Kiến thức cơ bản về an toàn thực phẩm tại nhà

Tháng 9/2026

Thực phẩm đôi khi có thể chứa vi trùng có hại khiến quý vị bị bệnh. Quý vị có thể phòng tránh bệnh bằng cách thực hiện bốn bước an toàn thực phẩm cơ bản: làm sạch, để riêng, nấu chín và giữ lạnh.

Nếu quý vị cần trợ giúp để truy cập hoặc hiểu thông tin này, vui lòng liên hệ AHS.VDHFoodborne@vermont.gov.

Làm sạch: Thường xuyên rửa tay và lau chùi các bề mặt.

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trước, trong và sau khi chế biến thực phẩm, cũng như trước khi ăn. Rửa tay sau khi tiếp xúc với thịt sống, thịt gia cầm, hải sản và trứng, hoặc các bề mặt đã chạm vào thực phẩm sống.
- Rửa dụng cụ nấu ăn, thớt và mặt bàn bếp bằng nước xà phòng nóng sau khi chế biến thực phẩm.
- Rửa sạch trái cây và rau củ tươi dưới vòi nước chảy.

Để riêng: Để riêng thực phẩm sống nhằm tránh nhiễm khuẩn chéo.

- Để thịt sống, thịt gia cầm, hải sản và trứng tách biệt với thực phẩm ăn liền.
- Bảo quản thịt sống, thịt gia cầm và hải sản sống trong hộp hoặc bao bì kín ở ngăn dưới cùng của tủ lạnh để nước rỉ ra không nhỏ xuống các thực phẩm khác.
- Sử dụng thớt và đĩa riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm ăn liền.

Nấu chín: Nấu thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp.

Sử dụng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra xem thực phẩm đã được nấu chín hoàn toàn và đạt nhiệt độ bên trong an toàn hay chưa. Đun sôi các loại chất lỏng khi hâm nóng lại.

Thịt bò, thịt bê, thịt cừu và thịt lợn nguyên miếng, bao gồm cả giăm bông tươi	145°F (63°C)
Cá	145°F (63°C)
Thịt xay (thịt bò và thịt lợn)	160°F (71°C)
Tất cả các loại thịt gia cầm, bao gồm cả thịt gà xay và gà tây xay	165°F (74°C)
Thức ăn thừa và các món hầm	165°F (74°C)
Trứng và các món làm từ trứng (bánh quiche)	160°F (71°C)

Giữ lạnh: Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn.

- Cho thực phẩm vào tủ lạnh trong vòng 2 giờ, hoặc trong vòng 1 giờ nếu thực phẩm ở nơi có nhiệt độ trên 90°F (32°C).
- Giữ nhiệt độ tủ lạnh ở mức 40°F (4°C) trở xuống và tủ đông ở mức 0°F (-18°C) trở xuống.
- Rã đông thực phẩm đông lạnh trong tủ lạnh, dưới vòi nước lạnh đang chảy hoặc bằng lò vi sóng. Không rã đông thực phẩm trên mặt bàn bếp.

Tìm hiểu thêm tại www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VIETNAMESE