

## 6 điểm cần lưu ý để phòng tránh ngộ độc thực phẩm tại nhà

### ① Khi mua thực phẩm

Kiểm tra nhãn mác để biết hạn sử dụng, v.v...

Phân chia và đóng gói riêng thịt và cá

Nếu có thể, hãy để cùng với chất giữ lạnh (đá), v.v...

Về thẳng nhà mà không la cà dọc đường

Super Market

### ② Khi bảo quản tại nhà

Cho vào tủ lạnh ngay sau khi về đến nhà

Chỉ cho đầy khoảng 70% tủ

Duy trì nhiệt độ ngăn mát từ 10° C trở xuống, ngăn đông từ -15° C trở xuống

Thời gian đóng mở cửa tủ càng ngắn càng tốt

Bảo quản thịt, cá bằng cách bọc lại để nước không rỉ ra

### ③ Khi sơ chế

Vứt rác thường xuyên

Rã đông thực phẩm đông lạnh bằng ngăn mát

Sử dụng khăn, khăn lau sạch sẽ

Rửa tay thường xuyên

Rửa sạch và khử trùng bằng nước sôi sau khi cắt thịt, cá

Đề thịt, cá cách xa thực phẩm ăn sống

Rửa kỹ rau củ quả

Rửa sạch và khử trùng các dụng cụ như dao, v.v..., khăn lau

### ④ Khi nấu ăn

Rửa tay trước khi tiến hành

Khi sử dụng lò vi sóng, hãy đảm bảo lò được gia nhiệt đều

Nếu dừng việc nấu ăn giữa chừng, hãy cho thực phẩm vào tủ lạnh

Vệ sinh bếp sạch sẽ

**Hãy để sôi đủ nóng!!**  
(Nhiệt độ tiêu chuẩn ở phần trung tâm là 75° C trong ít nhất 1 phút)

### ⑤ Khi dùng bữa

Sử dụng dụng cụ, bát đĩa sạch để đựng món ăn

Rửa tay trước khi ăn

Không để thức ăn ở nhiệt độ phòng trong thời gian dài

### ⑥ Khi bảo quản thức ăn còn dư

Rửa tay trước khi tiến hành

Bảo quản trong tủ lạnh

Sử dụng dụng cụ, bát đĩa sạch sẽ

Chia nhỏ để làm lạnh nhanh

Đun nóng kỹ khi hâm nóng (nhiệt độ tiêu chuẩn là từ 75° C trở lên)

Nếu đã qua thời gian quá lâu hoặc cảm thấy không bình thường dù chỉ một chút, hãy vứt bỏ ngay

©2014 大阪府もずやん

## 3 nguyên tắc phòng chống ngộ độc thực phẩm

- ① Không để vi khuẩn hoặc vi rút bám vào thức ăn,
- ② Không gia tăng vi khuẩn bám vào thực phẩm,
- ③ Diệt vi khuẩn và vi rút bám vào thực phẩm và dụng cụ nấu ăn