làm ngưng sự tăng trưởng của vi trùng, nhưng không giết chết chúng được.

Vi trùng ưa thích những thức ăn không có acid như thịt, thịt gà, vịt, và cá.

## Thực Phẩm

Vi trùng gây ngộ độc thực phẩm sinh sản rất nhanh trong những thức ăn có nhiều chất đạm (proteins), sinh tố (vitamins), và chất khoáng. Thịt, thịt gà, vịt, cá, trứng, bơ sữa và rau cải là nguồn thực phẩm quan trọng của vi trùng. Vi trùng gây ngộ độc thực phẩm còn được tìm thấy trên những rau xà lách và những vật liệu của món xà lách trộn và trái cây.

Những thực phẩm này được gọi là “có nhiều khả năng gây nguy hiểm” bởi vì vi trùng có thể sinh sản trên chúng. Nếu không được tồn trữ và làm một cách an toàn, chúng có thể gây ra ngộ độc thực phẩm.

## Không Khí

Vi trùng cần điều kiện không khí thích hợp để sống. Một số vi trùng chỉ sinh sản khi chúng có dưỡng khí. Một số khác không thích dưỡng khí. (*Clostridium botulinum*) là một ví dụ về vi trùng không thích dưỡng khí.

## Thời gian và Nhiệt độ

Vi trùng cần nhiệt độ thích hợp để sinh sản. Nếu nhiệt độ quá lạnh, vi trùng có thể sống sót nhưng không sinh sản được. Nếu nhiệt độ quá nóng, vi trùng sẽ chết. Hầu hết vi trùng gây ngộ độc thực phẩm ưa thích những nhiệt độ từ 4°C - 60°C (40°F - 140°F).

Nhiệt độ này được gọi là “Vùng Nguy hiểm” bởi vì đó là khoảng nhiệt độ hoàn hảo để vi trùng sinh sản. Thực phẩm càng để lâu trong Vùng Nguy hiểm chừng nào, thì vi trùng càng sinh sản nhiều chừng đó.

**Làm thế nào để kiểm soát vi trùng:**

1. Để thực phẩm có khả năng gây nguy hiểm ngoài “Vùng Nguy hiểm”.
2. Giữ thực phẩm lạnh dưới 4°C (40°F).
3. Giữ thực phẩm nóng trên 60°C (140°F).
4. Nấu thực phẩm tới những nhiệt độ an toàn.
5. Rửa tay sạch.
6. Chùi rửa sạch sẽ và khử trùng những dụng cụ nấu nướng, vật dụng làm bếp và những mặt bàn để làm thức ăn.

## Tóm Tắt

Ngộ độc thực phẩm có thể gây ra bởi ký sinh trùng, mốc, siêu vi trùng và vi trùng. Để biết thêm chi tiết về các loại của sự ngộ độc thực phẩm, xem phần phụ lục A.

## Sinh vật gây ngộ độc thực phẩm được truyền đi bằng cách nào

Nguồn gốc của những sinh vật gây ra ngộ độc thực phẩm gồm có:

- động vật
- người ta
- đất
- nước
- côn trùng và chuột bọ

### Động vật

Động vật có thể là nguồn sinh vật gây ra ngộ độc thực phẩm. Thịt sống, gà vịt và cá có thể chứa các loại vi trùng như *Salmonella*, *Campylobacter* và *E. coli O157:H7*.

### Người ta

- Người ta có thể chứa những sinh vật gây ra ngộ độc trong đường ruột, như vi trùng *Salmonella* và *E. coli*. Nếu bạn không rửa tay sau khi đi vệ sinh, chúng có thể được truyền qua cho bất cứ vật gì mà bạn sờ vào, như thức ăn, người khác hay một bề mặt. Phương pháp lan truyền những sinh vật này gọi là “con đường phân - miệng”.
- Người ta có thể mang vi trùng *Staphylococcus aureus* hay “Staph”

trên da, trong mũi và trong cuống họng của mình. Vi trùng Staph có thể được truyền qua thức ăn bằng cách ho hay hắt hơi, hay sờ vào thức ăn nếu bạn có những vết thương bị nhiễm trùng trên bàn tay của bạn.

Bạn có thể truyền Vi trùng *Staph* sang thức ăn nếu bạn không chịu rửa tay sau khi hỉ mũi xong.

## Đất

Sinh vật gây ngộ độc thực phẩm có thể được tìm thấy trong đất. Rau cải và trái cây mọc trong đất có thể chứa các sinh vật gây ra ngộ độc trên mặt ngoài của chúng. Chẳng hạn như vi trùng *Salmonella* có thể được tìm thấy trên vỏ của quả canteloupe và quả cà chua.

## Nước

Nguồn nước không được khử trùng từ sông, hồ và nước uống bị ô nhiễm có thể là nguồn gốc của các sinh vật gây ra ngộ độc thực phẩm. Một vài ví dụ như là vi trùng *E. coli O157:H7*, và những ký sinh trùng như *Cryptosporidia* và *Giardia*. Nước được dùng trong dịch vụ thực phẩm phải an toàn để uống. (\* Bị ô nhiễm - khi nào thức ăn và nước uống có chứa các hóa chất độc hại, các sinh vật gây ngộ độc thực phẩm hay các độc tố của chúng.)

## Côn Trùng và Chuột

Côn trùng và chuột có thể mang những sinh vật gây ngộ độc thực phẩm trên cơ thể của chúng. Nếu bị côn trùng và chuột bọ phá hoại, xin gọi các chuyên viên diệt trừ có môn bài.

## Hoá chất

Ngộ độc thực phẩm do hoá chất có thể do ăn phải những thực phẩm có chất độc tự nhiên. Ví dụ như những loại giống nấm *Amanita* có thể chứa những chất độc tự nhiên. Ngộ độc thực phẩm do hoá chất gây ra nếu thực phẩm bị ô nhiễm bởi hóa chất.

**Năm 1984, 29 học sinh trung học ở California đã phát bệnh rất nhanh sau khi uống rượu punch (rượu mạnh pha nước nóng, đường, sữa và chanh). Triệu chứng của họ gồm buồn nôn, ói mửa, đau quặn bụng, choáng váng và nhức đầu. Chẩn đoán bệnh: ngộ độc kẽm.**

**Rượu punch được làm và chứa trong thùng chứa bằng kim loại tráng kẽm đã bị ăn mòn bên trong. Thùng chứa rượu punch là loại không được dùng để đựng thực phẩm.**

Làm thế nào để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm do hóa chất gây ra:

- Mua tất cả thực phẩm ở những cửa hàng cung cấp có giấy phép.
- Rửa trái cây, rau cải, xà lách và những vật liệu của món xà lách trộn cho sạch hết các hóa chất như thuốc trừ sâu.
- Sử dụng những dụng cụ làm bếp dành riêng cho thực phẩm.
- Dùng số lượng trợ chất thực phẩm an toàn như bột ngọt (MSN-monosodium glutamate).
- Đừng dùng vật đựng thức ăn để đựng hóa chất.
- Dán nhãn tất cả các hóa chất.
- Sử dụng hóa chất an toàn. Đọc những nhãn hiệu cho cẩn thận.
- Chứa hóa chất cách xa thức ăn.

## Phản ứng Dị ứng với Thực Phẩm

Ăn những thức ăn hay những nguyên liệu thực phẩm có thể gây ra các phản ứng dị ứng ở một số ít người. Những phản ứng này có thể nhẹ hay có thể đe dọa đến tính mạng.

Những thức ăn sau đây giải thích cho 90% những phản ứng liên hệ đến thực phẩm.

- sữa và những sản phẩm được làm từ sữa như bơ, phô mai, yaourt, v.v...
- trứng
- lúa mì
- đậu nành
- đậu phộng
- hạt dẻ ví dụ như quả hạnh, hạt dẻ Brazil và hạt điều
- sò, hến, tôm, cua và cá

**Làm giảm nguy cơ có thể dẫn tới phản ứng dị ứng:**

1. Có kế hoạch cho những trường hợp cấp cứu y khoa.
2. Bảo đảm tất cả nhân viên phải biết về những vật liệu họ dùng. Ai bị dị ứng với đậu phộng có thể hỏi xem nơi đó có dùng dầu phộng không. Nếu nhân viên hay người quản lý không trả lời được, phải nói cho khách hàng biết. Khách hàng có thể chọn cách khác.
3. Ngăn ngừa sự ô nhiễm bắt choàng. Một chút thức ăn còn sót lại trên bàn tay, dao, muỗng, thớt hay khăn lau có thể truyền qua thức ăn khác, và gây ra những phản ứng dị ứng.

## Ôn Tập

1. Kể tên một (1) phương pháp để kiểm soát siêu vi trùng trong dịch vụ thực phẩm.

---

2. Kể tên hai (2) cách để kiểm soát vi trùng trong dịch vụ thực phẩm.

---

---

3. Kể tên hai (2) loại vi trùng gây ngộ độc thực phẩm.

---

---

4. Cho hai (2) thí dụ về thực phẩm gây nguy hiểm.

---

---

5. Nói rõ phạm vi nhiệt độ của Vùng Nguy Hiểm.

\_\_\_\_\_ °C ( \_\_\_\_\_ °F) tới \_\_\_\_\_ °C ( \_\_\_\_\_ °F)

**Trả lời:**

1. rửa tay của bạn, nấu thức ăn tới những nhiệt độ an toàn, rửa trái cây, rau cái, xà lách và những vật liệu của món rau xà lách trộn
2. giữ thực phẩm gây nguy hiểm bên ngoài Vùng Nguy Hiểm; giữ thực phẩm lạnh, dưới 4°C (40°F) hay nóng, trên 60°C (140°F)
3. Salmonella, E. coli O157:H7, Shigella, Staph
4. Thịt, gà, vịt, cá, bơ sữa, rau cái, xà lách và những vật liệu của món rau xà lách trộn và trái cây
5. 4°C-60°C (40°F-140°F)

## Phần 3. Làm thế nào để Phòng ngừa Ngộ Độc Thực Phẩm

### Những Lỗi Lầm thông thường trong việc Giữ gìn Thực Phẩm

Sau đây là những lỗi lầm thông thường trong việc giữ gìn thực phẩm dẫn đến ngộ độc:

- Không làm lạnh thực phẩm một cách an toàn.
- Nấu thức ăn chưa tới những nhiệt độ an toàn.
- Làm thức ăn một hay nhiều ngày trước khi ăn, mà không bảo quản nó an toàn.
- Để thực phẩm ở nhiệt độ trong phòng.
- Không hâm nóng lại thức ăn một cách an toàn.
- Nhân viên bị nhiễm trùng không áp dụng vệ sinh cá nhân cho đúng cách.

Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, giữ thức ăn trong nhiệt độ an toàn và bảo quản thức ăn tránh bị ô nhiễm bất ngờ. Tám biện pháp thiết thực để đạt được mục tiêu này sẽ được thảo luận dưới đây.

#### **Sự Ô Nhiễm bất ngờ:**

Những sinh vật gây ra ngộ độc thực phẩm được truyền từ thức ăn này qua thức ăn khác, bởi bàn tay, đồ dùng nấu nướng hay dụng cụ làm bếp.

### Tám Biện pháp để đạt được An Toàn Thực Phẩm

#### Biện pháp 1 Mua và Nhận Thực Phẩm

- Mua thức ăn từ những cửa hàng cung cấp có giấy phép.
- Bảo đảm thực phẩm được giao ở những nhiệt độ an toàn.
- Kiểm tra nhiệt độ, những ngày thực phẩm được sử dụng tốt nhất (best before dates: thực phẩm phải được dùng trước ngày được ghi), những dấu hiệu của sự hư thối, hư hại và những côn trùng của các thực phẩm được giao đến.



## Biện pháp 2 Tồn Trữ Thực Phẩm

- Cát những thực phẩm tươi và đông lạnh vào trong tủ lạnh (coolers) và tủ đông lạnh (freezers) ngay khi chúng được giao.
- Áp dụng nguyên tắc FIFO (thức ăn nào nhận vào trước thì lấy ra dùng trước). Sử dụng hàng cung cấp theo thứ tự được giao.
- Giữ nhiệt độ tủ lạnh dưới 4°C (40°F). Giữ nhiệt độ tủ đông lạnh từ -18°C (0°F) hay lạnh hơn. Dùng nhiệt kế để đo nhiệt độ.
- Để thực phẩm tươi hay còn sống ở bên dưới thực phẩm đã nấu rồi hay những thực phẩm ăn liền. Những món xà lách trộn (salads), bánh xăn quít (sandwiches) và bánh ngọt là những ví dụ của những thực phẩm ăn liền. Chúng không cần phải được rửa sạch hay hâm nóng gì cả.
- Đừng cất giữ thực phẩm ngay trên sàn nhà.

## Biện pháp 3 Chuẩn bị Thực Phẩm

- Nên nhớ rằng thịt, gà, vịt, cá, trứng, rau xà lách và những vật liệu của món xà lách trộn, rau cải và trái cây có thể mang những sinh vật gây ngộ độc thực phẩm vào nhà bếp.
- Bạn hãy rửa tay trước khi làm thức ăn.
- Bắt đầu với những đồ dùng sạch và được khử trùng như dụng cụ nấu nướng, thớt, dụng cụ làm bếp và những bề mặt dùng để làm thức ăn.
- Rửa trái cây, rau cải, rau xà lách và những vật liệu của món xà lách trộn để làm sạch đất, côn trùng, những sinh vật gây ngộ độc và thuốc trừ sâu.
- Làm tan đá thực phẩm đông lạnh một cách an toàn:
  - ✓ trong tủ lạnh. Đặt thực phẩm đông lạnh trên khay hay đĩa và đặt nó vào ngăn dưới cùng.
  - ✓ dùng bồn rửa lớn có nước lạnh chảy liên tục. Rửa sạch và khử trùng bồn rửa sau khi thực phẩm đã tan.
  - ✓ trong nước lạnh. Thay nước cứ mỗi 1/2 giờ để giữ thực phẩm được lạnh.
  - ✓ trong microwave.

Dùng nhiệt độ trong phòng để làm tan đá thực phẩm đông lạnh thì không an toàn.

**Làm thức ăn:**

- ◆ Làm thức ăn cho nhanh chóng trong một khoảng thời gian ngắn trong Vùng Nguy Hiểm mà thôi.
- ◆ Cất thức ăn vào tủ lạnh (cooler), nấu rồi dọn ăn ngay.
- ◆ Đừng tồn trữ hay trưng bày thực phẩm trong Vùng Nguy Hiểm.
- ◆ Thời gian tổng cộng mà thực phẩm từ lúc nhận được cho tới khi ăn sẽ không bao giờ được quá 2 giờ ở trong Vùng Nguy Hiểm. Nếu không, đổ bỏ chúng đi.

**■ Phòng ngừa sự ô nhiễm bất choàng khi làm thức ăn**

Đây là ví dụ của sự ô nhiễm bất choàng. Năm 1998, có ít nhất 150 thực khách bị ngộ độc thực phẩm sau khi ăn tại một nhà hàng ở Minnesota. Người làm bếp đã làm thịt gà sống và sau đó làm 200 phần xà lách trộn (salads). Sự bộc phát này do vi trùng *Campylobacter* gây ra. Nó được tìm thấy ở thịt gà nấu chưa chín hẳn hay thịt gà sống.

Làm thế nào để phòng ngừa sự ô nhiễm bất choàng:

- Để thực phẩm sống cách xa thực phẩm đã chín hay thực phẩm ăn liền.
- Dùng những dụng cụ riêng biệt để gắp, múc, xúc từng loại thức ăn sống, chín hay ăn liền.
- Dùng thớt riêng cho thực phẩm sống và đã nấu chín hay thực phẩm ăn liền.
- Rửa tay sau khi làm thịt sống, gà, vịt và cá.
- Dùng muỗng sạch mỗi khi nếm thức ăn. Đừng thọc ngón tay vào thức ăn.
- Rửa sạch và khử trùng những dụng cụ làm bếp và những mặt bàn, thớt đã được dùng để làm thức ăn.
- Thay những khăn choàng và đồng phục đã bị dính máu thịt sống và gà vịt.
- Thay giẻ lau thường xuyên. Khi không dùng nữa, phải ngâm chúng trong dung dịch khử trùng (xem trang 24 để biết về nồng độ chính xác của chúng.)

## Biện pháp 4 Nấu Thực Phẩm

- Nấu hay hâm nóng thức ăn cho tới nhiệt độ an toàn. Nấu thức ăn cho tới những nhiệt độ từ 74°C - 77°C (165°F- 170°F) sẽ giết chết hầu hết vi trùng.

### Nhiệt độ Nấu Thực Phẩm An Toàn

Thực Phẩm	Nhiệt Độ
Thịt bò xay	71° - 74°C (160°F- 165°F)
Thịt heo	71°C (160°F) hay tới khi màu của nó đổi từ hồng thành xám
Thịt gà, vịt	77°C (170°F) Gà tây không có đồ nhồi 82°C- 85°C (180°F- 185°F) Gà Tây có đồ nhồi

- Dùng nhiệt kế để đo nhiệt độ của thực phẩm đã chín. Rửa sạch và khử trùng thân của nhiệt kế trước mỗi khi dùng.
- Một khi thực phẩm được nấu chín tới những nhiệt độ an toàn, bạn có ba cách chọn. Dọn ăn ngay. Giữ thức ăn cho nóng, trên 60°C (140°F), hay làm thức ăn cho lạnh dưới 4°C (40°F). Để thực phẩm ở nhiệt độ trong phòng thì rất nguy hiểm.

Sự bộc phát nổi tiếng ở Canada có liên quan tới thịt bò nướng được dọn ăn trên một chuyến xe lửa. Người đầu bếp đã hỉ mũi rồi làm thịt bò nướng mà không chịu rửa tay. Thịt được giữ ở nhiệt độ trong phòng trong vài giờ, tạo cơ hội cho vi trùng *Staph* có đủ thời gian tiết ra độc tố. Nhiều hành khách đã bị ngộ độc thực phẩm do vi trùng *Staph* gây ra.

## Biện pháp 5 Làm lạnh Thực Phẩm

- Nguyên nhân thông thường nhất của sự ngộ độc thực phẩm là **KHÔNG** làm lạnh thực phẩm cho an toàn. Điều này có nghĩa là để thức ăn nóng ở nhiệt độ trong phòng, hay một số lượng quá lớn thức ăn nóng trong tủ lạnh (cooler). Trong cả hai trường hợp, thức ăn không đủ thời gian để lạnh .

Ba Cách để làm lạnh thức ăn nhanh chóng:

- Đổ đầy nước đá vào bồn chứa (sink) lớn. Thêm nước lạnh vào. Đặt các nồi hay vật chứa thức ăn nóng vào nước đá. Khuấy thường xuyên.
- Phân chia lượng thức ăn lớn vào những đồ đựng nhỏ hơn hay những chảo cạn không sâu quá 10 cm (4 in), và rồi cất vào lại trong tủ lạnh. Chỉ lấy thức ăn khi nào chúng đã lạnh.

3. Cắt nhỏ những miếng thịt lớn. Đặt chúng trong những chảo cạn rồi để vào tủ lạnh mà không được đậy.

## Biện pháp 6 Giữ Thực Phẩm cho Nóng và Lạnh

- Thực phẩm ở những nhà hàng tự phục vụ (buffets hay những salad bars) cần được bảo quản an toàn.
- Những dụng cụ giữ nóng thức ăn như những bàn hơi nóng để giữ thức ăn nóng trên 60°C (140°F).
- Những dụng cụ giữ lạnh phải giữ thức ăn được dưới 4°C (40°F). Nếu dùng nước đá để làm lạnh thực phẩm, mực nước đá phải lên tới hai bên thành của thùng chứa ngang với độ cao của thức ăn.
- Đo nhiệt độ của thức ăn mỗi giờ để đảm bảo chúng không ở trong Vùng Nguy Hiểm.
- Đừng đổ thêm những thức ăn mới vào thức ăn cũ.
- Bảo vệ thức ăn của buffets và salad bars bằng sneeze guards (những tấm chắn bằng plastic để ngăn khách hàng hắt hơi vào thức ăn).

## Biện pháp 7 Hâm Nóng Thực Phẩm

- Hâm nóng những thức ăn dư thừa một cách nhanh chóng tới nhiệt độ tối thiểu là 74°C (165°F) (trong 2 giờ). Điều này bao gồm những thức ăn đã được nấu trước dành cho những buổi tiệc hay tiếp tân có phục vụ thức ăn.
- Đun sôi súp, thịt hầm và nước xốt.
- Đừng hâm nóng thức ăn lại lần thứ hai.

## Biện pháp 8 Dọn Ăn

### Dọn bàn ăn

- Cầm dụng cụ dùng để ăn như dao, muỗng, nĩa bằng cán của chúng.
- Đừng sờ vào miệng ly hay tách.
- Vứt bỏ những ly tách và chén đĩa bị mẻ và nứt đi.

### Dọn Thức ăn một cách an toàn

- Đừng đụng ngón tay vào thức ăn hay đồ uống.
- Dùng kẹp gấp hay muỗng xúc nước đá. Không bao giờ dùng ly hay tay của bạn.
- Vứt bỏ đi những thức ăn đã rơi xuống đất.

- Rửa và khử trùng những dụng cụ để ăn (như dao, nĩa, thìa, muỗng...) đã rơi xuống đất.
- Giữ các nơi phục vụ cho sạch sẽ.

#### Dọn dẹp bàn ăn:

- Vứt bỏ đi tất cả thức ăn dư thừa mà khách còn để lại trên bàn.
- Rửa và khử trùng bàn ăn.
- Rửa tay của bạn sau khi sờ vào các chén đĩa và dụng cụ dùng để ăn đã bị dơ.

#### Chén đĩa và đồ dùng để ăn (dùng một lần) rồi vứt đi:

- Chỉ được dùng những chén đĩa và dụng cụ để ăn (dùng một lần) rồi vứt đi một lần mà thôi.
- Đặt tay cầm của những dụng cụ này theo cùng một chiều. Thực khách có thể lấy để dùng bằng phần cán của chúng.

### Tóm Tắt: Các Hướng dẫn chủ yếu về An toàn Thực phẩm

- ✓ làm lạnh thức ăn nhanh chóng cho tới nhiệt độ an toàn
- ✓ nấu thức ăn tới nhiệt độ an toàn
- ✓ phòng ngừa sự ô nhiễm bắt chéo
- ✓ dọn rửa sạch sẽ và khử trùng
- ✓ thực hành những tiêu chuẩn tốt về vệ sinh cá nhân

## Ôn Tập

1. Tủ lạnh và phòng lạnh phải được giữ ở \_\_\_\_\_<sup>0</sup>C ( \_\_\_\_\_<sup>0</sup>F).
2. Tủ đông lạnh (freezers) phải được giữ ở \_\_\_\_\_<sup>0</sup>C ( \_\_\_\_\_<sup>0</sup>F).
3. Kể hai (2) cách để phòng ngừa sự ô nhiễm bất choàng.

---



---

4. Kể hai (2) cách để làm lạnh thức ăn nóng một cách nhanh chóng.

---



---

5. Thức ăn nóng phải được giữ ở nhiệt độ trên \_\_\_\_\_<sup>0</sup>C ( \_\_\_\_\_<sup>0</sup>F).
6. Thức ăn lạnh phải được giữ ở nhiệt độ dưới \_\_\_\_\_<sup>0</sup>C ( \_\_\_\_\_<sup>0</sup>F).
7. Thức ăn phải được hâm nóng tới \_\_\_\_\_<sup>0</sup>C ( \_\_\_\_\_<sup>0</sup>F).

**Trả lời:**

1. dưới 4<sup>0</sup>C (40<sup>0</sup>F)
2. -18<sup>0</sup>C (0<sup>0</sup>F)
3. Xem trang 17 để biết về những thí dụ
4.
  - đặt nồi hay vật chứa thức ăn nóng trong bồn nước đá
  - đặt thức ăn trong những chảo cạn và để vào tủ lạnh (cooler)
  - để những đồ đựng thức ăn không đầy trong tủ lạnh để làm lạnh nhanh
  - cắt những miếng thịt lớn thành nhiều miếng nhỏ hơn
5. 60<sup>0</sup>C (140<sup>0</sup>F)
6. 4<sup>0</sup>C (40<sup>0</sup>F)
7. 74<sup>0</sup>C (165<sup>0</sup>F)

## Chùi rửa sạch sẽ và Khử trùng

Lau chùi, rửa sạch và khử trùng là hai giai đoạn rất quan trọng. Một mặt bàn sạch không chắc là an toàn cho thực phẩm, vì những sinh vật gây ngộ độc thực phẩm vẫn còn có thể hiện diện ở trên đó. Khử trùng làm giảm đi số sinh vật gây ngộ độc thực phẩm tới mức độ an toàn.

- Chùi rửa làm sạch thức ăn và chất mỡ dính trên những dụng cụ nấu nướng, chén đĩa, những mặt bàn để chuẩn bị thức ăn, và dụng cụ làm bếp. Tráng với nước sau khi rửa.
- Khử trùng bằng cách dùng các hóa chất hay nước nóng. Có 3 loại hóa chất khử trùng được chấp thuận để dùng ở Alberta:
  - chlorine (thuốc tẩy)
  - quats (hợp chất quaternary ammonium)
  - iodine (hợp chất iodophor)

Nếu bạn dùng hóa chất để khử trùng, bạn cần kiểm tra nồng độ của chúng bằng giấy thử. Nếu dùng nước nóng để khử trùng, phải đo nhiệt độ của nước.

Nồng độ hay sức mạnh của hóa chất khử trùng được đo bằng đơn vị phần triệu hay ppm.

Khử trùng cần có ba yếu tố:

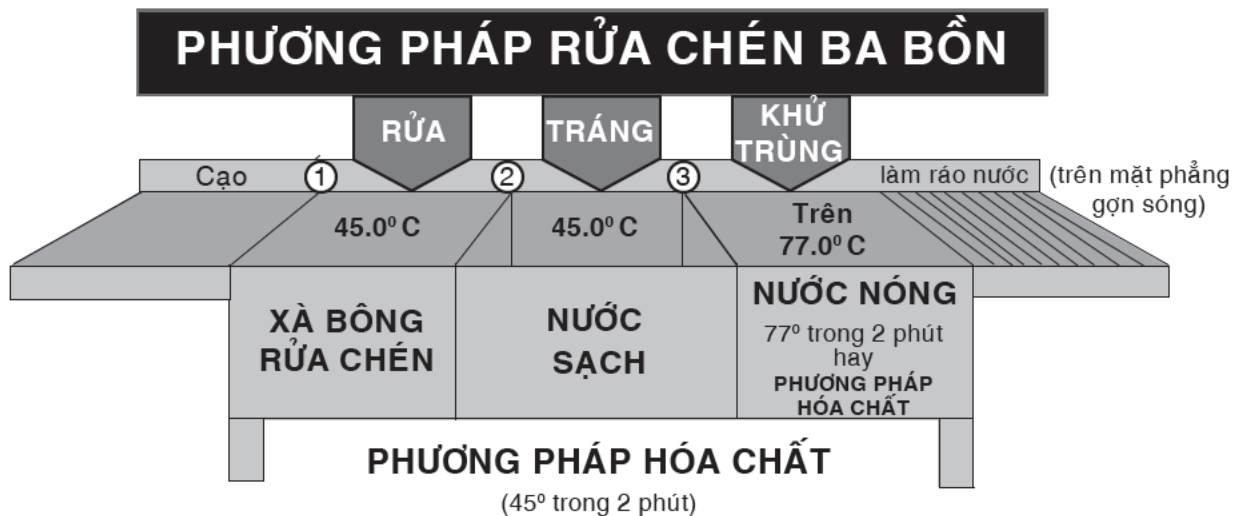
- dụng cụ, bề mặt được rửa sạch và đã được tráng sạch với nước
- nồng độ chính xác của chất khử trùng, hay nhiệt độ của nước nóng
- thời gian cần đủ để hóa chất khử trùng có tác dụng hiệu quả lên dụng cụ hay bề mặt cần được khử trùng.

## Rửa chén

Trong dịch vụ thực phẩm, rửa chén được thực hiện bằng tay hay bằng máy. Rửa chén gồm có 3 giai đoạn: rửa, tráng nước và khử trùng.

### Rửa chén bằng tay

Phương pháp này được gọi là “phương pháp ba bồn rửa”. Xem biểu đồ dưới đây.



#### Dung dịch Chlorine = 100ppm

- Pha loãng 5% Bleach (Chlorine) bằng cách đo chừng
- 1 muỗng súp với mỗi gallon nước (1 gallon = 4.5 litres)
  - 1/2 ounce với mỗi gallon nước (1ounce = 28.35g)
  - 1/2 muỗng cà phê với mỗi lít nước
  - 2ml với mỗi lít nước

#### Dung dịch Quaternary Ammonium (Quats) = 200ppm

- Pha loãng Quats
- Theo sự chỉ dẫn của những nhà chế tạo



Cạo và tráng chén đĩa bằng nước. Ngâm dụng cụ để ăn như dao, muỗng, nĩa....trong xà bông rửa chén và nước.

- Bồn rửa #1 Rửa: Đổ đầy bồn với nước nóng (45°C/ 113°F). Thêm xà bông rửa chén vào.
- Bồn rửa #2 Tráng bằng nước: Đổ đầy bồn với nước nóng (45°C/ 113°F). Tráng để làm sạch xà bông và những thức ăn còn sót lại.
- Bồn rửa #3 Khử trùng: Dùng nước nóng hay hóa chất.

### Hóa Chất

- Đổ đầy bồn thứ ba với nước nóng (45°C/113°F).
- Thêm chlorine (100 ppm), quats (200 ppm) hay iodine (25 ppm). Ghi chú: Pha 15 ml hay 1 muỗng súp bleach (5.25% chlorine) với 4.5 litres (1 gallon) nước sẽ cho 100 ppm chlorine đậm đặc.
- Kiểm tra nồng độ của chất khử trùng bằng giấy thử dành cho hóa chất đó.
- Ngâm chén đĩa 2 phút trong dung dịch khử trùng, rồi để chúng ráo nước trên sóng chén. Dùng khăn để lau khô.

### Nước Nóng

- Đổ đầy bồn với nước nóng trên 77°C (170°F). Bạn sẽ cần một máy đun nước nóng, những rổ để đựng chén đĩa nóng và một nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ của nước.
- Ngâm chén đĩa trong hai phút, rồi để chúng khô trong không khí.

### Rửa chén bằng máy

Nhiệt độ rửa và tráng với nước tùy thuộc vào loại chất khử trùng mà bạn dùng. Xem biểu đồ dưới đây.

Chất khử trùng	Nhiệt độ của Nước Rửa	Nhiệt độ của Nước Tráng
Nước nóng	60°C (140°F)	Đặt một nhiệt kế dùng cho máy rửa chén trong máy rửa chén cùng với chén đĩa. Nhiệt độ phải là 77°C (170°F) ở bề mặt của chén đĩa.
Chlorine 100 ppm Quats 200 ppm Iodine 12.5 ppm	48°C (120°F)	

## Thớt

Rửa sạch và khử trùng những thớt làm đồ ăn sau mỗi khi dùng.

- Rửa bằng nước ấm, có xà bông. Tráng sạch với nước
- Dùng 100 ppm dung dịch chlorine hay 200 ppm quats để khử trùng.
- Để khô trong không khí
- Vứt bỏ những thớt bị nứt đi.

## Rác

- Giữ thùng đựng rác cho sạch sẽ và đầy nắp lại.
- Đổ rác thường xuyên.
- Rửa tay sau khi đổ rác.

## Kiểm soát côn trùng và chuột bọ

Các loài gây hại như chuột bọ, ruồi và dán có thể truyền những sinh vật có hại vào thực phẩm và những mặt bàn dùng làm thức ăn. Kiểm soát chúng bằng cách loại bỏ đi những nhu cầu cơ bản của chúng như thực phẩm, chỗ ẩn trốn và nước.

- Giữ nhà bếp cho sạch sẽ.
- Tồn trữ thực phẩm cách xa sàn nhà.
- Đậy chặt những đồ đựng thực phẩm.
- Đóng các cửa ra vào bên ngoài lại. Sửa sang những màn lưới cửa của những cửa ra vào và cửa sổ.
- Giữ bên ngoài của nhà hàng cho sạch sẽ và không có rác.

- Đừng tự dùng thuốc diệt trùng theo ý bạn. Hãy liên lạc với nhân viên diệt côn trùng và chuột bộ có môn bài.

## Ôn Tập

1. Chlorine là chất khử trùng được chấp thuận để dùng.  
Đúng \_\_\_\_\_ Sai \_\_\_\_\_
2. Bạn không được phép dùng lại các loại chén đĩa hay dụng cụ để ăn một lần mà thôi.  
Đúng \_\_\_\_\_ Sai \_\_\_\_\_
3. Kể 2 cách để không cho chuột xâm nhập vào nơi làm việc của bạn.

---

---

**Trả lời:**

1. Đúng
2. Đúng
3. Giữ nhà bếp sạch  
Tôn trữ thực phẩm cách sàn nhà  
Sửa sang những màn cửa.  
Đậy chặt đồ đựng thực phẩm.  
Đóng các cửa ra vào.

## Vệ Sinh Cá Nhân

Vệ sinh cá nhân rất quan trọng. Nó làm cho những sinh vật gây ngộ độc thực phẩm không truyền đi được và giúp bảo vệ thức ăn, khách hàng và nhân viên nhà hàng.

Sau đây là hai điều chỉ dẫn quan trọng:

### 1. Chỉ đi làm việc khi bạn khỏe mạnh.

Đừng làm việc trong dịch vụ thực phẩm nếu bạn có những triệu chứng của bệnh như tiêu chảy hay ói mửa, cảm lạnh hay đau cổ họng bởi vì bạn có cơ hội thuận lợi nhất để truyền bệnh do thực phẩm làm trung gian. Cơ Quan Y Tế (The Regional Health Authority) vùng bạn ở có thể yêu cầu bạn phải nghỉ làm việc nếu họ xác định bạn có mang những sinh vật gây ngộ độc thực phẩm.

### 2. Rửa tay của bạn.

Nhà bếp của bạn phải có một bồn rửa tay được trang bị với xà bông và khăn giấy hay khăn vải dùng riêng cho từng người.

Khi nào thì bạn nên rửa tay?

- lúc bắt đầu (làm việc theo ca)
- trước khi làm thức ăn
- sau khi sờ vào thịt sống, gà vịt và cá
- sau khi sử dụng nhà vệ sinh
- trước và sau khi ăn
- sau khi đổ rác
- sau khi hút thuốc
- sau khi hỉ mũi, ho hay hắt hơi
- sau khi sờ vào tiền

Làm thế nào để rửa tay của bạn cho đúng cách:

1. Làm ướt tay bạn.
2. Cho xà bông vào tay.
3. Xoa 2 tay với nhau ít nhất là 15 giây.
4. Dùng bàn chải đánh móng tay để đánh bên dưới móng tay; vùng bàn tay; giữa những ngón tay của bạn.
5. Rửa tay bạn với nước ấm.
6. Cho xà bông vào tay lần nữa, và xoa đều cho có bọt.
7. Rửa tay bạn với nước ấm.
8. Lau khô tay với khăn giấy, khăn vải dùng cho từng người hay dùng máy sấy để làm khô tay.

#### **Găng tay trong Dịch vụ Thực Phẩm**

- Găng tay không thay thế được việc rửa tay.
- Găng tay có thể bị ô nhiễm, y như bàn tay.
- Rửa tay bạn trước khi mang găng tay vào.  
Rửa tay bạn sau khi tháo găng ra.
- Vứt bỏ găng tay đi sau mỗi khi dùng.

# VỆ SINH CÁ NHÂN

Bảng liệt kê những mục cần kiểm tra dành cho người làm thức ăn

- ✓ Phải sạch sẽ. Sự sạch sẽ của cá nhân rất quan trọng khi làm việc ở những nơi làm thức ăn.
- ✓ Ăn mặc quần áo làm việc sạch và loại có thể giặt được. Không nên mặc quần áo làm việc ra khỏi nơi làm thực phẩm.
- ✓ Giữ tóc và râu cho sạch sẽ và gọn ghẽ nếu quá dài.
- ✓ Rửa tay bằng xà bông và nước nóng trước khi bắt đầu làm việc. Luôn luôn rửa tay sau khi đi vệ sinh và bất cứ lúc nào tay bạn bị bẩn.
- ✓ Cắt ngắn móng tay, đánh móng tay và giữ chúng luôn luôn sạch sẽ.
- ✓ Khi làm việc với thực phẩm, phải dùng những dụng cụ như giá để mức, kẹp gấp hay muỗng xúc thay vì dùng tay.
- ✓ Đừng hút thuốc hay nhai thuốc lá trong những khu vực làm thức ăn.
- ✓ Đừng đánh răng hay chải đầu, dùng mỹ phẩm, hay thay quần áo ở khu vực làm thức ăn.



## Ôn Tập

1. Kể ba (3) lần mà bạn phải rửa tay trong dịch vụ thực phẩm.

---

---

---

2. Liệt kê hai (2) lời khuyên dành cho nhân viên làm việc trong dịch vụ thực phẩm.

---

---

**Trả lời:**

1. Xem danh sách ở trang 27
2. Xem danh sách ở trang 29

# Phụ Lục A

## NHỮNG SINH VẬT GÂY NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Vi Trùng	Nguồn Gốc/Lan Truyền	Triệu Chứng	Phòng Ngừa
<b>Bacillus cereus</b> Vi trùng này gây ra 2 loại ngộ độc thực phẩm.	Loại 1 có liên quan đến cơm nấu hay cơm chiên.  Loại 2 có liên quan đến ngũ cốc, những loại súp, bánh puddings, nước sốt, thịt, rau cải, các loại đậu được chiên lại.	Bệnh xuất hiện từ 1 - 6 giờ. Ói mửa là triệu chứng chính.  Bệnh xuất hiện từ 6 - 15 giờ. Tiêu chảy là triệu chứng chính.	Giữ thực phẩm ngoài Vòng Ngụy Hiểm. <ul style="list-style-type: none"> <li>Làm lạnh thực phẩm nhanh, gồm cơm.</li> <li>Giữ thực phẩm nóng trên 60°C (140°F)</li> <li>Hâm nóng thực phẩm còn thừa tới 74°C (165°F).</li> </ul>
<b>Campylobacter</b>	Những sự bộc phát lớn có liên quan tới nguồn nước không tinh khiết và sữa không được khử trùng theo phương pháp Pasteur. Bệnh cũng liên quan đến việc ăn thịt, thịt gà, vịt hay tôm, cua, sò hến sống hay nấu chưa đủ chín.	Bệnh xuất hiện từ 2 - 5 ngày. Tiêu chảy, đau bụng, sốt, buồn nôn và ói mửa. Bệnh kéo dài từ 1 - 4 ngày.	Phòng ngừa sự ô nhiễm bắt chèoang. <ol style="list-style-type: none"> <li>Rửa tay bạn <ul style="list-style-type: none"> <li>trước khi làm thức ăn.</li> <li>sau khi sờ vào gà, vịt sống và thịt.</li> <li>sau khi sờ vào chó, mèo và những thú vật nuôi ở nông trại.</li> </ul> </li> <li>Chùi rửa và khử trùng những mặt bàn chuẩn bị thực phẩm, dụng cụ nhà bếp và dụng cụ nấu nướng.</li> </ol> <p>Nấu gà, vịt và thịt tới những nhiệt độ an toàn.</p> <p>Đừng dùng những thực phẩm đóng hộp bị phồng lên hay thực phẩm đóng hộp tại nhà. Tồn trữ thực phẩm đóng hộp và thực phẩm đóng gói chừa không tùy theo yêu cầu của nhãn hiệu. Đừng cho em bé dưới 1 tuổi ăn mật ong.</p>
<b>Clostridium botulinum</b>	Những sự bộc phát lớn có liên quan tới quá trình làm thực phẩm đóng hộp ở nhà hay trong kỹ nghệ không đủ tiêu chuẩn.	Bệnh xuất hiện từ 12 - 36 giờ. Buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, chóng mặt, ảnh (thấy 1 vật thành hai), mí mắt sụp xuống, khó nói, khó nuốt và khó thở; báp thịt tê liệt.	Đừng dùng những thực phẩm đóng hộp bị phồng lên hay thực phẩm đóng hộp tại nhà. Tồn trữ thực phẩm đóng hộp và thực phẩm đóng gói chừa không tùy theo yêu cầu của nhãn hiệu. Đừng cho em bé dưới 1 tuổi ăn mật ong.
<b>Clostridium perfringens</b> được gọi là "bọ buffet"	Được tìm thấy trong đất. Liên quan tới những thực phẩm như: các loại thịt chín, sản phẩm về thịt, thịt gà, vịt, những loại nước sốt lấy từ thịt.	Bệnh xuất hiện trong 10 giờ Bụng quặn đau, tiêu chảy. Bệnh kéo dài 1 ngày hay ít hơn.	Giữ thực phẩm ngoài Vòng Ngụy Hiểm. <ul style="list-style-type: none"> <li>Nấu thức ăn tới những nhiệt độ an toàn.</li> <li>Giữ thực phẩm nóng trên 60°C (140°F)</li> <li>Làm lạnh thực phẩm nhanh tới 4°C (40°F)</li> <li>Hâm nóng thực phẩm nhanh tới 74°C (165°F).</li> </ul>
<b>E. coli O157:H7</b> Chỉ có một vài vi trùng gây bệnh.	Nguồn gốc: động vật (gia súc là chủ yếu). Những thực phẩm có liên quan là: <ul style="list-style-type: none"> <li>thịt bò xay chưa chín hẳn</li> <li>sữa không được khử trùng theo phương pháp Pasteur, nước trái táo và rượu táo</li> <li>xà lách</li> <li>thịt lạnh được cắt từng miếng như xúc xích khô của Ý (salami)</li> <li>giá sống</li> </ul> <p>Sự truyền bệnh do nước bị ô nhiễm, vườn thú (để trẻ con vào chơi và cho thú ăn), và từ người này sang người khác.</p>	Bệnh kéo dài từ 3 - 4 ngày. Đa dạng quặn đau, tiêu chảy (có thể đi tiêu ra nước hay máu), ói mửa hay sốt nhẹ có thể xuất hiện. Bệnh kéo dài từ 7 - 10 ngày. Một vài bệnh nhân (đặc biệt là trẻ em hay người già) có thể bị biến chứng suy thận.	Nấu các loại thịt xay tới 71 - 74°C (160 - 163°F). Tránh sự ô nhiễm bắt chèoang: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rửa tay bạn sau khi sờ vào thịt sống.</li> <li>Chùi rửa và khử trùng những mặt bàn làm thực phẩm.</li> <li>Tồn trữ thịt sống bên dưới và riêng biệt với những thực phẩm đã chín và thực phẩm ăn liền.</li> </ul> <p>Rửa rau cải, các món rau xà lách trộn (salad greens) và trái cây.</p>



<p><b>Salmonella</b></p>	<p>Thường liên quan tới gà, vịt, thịt và cá sống và chưa chín hẳn. Cũng liên quan tới các loại dưa tây và các loại giá sống (thí dụ giá alfalfa) Được lan truyền bởi sự ô nhiễm bất choàng và từ người này sang người khác.</p>	<p>Bệnh xuất hiện từ 12 - 36 giờ. Nhức đầu, đau quận bụng, buồn nôn, tiêu chảy, sốt, và đôi khi ói mửa. Có thể bị mất nước, đặc biệt là ở những trẻ em.</p>	<p>Rửa tay bạn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sau khi đi vệ sinh</li> <li>• trước khi làm thức ăn</li> <li>• sau khi làm, thịt, gà, vịt sống</li> <li>• sau khi sờ vào chó, mèo, và những động vật</li> </ul> <p>Rửa rau cải, salad greens và trái cây. Nấu thức ăn tới nhiệt độ an toàn. Chùi rửa và diệt trùng tất cả những mặt bàn đã chạm vào gà, vịt, sống &amp; các loại thịt khác. Tồn trữ thịt sống ở bên dưới những thực phẩm đã chín và thực phẩm ăn liền.</p>
<p><b>Shigella</b> Chỉ cần có một vài vi trùng để gây bệnh.</p>	<p>Nguồn gốc: chủ yếu là con người. Lan truyền qua thực phẩm và nước bị ô nhiễm với phân. Có thể lan truyền từ người này sang người khác.</p>	<p>Bệnh xuất hiện từ 1- 3 ngày. Đau quận bụng, tiêu chảy, sốt, buồn nôn và ói mửa.</p>	<p>Rửa tay bạn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sau khi đi vệ sinh</li> <li>• sau khi thay tả</li> <li>• trước khi làm thức ăn</li> </ul> <p>Rửa rau cải, salad greens và trái cây. Vệ sinh cá nhân tốt.</p>
<p><b>Staphylococcus aureus (Staph)</b> Vi trùng tạo ra độc tố trong thức ăn nếu để thức ăn trong vùng nguy hiểm.</p>	<p>Nguồn gốc: da, mũi và cổ họng của con người là chính. • Được tìm thấy một số lớn ở những vết đứt, vết phỏng và mụn ở mặt bị nhiễm trùng. Lan truyền qua việc sờ vào thức ăn, người hay ho/hắt hơi.</p>	<p>Bệnh xuất hiện từ 2 - 4 giờ. Buồn nôn, quận đau, ói mửa, tiêu chảy. Bệnh kéo dài từ 1 - 2 ngày.</p>	<p>1. Rửa tay bạn sau khi ho, bắt hơi, hay hỉ mũi. 2. Dùng làm thức ăn nếu bạn có vết đứt bị nhiễm trùng. Giảm thiểu việc dùng tay, không sờ mó vào thực phẩm ăn liền và thực phẩm đã nấu chín.</p>
<p><b>Siêu vi trùng</b> <b>Viêm gan siêu vi A</b></p>	<p><b>Nguồn gốc/Lan truyền</b> Thông thường là những nguồn nước, tôm, cua, sò hến và những loại rau trộn (salads) bị ô nhiễm. Có thể lan truyền từ người này sang người khác. Có thể truyền sang thức ăn do những người làm thức ăn bị nhiễm bệnh.</p>	<p><b>Triệu Chứng</b> Bệnh xuất hiện từ 28 - 30 ngày. Mệt, sốt, ăn mất ngon, buồn nôn &amp; khó chịu ở vùng bụng. Vàng da (vàng da và mắt) tiếp theo trong vài ngày. Sự nhiễm bệnh có thể nhẹ, đặc biệt ở trẻ con.</p>	<p><b>Phòng Ngừa</b> Rửa tay bạn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sau khi đi vệ sinh</li> <li>• sau khi thay tả</li> <li>• trước khi làm thức ăn</li> </ul> <p>Rửa rau cải, salad greens và trái cây.</p>
<p><b>Norwalk</b> Chỉ cần có một vài sinh vật để gây bệnh.</p>	<p>Thông thường là những nguồn nước và nước đá, tôm cua, sò hến và những vật liệu của các loại rau trộn bị ô nhiễm. Có thể lan truyền từ người này sang người khác. Có thể lan truyền bằng cách sờ vào những bề mặt bị ô nhiễm rồi sờ vào miệng.</p>	<p>Bệnh xuất hiện từ 24 - 48 giờ. Buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy, đau bụng, nhức đầu, sốt. Bệnh kéo dài 24 - 48 giờ.</p>	<p>Rửa tay bạn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sau khi đi vệ sinh</li> <li>• trước khi làm thức ăn hay sờ vào những thực phẩm ăn liền</li> </ul> <p>Chùi rửa và diệt trùng tất cả những mặt bàn chuẩn bị thực phẩm. Nấu thức ăn tới nhiệt độ an toàn.</p>
<p><b>Ký sinh trùng</b> <b>Cryptosporidia</b></p>	<p><b>Nguồn gốc/Lan truyền</b> Nước và thức ăn bị ô nhiễm. Tiếp xúc với người và vật bị nhiễm bệnh.</p>	<p><b>Triệu chứng</b> Bệnh kéo dài khoảng 7 ngày. Tiêu chảy, bụng đau &amp; co thắt lại. Trẻ con có thể ói mửa và ăn mất ngon.</p>	<p><b>Phòng Ngừa</b> Rửa tay bạn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sau khi đi vệ sinh</li> <li>• sau khi thay tả</li> <li>• trước khi làm thức ăn</li> </ul> <p>Dùng những nguồn nước an toàn.</p>
<p><b>Giardia</b></p>	<p>Nước và thức ăn bị ô nhiễm. Có thể truyền từ người này sang người khác (đặc biệt là trong những viện mồ côi, dưỡng lão &amp; nhà trẻ).</p>	<p>Bệnh xuất hiện từ 3 - 25 ngày. Bụng quận đau, sinh bụng, tiêu chảy, mệt và sụt cân.</p>	<p>Rửa tay bạn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sau khi đi vệ sinh</li> <li>• sau khi thay tả</li> <li>• trước khi làm thức ăn</li> </ul> <p>Dùng những nguồn nước an toàn.</p>

## Kiểm Tra Cuối Khóa

Điền tên của bạn, địa chỉ và số điện thoại. Hoàn tất bài thi. Gửi (mail) bảng trả lời và video bằng thư hay bỏ chúng tại những địa chỉ sau:

**Địa chỉ Gửi (mail) thư:**  
**Environmental Public Health**  
**10101 Southport Road SW**  
**Calgary, AB T2W 3N2**  
**email: eph.education@albertahealthservices.ca**  
**Phone: 1-833-476-4743**

Ngày, tháng, năm \_\_\_\_\_

XIN VUI LÒNG VIẾT BẰNG CHỮ IN

Tên _____	Họ _____
Địa Chỉ Nhà _____	Thành Phố _____
Số Điện Thoại ở Nhà _____	Số Code để gửi thư _____
Nơi Làm Việc _____	_____
Địa Chỉ Nơi Làm Việc _____	Số Code để gửi thư _____

### Bảng Trả Lời

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. a b c d | 9. a b c d  |
| 2. a b c d | 10. a b c d |
| 3. a b c d | 11. a b c d |
| 4. a b c d | 12. a b c d |
| 5. a b c d | 13. a b c d |
| 6. a b c d | 14. a b c d |
| 7. a b c d | 15. a b c d |
| 8. a b c d |             |

Đọc từng câu hỏi và tất cả những câu trả lời. Khoanh tròn câu trả lời đúng nhất trên bảng trả lời.

- Một lọ mứt trong tủ lạnh của bạn có mốc trên mặt. Bạn phải làm gì?
  - bỏ mốc đi và dùng mứt
  - quậy mứt để bạn không thể trông thấy mốc
  - làm mứt đông lạnh trong một tuần rồi dùng nó
  - vứt bỏ mứt đi
- Phạm vi nhiệt độ của Vùng Nguy Hiểm là bao nhiêu?
  - 60°C - 112°C (140°F - 234°F)
  - 0°C - 4°C (32°F - 40°F)
  - 10°C - 70°C (50°F - 158°F)
  - 4°C - 60°C (40°F - 140°F)
- Phương pháp nào không an toàn để làm tan đá thực phẩm đông lạnh?
  - trong tủ lạnh hay phòng lạnh
  - trong nước lạnh chảy liên tục
  - trong microwave
  - ở nhiệt độ trong phòng
- Trái cây, rau cải, xà lách và những vật liệu của món xà lách trộn phải được rửa để:
  - làm sạch những sinh vật gây ngộ độc
  - làm sạch đất
  - làm sạch những thuốc trừ sâu
  - tất cả các câu trên đều đúng
- Những thức ăn nào không nên dùng ở những nơi cung cấp dịch vụ thực phẩm?
  - những thức ăn được nướng ở nhà
  - những thức ăn được đóng hộp ở nhà
  - thịt, gà, vịt đã được kiểm tra
  - a và b
- Bạn đến một nhà hàng vào buổi sáng và nhận thấy một lọ ớt Chili lớn (loại sốt thịt có ớt trộn chung) ở trên quầy. Lọ này đã ở trên quầy cả đêm. Bạn phải làm gì?
  - Đổ đi.
  - Hâm nóng ớt lại và dọn ra ăn.
  - Để lại trong tủ lạnh.
  - Ném xem nó có còn ăn được hay không.
- Điều kiện nào dễ gây ngộ độc thực phẩm?
  - những bức tường dơ bẩn
  - không đủ không khí trong nhà bếp
  - những sàn nhà dơ bẩn
  - bảo quản thức ăn ở những nhiệt độ không an toàn

8. Mỗi sáng, cửa hàng bạn nhận (xắn quít) sandwiches từ nhà bếp trung ương. Nhiệt độ nào cần thiết để giao bánh sandwiches?
  - a.  $50^{\circ}\text{C}$  ( $122^{\circ}\text{F}$ )
  - b. dưới  $4^{\circ}\text{C}$  ( $40^{\circ}\text{F}$ )
  - c.  $10^{\circ}\text{C}$  ( $50^{\circ}\text{F}$ )
  - d. nhiệt độ thì không quan trọng khi giao chúng
9. Thực phẩm nóng có thể được làm lạnh nhanh bằng cách nào?
  - a. để chúng ở nhiệt độ trong phòng
  - b. để chúng vào những vật đựng thức ăn nhỏ hơn và bỏ vào tủ lạnh mà không đậy
  - c. đặt những vật đựng thức ăn vào bồn rửa (sink) có đá cục và nước
  - d. b và c
10. Nhiệt độ nào cần thiết cho tủ đông lạnh (freezers)?
  - a.  $-18^{\circ}\text{C}$  ( $0^{\circ}\text{F}$ )
  - b.  $0^{\circ}\text{C}$  ( $32^{\circ}\text{F}$ )
  - c.  $4^{\circ}\text{C}$  ( $40^{\circ}\text{F}$ )
  - d.  $32^{\circ}\text{C}$  ( $90^{\circ}\text{F}$ )
11. Nhiệt độ nào cần thiết để hâm nóng thực phẩm?
  - a.  $37^{\circ}\text{C}$  ( $98.6^{\circ}\text{F}$ )
  - b.  $60^{\circ}\text{C}$  ( $140^{\circ}\text{F}$ )
  - c.  $74^{\circ}\text{C}$  ( $165^{\circ}\text{F}$ )
  - d.  $85^{\circ}\text{C}$  ( $185^{\circ}\text{F}$ )
12. Những sinh vật gây ngộ độc thực phẩm có thể được chế ngự bằng cách:
  - a. giữ thức ăn ngoài Vùng Nguy Hiểm
  - b. phòng ngừa sự ô nhiễm bất choàng
  - c. nấu thức ăn tới những nhiệt độ an toàn
  - d. tất cả những câu trên đều đúng
13. Thức ăn nóng phải được giữ ở những nhiệt độ cao hơn:
  - a.  $50^{\circ}\text{C}$  ( $122^{\circ}\text{F}$ )
  - b.  $60^{\circ}\text{C}$  ( $140^{\circ}\text{F}$ )
  - c.  $40^{\circ}\text{C}$  ( $104^{\circ}\text{F}$ )
  - d.  $4^{\circ}\text{C}$  ( $40^{\circ}\text{F}$ )
14. Rửa chén đĩa theo thứ tự nào là đúng?
  - a. rửa, khử trùng, tráng
  - b. rửa, tráng, khử trùng
  - c. khử trùng, rửa, tráng
  - d. tráng, rửa, khử trùng
15. Ho và hắt hơi có thể làm ô nhiễm thức ăn với vi trùng nào?
  - a. vi trùng *Salmonella*
  - b. vi trùng *Shigella*
  - c. vi trùng *E coli O157:H7*
  - d. vi trùng *Staphylococcus aureus*

## Bảng Đánh Giá

### Sự Bảo Vệ An Toàn Thức Ăn trong Dịch Vụ Thực Phẩm, Khóa Học Tại Nhà

Xin vui lòng đánh dấu (✓) bên cạnh các câu trả lời sau đây để giúp chúng tôi trong việc đánh giá trị khóa học này.

1. Bạn có biết nhiều hơn về sự bảo vệ an toàn thức ăn sau khi học xong khóa học này?  
Có \_\_\_ Không \_\_\_
2. Tài liệu học này có dễ hiểu không? Có \_\_\_ Không \_\_\_
3. Dùng tài liệu này bằng những ngôn ngữ khác để học có giúp ích gì cho bạn không?  
Có \_\_\_ Không \_\_\_
4. Những hình vẽ có ích lợi cho bạn không? Có \_\_\_ Không \_\_\_
5. Video có ích lợi cho bạn không? Có \_\_\_ Không \_\_\_
6. (Những) phần nào bạn cảm thấy có ích lợi nhất cho công việc của bạn?  
 Ngộ độc thực phẩm \_\_\_\_\_  
 Những nguyên nhân gây ra ngộ độc thực phẩm \_\_\_\_\_  
 Làm thế nào để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm \_\_\_\_\_
7. Bạn học tài liệu này mất bao lâu?  
 1 -2 giờ \_\_\_                      2 -4 giờ \_\_\_  
 4 -6 giờ \_\_\_                      hơn 6 giờ \_\_\_
8. Khóa học có quá dài không? Có \_\_\_ Không \_\_\_
9. Bài thi có quá khó không? Có \_\_\_ Không \_\_\_
10. Khóa học này có giúp ích cho bạn không? Bạn có thể phê bình bằng tiếng Anh, hay nhờ người nào khác viết những ý kiến của bạn bằng tiếng Anh không? Rất tiếc là chúng tôi không hiểu tiếng Quảng Đông, Ấn Độ, Việt Nam, Đại Hàn hay Ả Rập.

---



---



---



---



---