



## BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỐI VỚI GIA ĐÌNH TRONG PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19



## KHI MUA THỰC PHẨM

- Phải đeo khẩu trang và giữ khoảng cách an toàn khi tiếp xúc với người xung quanh trong quá trình lựa chọn thực phẩm, khi chờ thanh toán.
- Sử dụng dung dịch khử khuẩn tay trước và sau khi ra khỏi cửa hàng, siêu thị.
- Sử dụng các dụng cụ gấp, kẹp thực phẩm chuyên dụng hoặc găng tay khi lựa chọn thực phẩm tươi sống, không bao gói sẵn.
- Chọn thực phẩm tươi, ngon, không bị hư hỏng (héo, úa, ươn).
- Không mua thực phẩm bị mốc, mọt, hết hạn sử dụng.
- Vệ sinh túi, làn, dụng cụ chứa đựng thực phẩm sau mỗi khi sử dụng.



## SƠ CHẾ, BẢO QUẢN THỰC PHẨM SAU KHI MUA VỀ

- Rau, củ, quả cần rửa sạch bùn, đất, rác..., để ráo nước và chia thành các phần nhỏ (lượng đủ dùng cho một bữa ăn) trước khi gói, bọc, bảo quản trong nhiệt độ mát.
- Trứng khi mua về cần rửa sạch, lau khô và bảo quản ở nhiệt độ mát trừ sản phẩm đã được đóng hộp/đóng vỉ sẵn.
- Thịt, cá và các sản phẩm động vật khác phải rửa sạch và để ráo nước; Bọc kín bảo quản ở nhiệt độ mát khi chờ chế biến trong ngày, bảo quản ở nhiệt độ đông lạnh nếu bảo quản lâu hơn.
- Chú ý rã đông thực phẩm bằng cách đặt trong ngăn mát tủ lạnh hoặc dưới vòi nước chảy hoặc bằng lò vi sóng; không để thực phẩm ra ngoài nhiệt độ phòng trong nhiều giờ.
- Để riêng các loại thực phẩm khác khi bảo quản trong tủ lạnh.



PHÒNG CHỐNG DỊCH  
**COVID - 19**



# ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI CHẾ BIẾN

- ✔ Rửa sạch tay bằng xà phòng trước và sau khi chế biến thực phẩm và nấu ăn.
- ✔ Sử dụng dao, thớt, dụng cụ chứa đựng...riêng khi chế biến thực phẩm sống và thức ăn chín.
- ✔ Dụng cụ cần tráng bằng nước sôi trước khi sử dụng.
- ✔ **Nấu chín kỹ thịt, hải sản, trứng gia cầm ví dụ:**
  - + Tôm, cua nấu đến khi vỏ chuyển sang màu đỏ và thịt chuyển sang màu trắng; nấu các loại trai, hến, ốc... đến khi mở miệng.
  - + Nấu chín trứng đến khi lòng đỏ và lòng trắng trở nên cứng.
- ✔ **Khi sử dụng lò vi sóng để nấu làm nóng thức ăn:** Đựng trong đĩa/hộp chuyên dụng, đậy kín thực phẩm trước khi làm nóng bằng vi sóng trong thời gian phù hợp.
- ✔ Thường xuyên vệ sinh sạch sẽ khu vực bếp, tủ lạnh.



PHÒNG CHỐNG DỊCH  
**COVID - 19**

PHÒNG CHỐNG DỊCH  
**COVID - 19**

# BẢO QUẢN THỨC ĂN

*Thức ăn sau khi nấu chín chưa ăn ngay bảo quản cần:*

- Che đậy tránh bụi, côn trùng.
- Bảo quản ở nhiệt độ môi trường (khoảng 22oC) không quá 02 giờ.
- Môi trường mùa Hè thì không để thực phẩm, thức ăn ở bên ngoài quá 1 giờ.
- Khi có nhu cầu bảo quản lâu hơn, cần sử dụng tủ lạnh hoặc tủ đông để bảo quản; Thức ăn dư thừa, nếu để sử dụng cho bữa ăn sau cần đậy kín rồi bảo quản trong ngăn mát của tủ lạnh; đun sôi lại trước khi ăn.

# AN TOÀN BỮA ĂN GIA ĐÌNH

- ✔ Luôn thực hiện ăn chín, uống nước đun sôi để nguội.
- ✔ Rửa sạch tay bằng xà phòng trước khi ăn.
- ✔ Không sử dụng đũa, thìa cá nhân để lấy các món ăn dùng chung; trên mâm hay bàn ăn, phải có thìa/muỗng/đũa để lấy thức ăn vào bát riêng.
- ✔ Không dùng chung ly uống nước.
- ✔ Không ăn thức ăn sống hoặc tái như cá sống, thịt sống, trứng sống, gỏi, tiết canh...
- ✔ Rau, củ, quả khi ăn sống phải đảm bảo được rửa sạch, nên gọt vỏ trước khi ăn.



# AN TOÀN THỰC PHẨM CHO NGƯỜI CÁCH LY TẠI GIA ĐÌNH

Người cách ly không được nấu ăn, phục vụ ăn uống cho người khác.

Không ngồi ăn chung với các thành viên trong gia đình.

Rửa, tiệt trùng, bảo quản riêng dụng cụ ăn uống của người đang cách ly.