



BỘ Y TẾ MÔI TRƯỜNG RIVERSIDE
Sở Y Tế Cộng Đồng
www.rivcoeh.org

CẨM NANG THI CHỨNG CHỈ DÀNH CHO NHÂN VIÊN NGÀNH THỰC PHẨM



*Cẩm nang huấn luyện dành cho Nhân Viên
Ngành Thực Phẩm của Hạt Riverside*

HẠT RIVERSIDE
Sở Y Tế Cộng Đồng

BỘ Y TẾ MÔI TRƯỜNG

www.rivcoeh.org

Vietnamese

LỜI TỰA

Năm 1978 Hạt Riverside thông qua Sắc Lệnh 567, hiện nay là Chương 8.44 trong Bộ Luật của Hạt; yêu cầu tất cả những ai làm việc liên quan đến chế biến thực phẩm, đồ uống hoặc sử dụng vật dụng chế biến phải được chứng nhận chế biến thực phẩm an toàn bằng việc vượt qua kỳ Thi Lấy Chứng Chỉ Nhân Viên Ngành Thực Phẩm. Yêu cầu này không áp dụng đối với những nhân viên phục vụ ở những nơi chế biến thực phẩm tạm thời như ở hội chợ và lễ hội. Mục tiêu chính của Chương trình Thi Lấy Chứng Chỉ Nhân Viên Ngành Thực Phẩm là nhằm ngăn chặn các bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm mà mỗi năm có hàng triệu người bị ảnh hưởng.

Trong năm 2000, Chương trình Thi Lấy Chứng Chỉ Quản Lý Thực Phẩm đã được tổ chức trên khắp tiểu bang. Theo Luật tiểu bang, yêu cầu phải có ít nhất một người ở mỗi cơ sở chế biến thực phẩm được chứng nhận đã qua khóa huấn luyện chuyên sâu về bảo quản thực phẩm. Tuy nhiên, những người khác đều có thể tham gia thi lấy Chứng Chỉ Nhân Viên Ngành Thực Phẩm của Hạt Riverside tại một trong số các văn phòng của chúng tôi. Hạt Riverside không tổ chức khóa đào tạo Quản lý Thực Phẩm do tiểu bang ủy nhiệm. Những thông tin về các công ty cấp Chứng Chỉ Quản Lý Thực Phẩm hiện có sẵn ở các Văn Phòng Y Tế Môi Trường hoặc trên trang điện toán www.rivcoeh.org.

Cuốn cẩm nang hướng dẫn Thi Lấy Chứng Chỉ Nhân Viên Ngành Thực Phẩm này được thiết kế nhằm cung cấp những kiến thức cơ bản về bảo quản thực phẩm cho mỗi nhân viên. Bảo quản và giữ an toàn cho thực phẩm nên là vấn đề ưu tiên hàng đầu đối với mọi người. Các nhà hàng, các khu chợ và những nguồn thực phẩm thương mại khác cung cấp hầu hết lượng thực phẩm chúng ta tiêu dùng hàng ngày. Trách nhiệm bảo đảm an toàn thực phẩm hàng ngày thuộc về những người làm việc trong ngành thực phẩm như quý vị.

CÁC ĐỊA ĐIỂM THI

Các văn phòng tổ chức thi từ Thứ Hai đến Thứ Sáu (trừ các ngày lễ). Vui lòng liên hệ văn phòng gần nhất vào giờ làm việc.

CÁC VĂN PHÒNG

Blythe - 260 N. Broadway, Blythe
(760) 921-7861

Corona - 2275 S Main St Ste 204, Corona
(951) 273-9140

Indio - 47-950 Arabia St Suite A, Indio
(760) 863-8287

Palm Springs - 554 S Paseo Dorotea, Palm Springs
(760) 320-1048

Riverside - 4065 County Circle Dr. Room 104, Riverside
(951) 358-5172

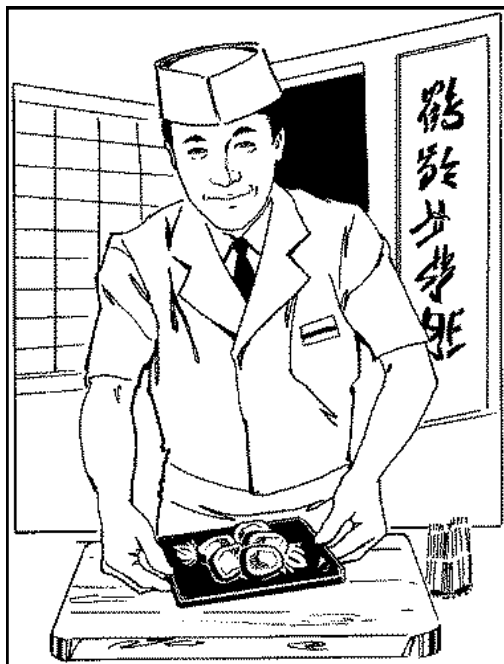
Hemet - 800 S. Sanderson Ave., Hemet
(951) 766-2824

Murrieta - 38740 Sky Canyon Dr., Murrieta
(951) 461-0284

Tới đây quý vị sẽ được yêu cầu làm bài thi dựa vào những thông tin có trong cuốn cẩm nang này. Lệ phí thi là 17 đô-la và quý vị có thể tham gia thi ở bất kì văn phòng nào được liệt kê ở trang số 15. Lệ phí thi phải được thanh toán bằng tiền mặt. Khi đi thi quý vị nhớ mang theo thẻ căn cước cá nhân I.D. Nếu quý vị đã, quý vị sẽ nhận được Thẻ Nhân Viên Ngành Thực Phẩm có thời hạn trong hai năm.

Hãy đưa thẻ cho người chủ và họ sẽ niêm yết ở nơi quý vị làm việc. Nếu quý vị thay đổi công việc, hãy mang thẻ đi theo. **Nếu quý vị cần thêm một thẻ nữa, quý vị có thể đặt làm thêm một bản với giá 3 đô la.** Quý vị phải gia hạn lại thẻ trước khi hết thời gian hiệu lực.

Quý vị phải có một Thẻ Nhân Viên Ngành Thực Phẩm trong vòng hai tuần làm việc nếu không quý vị



Mục lục

Lời nói đầu.....1

Những nguy cơ nhiễm khuẩn.....1-3

Ngăn sự phát triển của vi khuẩn.....3-5

Qui trình chế biến thực phẩm chung...5-7

Tiêu diệt giống gây hại.....8-9

Dọn dẹp và Bảo trì.....10-12

Tóm tắt.....13



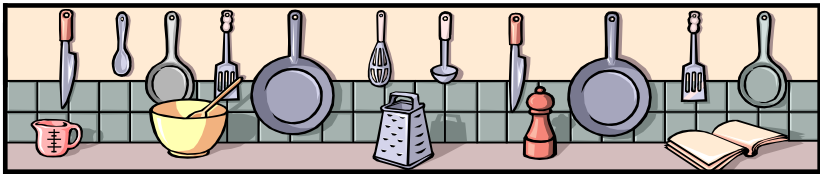
TÓM TẮT

Với tư cách là nhân viên ngành thực phẩm, quý vị là một nguồn gây nhiễm khuẩn nhưng đồng thời quý vị cũng là người ngăn chặn sự nhiễm khuẩn tốt nhất. Hãy coi việc ngăn chặn bệnh tật có nguồn gốc từ thực phẩm là một vấn đề rất nghiêm trọng. Hãy làm theo những qui tắc sau đây, quý vị sẽ thấy mình quên hết những thói quen xấu và quý vị sẽ không thấy vất vả khi làm việc. Năm điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để ngăn chặn bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm là:

- ✓ 1. **RỬA TAY THẬT KỸ VÀ THƯỜNG XUYÊN VỚI XÀ BÔNG VÀ NƯỚC ẤM.**
- ✓ 2. **LÀM MÁT NHỮNG THỰC PHẨM CÓ NGUY CƠ NHIỄM KHUẨN CÀNG NHANH CÀNG TỐT.**
- ✓ 3. **LUÔN GIỮ THỰC PHẨM CÓ NGUY CƠ NHIỄM KHUẨN Ở NHIỆT ĐỘ THẤP HƠN 41° F HOẶC CAO HƠN 135°F.**
- ✓ 4. **KHÔNG NÊN LÀM VIỆC NẾU QUÍ VỊ BỊ ÓM.**
- ✓ 5. **SỬ DỤNG DUNG DỊCH DIỆT KHUẨN ĐÃ ĐƯỢC CHẤP THUẬN CHO CHÉN ĐĨA VÀ NHỮNG BỀ MẶT CÓ TIẾP XÚC VỚI THỰC PHẨM.**

Nhiều nhà hàng sử dụng máy rửa chén đĩa tự động. Những loại máy này được thiết kế phun chất diệt khuẩn trong lần tẩy rửa cuối cùng. Hãy sử dụng giấy quì để kiểm tra định lượng chất diệt khuẩn được phun vào nước.

Một số máy rửa chén đĩa tự động sử dụng nhiệt độ cao để diệt khuẩn. **Hãy kiểm tra đồng hồ đo nhiệt hàng ngày để chắc chắn chỉ số đo được là 180 ° F trong khoảng thời gian ít nhất là 30 giây.** Nếu quý vị thấy có vấn đề với máy, hãy thông báo với giám sát viên ngay lập tức để được sửa chữa tức thì.



Luôn giữ cho sàn, tường, trần, trang thiết bị và dụng cụ nấu nướng sạch sẽ và ở trong tình trạng tốt. Hãy sắp xếp lịch dọn dẹp để đảm bảo mọi thứ được sạch sẽ thường xuyên. Một số trang thiết bị phải được tham gia vào quá trình làm sạch và diệt khuẩn như cối xay thịt và máy thái lát. Lau sạch phía dưới, đằng sau và mặt trên của các dụng cụ. Không được bỏ qua những góc khuất, ngăn giá và những nơi khó với tới. Mọi thứ cần phải được lau chùi đều đặn và nếu làm rơi vãi thực phẩm, hãy lau chùi ngay lập tức. **Đo được sử dụng hàng ngày, chúng nên được lau sạch hàng ngày.**

Tòa nhà cũng cần được bảo trì ở trong tình trạng tốt. Màn che cửa sổ bị rách, gạch sàn bị thiếu hoặc vỡ, ống nước rò rỉ sẽ thu hút loài gây hại. Các bề mặt tường sơn bị nứt phải được trát và sơn sửa lại. Những thứ làm từ gỗ như giá treo hoặc tủ chén phải được sơn hoặc bịt kín để gỗ không hút hơi ẩm. Nên quét sơn màu sáng để khi khô việc lau chùi được dễ dàng hơn. Tất cả vật dụng phải đạt yêu cầu của Viện Tiêu Chuẩn Quốc Gia Hoa Kỳ (American National Standards Institute - ANSI) hoặc các tiêu chuẩn tương đương.

LỜI NÓI ĐẦU

Ở Hạt Riverside, bất cứ ai làm công việc chế biến thực phẩm hoặc sử dụng vật dụng chế biến phải vượt qua bài thi dành cho Nhân Viên Ngành Thực Phẩm. **Bài thi dựa vào cuốn cẩm nang hướng dẫn dành cho Nhân Viên Ngành Thực Phẩm và mọi nhân viên ngành thực phẩm bắt buộc phải thi hai năm một lần.** Cuốn cẩm nang này sẽ giúp quý vị hiểu vì sao thức ăn bị nhiễm khuẩn và cách phòng tránh.

Có rất nhiều thứ có thể tác động xấu đến thực phẩm và làm cho thực phẩm trở nên không an toàn. Có những thực phẩm khi ta nhìn, ngửi, nếm thấy bình thường vẫn có thể gây “ngộ độc thực phẩm” hoặc “*các bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm*”. Vi khuẩn, nấm mốc, vi-rút và các chất hóa học thường xuyên là những nguyên nhân gây nên các bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm. Thực phẩm hoặc đồ uống bị nhiễm khuẩn thường làm cho quý vị cảm thấy như bị cúm: ói mửa, đi tuốt, sốt và cảm lạnh.

Nhưng thật may, qui trình chế biến thực phẩm thông minh có thể bảo vệ khách hàng khỏi hầu hết những mối nguy hại. Với tư cách là người chế biến thực phẩm, quý vị có **trách nhiệm pháp lý** trong việc giữ cho thực phẩm được an toàn. Mặc dù không phải lúc nào quý vị cũng có thể ngăn chặn sự nhiễm khuẩn, nhưng quý vị có thể kiểm soát được các điều kiện gây nên các bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm. Những khách hàng có nguy cơ bị nhiễm độc cao là những người già, những người trẻ và những ai đã có tiền sử bệnh tật hoặc phải sử dụng dược phẩm làm giảm đi sức đề kháng bệnh tật. Bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm có thể xảy ra ở bất cứ đâu cho bất kỳ ai nếu như các biện pháp ngăn cản nhiễm khuẩn không được tạo lập. Sức khỏe của khách hàng, uy tín của cửa hàng hoặc nhà hàng, công việc của quý vị có thể bị ảnh hưởng nếu xảy ra bệnh tật hoặc thương tích.

NHỮNG NGUY CƠ NHIỄM KHUẨN

Cho tới bây giờ, nguồn gây bệnh phổ biến nhất cho các

bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm là **vi khuẩn**. Vi khuẩn là những thực thể quá nhỏ để có thể nhìn thấy bằng mắt thường mà phải nhờ đến sự trợ giúp của kính hiển vi, nhưng chúng có mặt ở khắp mọi nơi và bám trên mọi thứ. Một số loại vi khuẩn sinh ra độc tố gây bệnh. Mục tiêu của chúng ta là làm sao ngăn không cho chúng có cơ hội sinh sôi nảy nở tới một số lượng nhất định trong thực phẩm để có thể gây ốm cho con người. Những vi khuẩn mà nhân viên chế biến thực phẩm phải lo lắng nhất là chúng phát triển mạnh trong phạm vi nhiệt độ nhất định trên một số loại thực phẩm và sinh bệnh khi thực phẩm được sử dụng. Việc nấu nướng kỹ có thể giết chết những vi khuẩn sống nhưng không làm giảm được nha bào và độc tố mà chúng để lại.

Các loại vi khuẩn thường xâm nhập vào thực phẩm qua các nhân viên ngành thực phẩm. Điều quan trọng là quý vị phải hiểu được **QUÍ VỊ** có thể là nguồn gây nhiễm khuẩn lớn như thế nào. Những thói quen cá nhân của quý vị có thể làm những người thân và những người khác trong ngành thực phẩm mắc bệnh. Thói quen vệ sinh cá nhân tốt gồm việc tắm rửa hàng ngày, mặc quần áo sạch sẽ khi làm việc và quan tâm chú ý đến những vật dụng mà quý vị tiếp xúc. **Khoa học đã chứng minh rằng việc rửa tay thường xuyên với xà bông và nước ấm có thể loại bỏ hầu hết các vi trùng trên tay quý vị và như thế quý vị sẽ không thể phát tán chúng vào thức ăn hoặc các vật dụng mà quý vị tiếp xúc.** Hãy đeo càng ít đồ phụ trang càng tốt và luôn cắt ngắn móng tay để rửa tay sạch sẽ hơn. Quý vị phải luôn rửa sạch tay sau khi làm những việc sau đây:

1. Sử dụng phòng vệ sinh vì bất kỳ lý do gì
2. Hút thuốc
3. Ăn
4. Sờ vào mặt hoặc tóc
5. Chế biến thịt sống, gia cầm hoặc hải sản
6. Sử dụng dụng cụ lau chùi, hóa chất hoặc thuốc trừ sâu
7. Đi đổ rác
8. Bất cứ lúc nào sự nhiễm khuẩn có thể xảy ra.

Quý vị chỉ có thể rửa tay ở bồn rửa tay trong nhà bếp hoặc trong phòng vệ sinh. Những chậu rửa khác chỉ chuyên dùng cho các hoạt

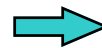


chức năng và những bề mặt tiếp xúc với thực phẩm cần phải được **rửa, tẩy và diệt khuẩn** theo thứ tự như vậy.

Đối với các đĩa đựng đa năng có thể rửa sạch bằng máy rửa chén đĩa hoặc bằng tay trong chậu rửa ba ngăn. Để rửa đĩa bằng tay, hãy xả đầy ngăn thứ nhất bằng nước ấm pha xà phòng. Xả tràn ngăn thứ hai bằng nước ấm sạch để tẩy chén đĩa. Nếu xà phòng chưa đi hết, chất diệt khuẩn sẽ không có tác dụng. Ngăn thứ ba dùng để vệ sinh diệt khuẩn và phải được pha bằng một trong số những hóa chất sau đây:



1. 100 phần triệu chất Clo (chất tẩy trắng); chén đĩa phải được ngâm khoảng 30 giây.



- LƯU Ý:** Hãy sử dụng chất tẩy trắng sát trùng không mùi. Các loại chất tẩy rửa diệt khuẩn có mùi là những chất không tốt.
2. 200 phần triệu dung dịch a-mô-ni-ắc bậc bốn; chén đĩa nên được ngâm khoảng một phút.
 3. 25 phần triệu dung dịch iodine; chén đĩa nên được ngâm khoảng một phút.

Để định lượng chính xác dung dịch chất diệt khuẩn, quý vị phải sử dụng giấy qui để thử. Chất diệt khuẩn nên được tính bằng phần triệu (viết tắt là ppm). Hầu hết các giấy qui khi thử sẽ hiện vạch màu tương ứng với số đo và như thế ta có thể biết được định lượng chính xác. Tháo cạn và xả đầy các ngăn của chậu rửa cho đến khi nước lạnh hoặc mức độ cô đặc thấp. Không nên tráng hết chất diệt khuẩn. Sau khi diệt khuẩn xong, để cho chén đĩa tự khô. Nếu lau khô bằng khăn chén đĩa cũng có thể bị nhiễm khuẩn trở lại.

Nồi, xoong, chảo và những dụng cụ nấu nướng cũng phải được rửa sạch và diệt khuẩn ngay sau khi sử dụng. Nếu để lâu thực phẩm sẽ răn lại và vi khuẩn sẽ có cơ hội phát triển nhanh. Hãy cọ sạch thức ăn còn bám dính và ngâm hoặc tẩy bỏ thức ăn còn bám trên các dụng cụ trước khi chúng răn lại. Cần vứt bỏ các bát đĩa bị nứt mẻ hoặc nứt. Các dụng cụ bị hư hỏng không nên để trong nhà bếp.

RỬA
1

TẨY
2

DIỆT KHUẨN
3

một số lượng gián lớn. Thức ăn không được che phủ sẽ tạo cơ hội hấp dẫn cho chúng.

4. Vứt bỏ những trang thiết bị không còn nhu cầu sử dụng và những vật dụng linh tinh (vật liệu có thể tái chế, khăn lau, bìa cứng...v.v.).
Dọn dẹp những khu vực yên tĩnh nơi gián có thể trú ngụ và sinh sản.
5. Nếu quý vị phát hiện thấy có gián nơi làm việc, hãy thông báo cho giám sát viên biết ngay.

LOÀI GẤM NHẮM cũng gây nhiễm khuẩn thức ăn và các bề mặt tiếp xúc với thức ăn bằng nước tiểu và phân. Chúng có thể làm thức ăn không thể sử dụng được bằng cách gặm nhấm và làm ổ trong đó. Chuột nhắt và chuột to là những con vật leo chèo rất giỏi và ép mình được qua những lỗ rất bé. Những dấu màu nâu vàng được tìm thấy dọc theo những lối mòn do chúng thường xuyên đi qua (như dọc theo các bờ tường) là do dầu mỡ bám dính trên lông chúng tạo thành. Để ngăn không cho loài gặm nhấm xâm nhập, hãy:



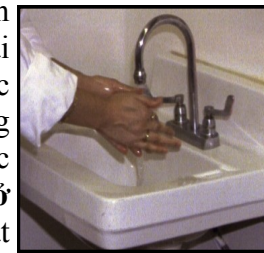
1. Bịt kín tất cả lỗ hở bên ngoài có kích cỡ lớn hơn ¼ inch-xơ.
2. cất giữ thực phẩm trong các hộp mà chuột bọ không thể xâm nhập hoặc gặm thủng.
3. Luôn giữ sạch, gọn gàng và nắp kín những đồ cất giữ thực phẩm.
4. Hãy thông báo cho giám sát viên biết ngay nếu quý vị nhìn thấy chuột hoặc phân của chúng.

Hầu hết các giống gây hại sẽ không trú ngụ lại ở nơi không có những thứ chúng cần. Hơi ẩm do rò rỉ từ đường ống, phòng chứa thực phẩm và từ một nguồn thực phẩm là những nguyên nhân dẫn đến sự phá hoại nơi chế biến thực phẩm. Nếu những điều kiện này không tồn tại, giống gây hại sẽ không trú ngụ.

LÀM SẠCH VÀ BẢO DƯỠNG

Nhiều người nghĩ rằng “*làm sạch*” và “*diệt khuẩn*” là hai việc giống nhau. Nhưng khi nói đến ***Làm sạch*** là nói đến việc gạt bỏ thức ăn thừa, lau chùi dầu mỡ và các chất bẩn khác. Còn khi nói đến ***Diệt khuẩn*** là nói tới việc vệ sinh diệt vi khuẩn. Đây là những hoạt động riêng biệt và không nên kết hợp làm cùng một lúc. Những vật dụng, trang thiết bị đã

động chế biến thực phẩm và làm vệ sinh. Chỉ nên làm khô tay bằng khăn giấy sử dụng một lần hoặc bằng máy thổi hơi nóng. Sử dụng khăn vải hoặc quần áo có thể làm cho tay bị nhiễm bẩn trở lại. Bất cứ vật dụng gì quý vị tiếp xúc sau khi đã rửa tay có thể bị bám những vi khuẩn mới. Có một số cách khác mà quý vị có thể hạn chế vi khuẩn xâm nhập vào thực phẩm. Ở nơi làm việc quý vị không được phép hút thuốc, ăn hoặc uống. Nếu tóc quý vị dài, quý vị phải búi tóc bằng lưới hoặc mũ vải để tránh tóc dính vào thực phẩm. Đồng thời, quý vị cũng nên bỏ thói quen xấu là sờ mặt, miệng hoặc tóc. **Nếu quý vị bị ốm, quý vị hãy nghỉ ở nhà** vì ho hoặc hắt xì hơi có thể làm phát tán vi khuẩn và vi-rút. Hãy rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng khi quý vị đang ở nơi làm việc.



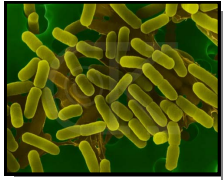
Thực phẩm cũng có thể bị nhiễm vi khuẩn qua nhiều nguồn khác. Các bề mặt dùng để đặt thực phẩm bị dính bẩn trong nhà bếp có thể truyền vi khuẩn từ bàn tới đồ đựng thực phẩm và tới thực phẩm. ***Chất diệt khuẩn*** là một hóa chất giúp tiêu diệt vi khuẩn trên các vật dụng đựng thực phẩm và trên các bề mặt dùng để đặt thực phẩm.

Ngoài vi khuẩn ra, những hóa chất khác được sử dụng trong khu vực nấu nướng cũng có thể bị trộn vào thực phẩm. Các chất tẩy rửa, thuốc trừ sâu, v.v. phải được cất giữ ở một nơi cách xa nơi chế biến và nơi cất giữ vật dụng. Chỉ được dùng những thuốc trừ sâu đã được Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường (EPA) chấp thuận cho sử dụng trong các cơ sở chế biến thực phẩm. Nếu thực phẩm bị nhiễm hóa chất, người sử dụng sẽ bị ốm nặng.

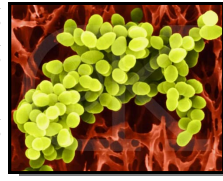
NGĂN CẢN SỰ PHÁT TRIỂN CỦA VI KHUẨN

Như vậy là quý vị đã biết vi khuẩn xâm nhập vào thực phẩm dễ dàng như thế nào. Không có một cách ngăn chặn nào là hoàn hảo cả. Chỉ cần một số lượng nhỏ vi khuẩn có thể gây nên bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm. Nếu chỉ ăn hoặc uống chút ít có thể sẽ không gây hại cho quý vị. Mối nguy hiểm là ở việc tạo cơ hội cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Trong những điều kiện thích

hợp, cứ mỗi 20 phút vi khuẩn có khả năng sinh sôi nảy nở gấp đôi! Ví dụ; 5000 thành 10,000; 10,000 thành 20,000; 20,000 thành 40,000. Khi vi khuẩn sinh sôi, chúng sẽ tạo ra các độc tố gây nên bệnh tật. Để duy trì sự phát triển, chúng cần *thức ăn, độ ẩm, thời gian* và một *nhệt độ* thích hợp. Chỉ cần giới hạn được một trong những điều kiện này chúng ta có thể kiểm soát được sự phát triển của vi khuẩn. “*Nhiệt độ*” và “*thời gian*” là những nhân tố dễ kiểm soát nhất đối với các nhân viên chế biến thực phẩm và đồng thời đó cũng là những nhân tố quan trọng nhất.



Khuẩn ê-cô-li



Khuẩn cầu chùm

ta có thể kiểm soát được sự phát triển của vi khuẩn. “*Nhiệt độ*” và “*thời gian*” là những nhân tố dễ kiểm soát nhất đối với các nhân viên chế biến thực phẩm và đồng thời đó cũng là những nhân tố quan trọng nhất.

Nhiệt độ:

Hầu hết các vi khuẩn sinh sản nhanh ở phạm vi nhiệt độ từ **41°Fahrenheit tới 135°Fahrenheit**. Phạm vi này được gọi là nhiệt độ trong **Vùng Nguy Hiểm**. Nhiệt độ trung bình trong Vùng Nguy Hiểm là khoảng 90°F. Ở nhiệt độ này vi khuẩn sinh sôi nhanh nhất. Những thực phẩm mà ở đó vi khuẩn phát triển nhanh được gọi là **thực phẩm có nguy cơ nhiễm khuẩn**. Những thực phẩm này gồm có, nhưng không giới hạn vào, thịt bò, thịt gà, cá, cơm, đậu đã qua chế biến, trứng, sữa, lát dưa và thực phẩm có chứa những thành phần này.



Nhiệt kế đầu dò

Hầu hết các loại vi khuẩn không phát triển nhanh khi nhiệt độ tăng từ 90°F trở lên. Trên 135°F, hầu hết các vi khuẩn bị tiêu diệt. Nên có sẵn một **nhệt kế đầu dò** để kiểm tra nhiệt độ thường xuyên.

Các bàn tỏa hơi được để ở nhiệt độ 135°F hoặc cao hơn để giữ nóng những thực phẩm có nguy cơ nhiễm khuẩn.

GHI NHỚ - Bàn tỏa hơi được tạo ra để **giữ** thức ăn ở **nhiệt độ cao**. Chúng không được thiết kế để làm nóng thức ăn **nguội**. Nên làm nóng thức ăn trên lò hoặc trong lò vi-ba trước khi đặt lên bàn tỏa hơi do bàn tỏa hơi làm tăng nhiệt độ của

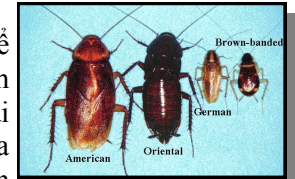
ngộ làm tổ và sinh sản. Những giống gây hại phổ biến nhất thường thấy ở nơi chế biến thực phẩm là ruồi bọ, chuột và gián.

RUỒI BỌ mang hàng triệu con vi khuẩn trong và trên cơ thể chúng. Chúng ăn bằng cách phun dịch để làm thức ăn mềm và hút thức ăn bằng miệng. Qua ruồi bọ, vi khuẩn được phát tán từ phân, nước thải, rác bẩn vào thức ăn. Khi chúng đậu trên thức ăn hoặc trên các bề mặt tiếp xúc với thức ăn, bất cứ thứ gì mà ruồi đã ăn trước đó sẽ được phun vào thức ăn của chúng ta! Để ngăn chặn ruồi bọ hãy:



1. Che chắn tất cả các cửa ra vào, cửa sổ hoặc những lỗ thông ra bên ngoài.
2. Màn gió và quạt côn trùng nên được bật tự động khi cửa hoặc các cửa sổ kéo được mở.
3. Ruồi bọ tập trung ở khu vực thùng rác bên ngoài nhà và tìm cách thâm nhập vào nhà từ khu vực đó. Do vậy hãy dọn dẹp sạch khu vực này. Hãy cho rác vào túi ni-lông, buộc chặt và luôn đóng nắp thùng rác. Nên đổ rác hai lần một tuần để ngăn không cho ruồi bọ sinh sản.
4. Đừng để mở các cánh cửa.

LOÀI GIÁN mang vi khuẩn bên trong cơ thể và trên chân của chúng. Chúng gây nhiễm khuẩn thực phẩm khi bò qua thức ăn và để lại nước tiểu và phân. Chúng có thể chui qua những khe nứt hoặc lỗ hổng nhỏ bằng cách làm dẹp thân mình. Loài gián thường kiếm ăn ở nơi tối và yên tĩnh. Để ngăn gián xâm nhập vào khu cất giữ thực phẩm hãy:



1. Chít kín các đường nứt, kẽ hở hoặc các lỗ hổng mà gián có thể ẩn nấp.
2. Kiểm tra các thùng hàng xem có chứa gián và các loại côn trùng. Không mang thùng hàng vào trong khu vực cất giữ thực phẩm nếu thấy dấu hiệu bị đục phá do côn trùng gây ra. Hãy gọi nhà cung cấp tới nhận lại.
3. **LUÔN GIỮ KHU VỰC CHẾ BIẾN THỰC PHẨM SẠCH SẼ**. Một mẫu thức ăn nhỏ hoặc giọt dầu dính trên trang thiết bị và sàn nhà có thể nuôi

nóng thức ăn lạnh.

Phục Vụ Đồ Ăn:

Hãy sử dụng đồ đựng thức ăn bất cứ khi nào có thể. Nên tránh tiếp xúc thức ăn trực tiếp bằng tay. Khi mang đĩa nên cầm vào cạnh, mang ly bằng cách cầm vào đế và thao tác với các đồ đựng thức ăn bằng cách cầm vào tay nắm. Khi dọn dẹp bàn ăn quý vị cũng nên làm như trên. Quý vị không thể biết được loại vi trùng nào mà khách hàng có thể có và truyền sang quý vị hoặc nơi làm việc của quý vị.

Những thức ăn đã bị xé bao bì có thể không mang phục vụ lại các khách hàng khác được nữa. Chẳng hạn như: khoai tây chiên và nước chấm, miếng bánh mì nhỏ...v.v. nên vứt vào thùng rác. Những món ăn chưa xé bao bì như bánh qui giòn, mứt, viên đường và kẹo có thể giữ lại để phục vụ cho lần tiếp theo.

Những thực phẩm không được che đậy ở quầy sa-lát và thức ăn trong bữa tiệc đứng phải được bảo quản tránh khỏi vi trùng bám trên khách hàng. Các khách hàng (cũng giống như nhân viên chế biến thực phẩm) có thể làm nhiễm khuẩn qua việc chạm, ho hoặc hắt xì hơi vào thức ăn. Một chiếc lồng chụp bảo vệ thực phẩm làm bằng nhựa trong hoặc kính được gọi là **sneeze-guard** đóng vai trò như một rào chắn vệ sinh giữa khách hàng và thức ăn. Các chõng đĩa, đá lạnh và đồ đựng thức ăn cũng nên được để dưới lồng chụp. Các dụng cụ lấy thức ăn (kẹp, môi, muỗng) cũng nên được chuẩn bị sẵn để khách hàng tự lấy. Nên dán biển thông báo thay đĩa mới cho khách hàng trong khu vực phục vụ thức ăn. Đây là một rào chắn bổ sung đối với sự nhiễm khuẩn lây truyền.

TIÊU DIỆT GIỐNG GÂY HẠI

Giống gây hại cũng phải được kiểm soát bởi chúng mang các chất nhiễm khuẩn. Nên có một kế hoạch tiêu diệt giống gây hại ở nơi quý vị làm việc bao gồm ngăn không cho giống gây hại thâm nhập, trừ



thức ăn rất chậm nên khó có thể qua được **Vùng Nguy Hiểm**.

Những thực phẩm có nguy cơ nhiễm khuẩn không nên để ở nhiệt độ cao mà nên để ở nhiệt độ 41°F hoặc lạnh hơn. Vi khuẩn không phát triển tốt ở vùng nhiệt độ này. Nên để tủ lạnh ở nhiệt độ thấp hơn 41°F do tủ bị mở thường xuyên và để làm lạnh những thức ăn nóng. Nên gắn một chiếc nhiệt kế trong mỗi tủ lạnh ở gần chỗ ấm nhất (bên trong, gần về phía trước). Thỉnh thoảng khay đá được sử dụng để giữ thực phẩm lạnh bên ngoài tủ lạnh. **Các hộp đựng thực phẩm nên được vùi trong đá, không chỉ để trên đá.** Do đá sẽ tan chảy nên phải thay đá thường xuyên. Các thực phẩm đông lạnh bị tan đông không nên làm đông lại bởi vi khuẩn có thể bắt đầu phát triển trong quá trình làm tan đông.

Thời gian:

Vi khuẩn cần phải có nhiệt độ thích hợp trong một khoảng thời gian để phát triển, do đó chúng cần thời gian để gia tăng số lượng. Chỉ một lượng vi khuẩn không thể sản sinh ra chất độc hoặc **độc tố** mà có thể làm ai đó mắc bệnh. Nếu có đủ thời gian, một số vi khuẩn sẽ sinh sôi thành vài triệu vi khuẩn, lúc đó vi khuẩn mới có thể làm cho nhiều người mắc bệnh.

QUI TRÌNH XỬ LÝ THỰC PHẨM CHUNG

Bảo quản thực phẩm phải bắt đầu ngay từ lúc thực phẩm được chuyển tới nơi chế biến. Tất cả thực phẩm đều phải được bảo quản: từ lúc chuyển giao qua công tác cất giữ, chế biến và nấu đến khi thực phẩm được mang phục vụ khách hàng. Phần này sẽ mô tả những phương pháp giúp đảm bảo qui trình phục vụ một bữa ăn an toàn.

Cất giữ:

Tất cả hàng hóa khi giao nhận phải được kiểm tra kỹ lưỡng trước khi nhập kho. Nếu gói hoặc thùng hàng bị hư hỏng hoặc căng phình hoặc có nguy cơ thực phẩm đã bị nhiễm khuẩn, hãy trả lại cho nhà cung cấp. Bất cứ thực phẩm nào bị hư hỏng hoặc loại bỏ nên được cất giữ tách biệt với thực phẩm tươi ngon

(tránh tình trạng bị sử dụng nhầm). Thực phẩm được ướp lạnh hoặc đông lạnh nên được chuyển giao nhanh chóng để nhiệt độ bảo quản chúng không thay đổi nhiều. Nên cất giữ thực phẩm cách mặt đất khoảng 6 inch-xơ để quý vị có thể dễ dàng dọn dẹp vệ sinh xung quanh. Hãy chắc chắn thực phẩm được nhập kho trước nên được sử dụng trước.

Trong tủ lạnh, thịt sống, rau hoặc hoa quả chưa rửa nên được để riêng biệt với những thực phẩm khác để tránh nhiễm khuẩn. Các loại thịt sống và rau, củ, quả chưa được rửa sạch tốt nhất nên để cách biệt khỏi những thực phẩm khác và nên được cất giữ ở các ngăn dưới cùng. Tất cả các thực phẩm khác nên được bao bọc cẩn thận để chúng được bảo quản trong điều kiện tốt.

Chế Biến Thực Phẩm:

Như quý vị có thể thấy, thực phẩm rất dễ bị nhiễm khuẩn trong quá trình chế biến, do vậy **HÃY RỬA SẠCH TAY TRƯỚC KHI CHẾ BIẾN BẤT CỨ THỰC PHẨM NÀO!** Nguyên nhân chính dẫn tới các bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm là do những thực phẩm có nguy cơ nhiễm khuẩn cao đã không được làm lạnh nhanh chóng.

Bất cứ thời điểm nào khi nhiệt độ của thực phẩm nằm trong *Vùng Nguy Hiểm*, vi khuẩn sẽ phát triển và sản sinh ra nhiều độc tố trong thực phẩm. Các hộp đựng thực phẩm lớn cần được chia thành những hộp nhỏ hơn để làm sao cho thực phẩm không để ở sâu quá 4 inch-xơ, như vậy tủ lạnh sẽ làm lạnh thực phẩm nhanh hơn. Những hộp chứa thực phẩm sâu sẽ tốn thời gian làm mát lâu hơn, ví dụ nhiệt độ ở giữa bình đựng đậu lớn vẫn có thể cao hơn 80°F khi đã qua ngày hôm sau. Không làm mát thực phẩm ở nhiệt độ phòng, hãy sử dụng tủ lạnh. **Làm mát thực phẩm càng nhanh càng tốt.**



Trong quá trình chế biến thực phẩm, hãy sử dụng dụng cụ chế biến bất cứ khi nào quý vị cần. *Nhiễm khuẩn lây truyền* xảy

ra khi chất nhiễm khuẩn từ thực phẩm này lan sang thực phẩm khác qua quá trình chế biến kém. Điều quan trọng là phải chế biến riêng những thực phẩm tươi sống như thịt lợn, thịt gà, cá và rau quả chưa rửa để tránh bị nhiễm khuẩn lây truyền. Thớt và dao nên được rửa sạch và diệt khuẩn sau mỗi lần sử dụng cho một loại thực phẩm. Nhiệt kế đầu dò cũng nên được rửa sạch và diệt khuẩn sau mỗi lần sử dụng.

Việc làm thực phẩm tan đông cũng cần phải được tiến hành cẩn thận bởi khi thực phẩm tan đông, vi khuẩn có thể bắt đầu sinh sôi. Thời gian làm tan đông ở thực phẩm càng lâu, vi khuẩn càng phát triển mạnh trên bề mặt có điều kiện thuận lợi cho chúng. **Cách tốt nhất để làm tan đông cho những thực phẩm có nguy cơ nhiễm khuẩn cao là để trong tủ lạnh.** Quá trình làm tan đông kéo dài một hai ngày, yêu cầu phải lên kế hoạch sử dụng thực phẩm. Tủ lạnh sẽ ngăn không cho nhiệt độ của thực phẩm rơi vào *Vùng Nguy Hiểm*. Trong trường hợp cần phải sử dụng thực phẩm gấp, hãy làm tan đông bằng cách đặt thực phẩm vào lò vi-ba. Có một cách làm tan đông khác là để thực phẩm vào chậu rửa và cho nước *lạnh* xối thẳng, việc này sẽ giúp thực phẩm luôn lạnh và tẩy rửa những chất nhiễm khuẩn. Những thực phẩm đông từ trước nên được sử dụng nhanh chóng và không làm đông trở lại. Các phương pháp làm tan đông an toàn là:

1. để trong tủ lạnh ở nhiệt độ 41°F
2. để trong lò vi-ba ở chế độ “tan đông”
3. cho nước lạnh xối thẳng vào
4. làm tan trong quá trình nấu nướng.

Nấu Thức Ăn:

Khi những thức ăn có nguy cơ nhiễm khuẩn được nấu hoặc hâm nóng lại, để nhiệt độ tối thiểu là 165°F trong 15 giây sẽ đảm bảo các loại vi khuẩn bị tiêu diệt hoàn toàn. Quý vị có thể sử dụng nhiệt kế đầu dò để đo nhiệt độ bên trong thức ăn. Ngay khi thức ăn được hâm nóng, hãy đặt lên bàn tỏa hơi hoặc lò giữ nhiệt để ở nhiệt độ 135°F hoặc cao hơn. Xin lưu ý, bàn tỏa hơi chỉ để giữ cho thức ăn nóng chứ không phải để hâm