

## Đề Riêng

- Không để nước từ thịt sống, gà vịt hay cá sống tiếp xúc với các loại thực phẩm khác, đã nấu chín hoặc còn sống. Trong nước này có chứa vi khuẩn.
- Sử dụng riêng bát đĩa cho thịt, gà vịt hay cá chín hay sống.
- Nếu có thể, dùng thớt riêng cho thịt hay gà vịt và thớt riêng cho thực phẩm ăn ngay, như rau cải sống.
- Nếu chỉ sử dụng một thớt, thì phải rửa thớt bằng nước rửa chén và nước nóng giữa các lần chế biến thịt, gà vịt hay cá và thức ăn ngay không cần nấu.

## Nấu

- Rửa đông thực phẩm trong tủ lạnh hoặc lò vi sóng, chứ không rửa đông trên mặt bàn;
- Nấu thực phẩm với nhiệt độ thích hợp (xem bên phải) và sử dụng một nhiệt kế đo thực phẩm để đảm bảo thức ăn an toàn ở nhiệt độ bên trong;
- Không được nấu dở chừng bằng cách nấu một lúc và sau đó nghỉ một lát rồi tiếp tục nấu;
- Khi dọn ra ăn, dọn thức ăn nóng cho nóng, và thức ăn nguội cho nguội.

**ĐỪNG QUÊN RỬA TAY!**

## Nhiệt độ nấu an toàn

### Thực phẩm

### Nhiệt độ bên trong

#### Thịt bò, thịt bê, thịt cừu

Quay, nướng 145°F w/ để yên 3 phút\*  
Thịt xay 160°F

#### Thịt heo

Sườn, cốt lết, thịt quay 145°F w/ để yên 3 phút\*  
Xúc xích (tươi) 145°F w/ để yên 3 phút\*  
Thịt lợn xay 160°F

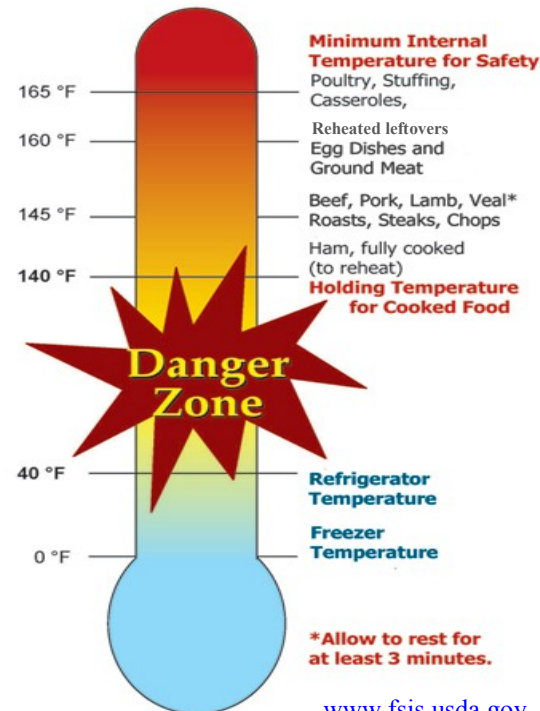
#### Thịt gia cầm

Thịt gà 165°F  
Thịt vịt 165°F  
Thịt gà tây 165°F  
Thịt gà, vịt xay 165°F

#### Trứng

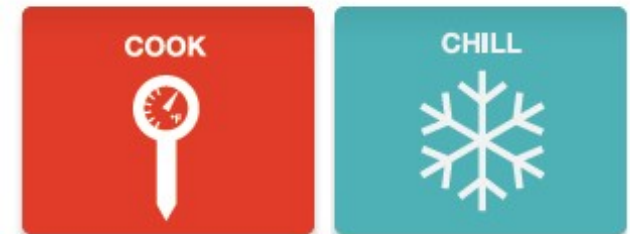
Chiên, chần nước sôi Đến khi lòng đỏ cứng lại

*\*Sau khi đem thịt ra khỏi lò hay lửa, hãy để yên 3 phút. Thịt sẽ được tiếp tục chín thêm trong suốt thời gian này, giúp diệt hết những mầm bệnh còn sót lại trong thức ăn.*



[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

# Ngộ độc thực phẩm



Boston Public Health Commission  
Infectious Disease Bureau  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
[www.bphc.org](http://www.bphc.org)  
617-534-5611

## "Ngộ độc thực phẩm" là gì?

"Ngộ độc thực phẩm" (còn gọi là bệnh do thực phẩm) gây ra bởi các mầm bệnh (vi khuẩn hoặc virus) hoặc các độc tố (chất độc sinh ra từ vi trùng) lan truyền qua thực phẩm. Con người mắc bệnh khi ăn phải thịt, sò, cá, các sản phẩm từ sữa, thực phẩm hay một số loại đồ uống bị nhiễm khuẩn.

## Các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm là gì?

Các triệu chứng của "ngộ độc thực phẩm" bao gồm đau bụng, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, sốt và đau đầu. Bệnh có thể tiến triển nặng hơn là tiêu chảy ra máu hay một bệnh nghiêm trọng hơn. Những người có nguy cơ mắc bệnh cao là trẻ em nhỏ tuổi, phụ nữ mang thai, người già và những người có hệ miễn dịch yếu.

## Có phải là do thức ăn tôi mới ăn?

Nhiều người nghĩ rằng họ mắc bệnh do thức ăn mà họ vừa ăn, nhưng thường thì nguyên nhân không phải là như vậy. Có thể phải mất từ 30 phút đến 2 tuần trước khi quý vị bắt đầu cảm thấy mệt do "ngộ độc thực phẩm".

**Năm nay cứ 6 người Mỹ thì sẽ có một người bị ngộ độc thực phẩm!**

(Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh)

## Một số vi trùng gây "Ngộ độc thực phẩm"

### Norovirus

Norovirus là nguyên nhân phổ biến nhất gây "ngộ độc thực phẩm". Sự bùng phát norovirus có liên quan tới rau lá xanh (như rau diếp), trái cây tươi, sò, nhưng bất kỳ thực phẩm nào cũng có thể làm lây lan loại vi rút này.

### E. coli

Vi khuẩn E. coli thường có trong thịt bò xay còn sống hoặc nấu chưa chín. Sự bùng phát vi khuẩn này cũng được gây ra bởi dăm tảo chưa được tiệt trùng, rau quả tươi sống và uống nước từ bể bơi.

### Campylobacter

Vi khuẩn Campylobacter có trong thịt gia cầm hoặc các loại thịt sống hoặc nấu chưa chín, sữa chưa tiệt trùng hay các sản phẩm từ phô mai, nước chưa được xử lý và trong phân của vật nuôi bị nhiễm bệnh (đặc biệt là mèo và chó con).

### Salmonella

Vi khuẩn Salmonella thường sống trong ruột của động vật. Chúng có thể được tìm thấy trong thực phẩm sống hoặc nấu chưa chín như thịt gia cầm (gà, gà tây) và trứng. Chúng cũng có thể có trong sữa chưa được tiệt trùng hoặc các sản phẩm từ phô mai.

### Listeria

Vi khuẩn Listeria có thể có trong cải mầm chưa nấu, sữa chưa được tiệt trùng, thịt nguội và xúc xích, phô mai mềm và cá hồi hun khói. Trước đây, sự bùng phát vi khuẩn này từng liên quan tới phô mai mềm và dưa vàng.

### Shigella

Vi khuẩn Shigella lây lan qua phân của người bị nhiễm bệnh. Bệnh có thể bùng phát giữa những trẻ em ở nhà trẻ, từ những người chế biến thức ăn mà không rửa tay sau khi đi vệ sinh, hoặc qua nước uống ô nhiễm, hồ bơi hoặc các nguồn nước khác.

## Phòng ngừa "ngộ độc thực phẩm"

*Hãy tuân thủ những nguyên tắc này để tránh thức ăn khỏi bị nhiễm khuẩn!*

### Đề lạnh

- Để ngay thức ăn thừa và những thức ăn chưa sử dụng vào tủ lạnh;
- Không nên để thức ăn bên ngoài quá 2 giờ. Vào ngày hè nắng nóng, không nên để thức ăn ở ngoài quá 1 giờ;
- Cho thức ăn vào đầy tủ lạnh để duy trì độ lạnh, để tủ lạnh tránh xa ánh nắng mặt trời và hạn chế số lần mở ra.

### Rửa sạch

- Rửa tay bằng nước xà phòng ấm trong ít nhất 20 giây trước và sau khi chế biến thức ăn, sau khi chạm vào thực phẩm tươi sống, trước khi ăn, sau khi sử dụng nhà vệ sinh và sau khi thay tã hoặc làm vệ sinh cho trẻ vừa sử dụng nhà vệ sinh. Nếu xà phòng và nước không có sẵn, hãy sử dụng một chất rửa tay chứa cồn;
- Rửa sạch tất cả các loại trái cây tươi và rau quả dưới vòi nước đang chảy trước khi nấu, đóng gói hoặc ăn.
- Rửa sạch tất cả các bề mặt và dụng cụ nấu ăn bằng nước rửa bát ấm trước và sau khi sử dụng.

Xem tiếp trang sau