

Giữ thực phẩm an toàn trong trường hợp khẩn cấp

Quý vị có biết rằng lũ lụt, hỏa hoạn, thảm họa cấp quốc gia, hoặc tình trạng mất điện vì gió, tuyết, hoặc băng đá có thể gây nguy hiểm cho sự an toàn của thức ăn của quý vị hay không? Biết cách xác định xem thức ăn có an toàn hay không và giữ vệ sinh thực phẩm sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ bị mất thực phẩm cũng như nguy cơ mắc bệnh do thực phẩm.

Thông tin Nhanh

- Luôn giữ thịt, gia cầm, cá, và trứng trong tủ lạnh ở hoặc dưới 40 °F và thực phẩm đông lạnh ở hoặc dưới 0 °F. Việc này có thể khó thực hiện được khi mất điện.
- Luôn đóng cửa tủ lạnh và tủ đá càng nhiều càng tốt để duy trì nhiệt độ lạnh. Tủ lạnh sẽ giữ lạnh cho thực phẩm một cách an toàn trong khoảng 4 tiếng đồng hồ nếu cửa được đóng kín.
- Tủ đá chứa đầy thực phẩm sẽ giữ nhiệt độ trong khoảng 48 tiếng (24 tiếng nếu tủ chỉ đầy một nửa) nếu cửa vẫn đóng. Mua đá lạnh khô hoặc cánh tăng đá lạnh để giữ cho tủ lạnh càng lạnh càng tốt nếu sắp mất điện trong một khoảng thời gian dài.
- Các nhiệt kế đo nhiệt độ thực phẩm bằng kỹ thuật số, số quay hoặc nhiệt kế đọc nhanh và nhiệt kế của các thiết bị gia dụng sẽ cho quý vị biết liệu thực phẩm đang ở nhiệt độ an toàn hay không. Luôn giữ các nhiệt kế gia dụng trong tủ lạnh và tủ đá.
- **Đừng bao giờ nếm thức ăn để xác định sự an toàn của nó!** Quý vị không thể dựa vào vẻ bề ngoài hoặc mùi của thức ăn để xác định sự an toàn.
- Luôn vứt bỏ bất kỳ thức ăn nào trong tủ lạnh bị dính nước/chất dịch từ thịt sống.
- Sử dụng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ của thức ăn ngay trước khi nấu hoặc ăn thức ăn đó. Vứt bỏ bất kỳ thực phẩm nào có nhiệt độ cao hơn 40 độ Fahrenheit (40 °F).

Quý vị muốn biết những loại thực phẩm nào nên giữ và những loại thực phẩm nào nên vứt bỏ?

Sử dụng các biểu đồ thực phẩm trên FoodSafety.gov để xác định

- www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg_food.html
- www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index

Thông tin liên lạc của chương trình

Chương trình Bảo vệ, Chuẩn bị và Ứng phó Y tế (Health Security, Preparedness and Response program)

- <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/index.aspx>

SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)

Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó

Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Facebook của OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter của OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên hệ với Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó (Health Security, Preparedness and Response) theo số 971-673-1315 hoặc email health.security@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.