



Giữ

**AN TOÀN THỰC PHẨM**  
của bạn



Bộ Y Tế Công Cộng California, Chương trình WIC California  
Cơ quan này là một nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.  
1-800-852-5770

Vi trùng nguy hiểm có thể đang ẩn nấp trong thực phẩm của bạn. Vi trùng phát triển và lây lan rất nhanh. Hãy bảo vệ gia đình bạn khỏi bệnh tật bằng cách làm theo bốn bước đơn giản sau:

## RỬA SẠCH TÁCH RIÊNG NẤU CHÍN LÀM LẠNH

Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây trước và sau khi làm ăn. Hãy hát một bài, như "Twinkle, Twinkle Little Star".

### RỬA SẠCH

Thường xuyên giặt miếng rửa chén bằng nước nóng hoặc sử dụng khăn giấy.

Rửa dụng cụ nấu nướng, thớt và mặt bếp bằng nước nóng pha xà phòng trước và sau khi chạm tới thực phẩm.

Rửa **TẤT CẢ** trái cây và rau quả dưới vòi nước chảy.

Bạn có thể khử trùng thớt bằng một thứ dung dịch tan rã với một muỗng canh chất tẩy trắng lỏng với một ga lông (3.78 lít) nước. Ngâm vài phút sau đó rửa lại bằng nước.



Giữ thịt, thịt gia cầm, hải sản, và trứng tươi sống xa các thực phẩm khác.

### TÁCH RIÊNG

Đặt thịt hoặc thịt gia cầm vào một hộp đựng. Để chúng ở kệ dưới cùng trong tủ lạnh của bạn.

Sử dụng một thớt dành riêng cho thịt, thịt gia cầm và hải sản tươi sống.



Nấu các loại thực phẩm theo một nhiệt độ an toàn để diệt vi khuẩn. Dùng nhiệt kế đo thực phẩm. Xem sơ đồ bên dưới.

### NẤU CHÍN

Thịt Bò, Bê, Cừu (Thịt Nướng & Thịt Quay)	145° F
Cá	145° F
Thịt Heo	160° F
Thịt Bò, Bê, Cừu (Thịt Xay)	160° F
Các Món Trứng	160° F
Thịt Gia Cầm (Thịt Gà Tây, Gà, Vịt)	165° F

Làm tan thịt, thịt gia cầm và hải sản đông lạnh an toàn bằng cách:

- Để chúng trong tủ lạnh 1–2 ngày trước khi cần dùng đến.

#### HOẶC

- Rã đông trong lò vi ba với lực đốt nóng thấp, sau đó nấu ngay.



Làm lạnh thực phẩm còn thừa trong vòng 2 giờ sau khi được nấu.

### LÀM LẠNH (ĐỂ TRONG TỦ LẠNH)

Cắt thực phẩm để bị hư như thịt, thịt gia cầm và trứng vào trong tủ lạnh ngay khi bạn từ cửa hàng thực phẩm về đến nhà.

Chuyển những món súp, món hầm và các thực phẩm khác đựng trong nồi lớn sang những hộp nhỏ cạn trước khi để vào tủ lạnh. Thực phẩm sẽ được làm lạnh nhanh hơn.

### HÃY NHỚ

Giữ tủ lạnh của bạn ở 40 độ hoặc thấp hơn!