

CÁC THỰC HÀNH TỐT VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

B à i 4

YÊU CẦU CỦA BÀI:

- Đối với học viên: sau khi kết thúc, học viên nắm được 5 nội dung thực hành tốt vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Đối với giảng viên: có thể nêu các thực hành tốt vệ sinh an toàn thực phẩm, nhưng tập trung đi sâu vào nội dung cho đối tượng cụ thể tập huấn..

Thời gian: 60 phút

I. Thực hành tốt vệ sinh cá nhân:

1. Duy trì định kỳ hàng năm khám sức khỏe và cấy phân tìm người lành mang trùng.
2. Thường xuyên tắm rửa, gội đầu trước khi đi làm và sau khi đi làm về.
3. Không để móng tay dài, giữ tay sạch sẽ.
4. Thực hiện “Thực hành tốt bàn tay”.
5. Trang phục cá nhân luôn giữ vệ sinh sạch sẽ, gọn gàng; tốt nhất cần có mũ chụp tóc khi tiếp xúc với thực phẩm.

6. Khi có vết thương trên da, cần được băng bó kín bằng băng gạc không thấm nước.
7. Không tiếp xúc với thực phẩm khi đang bị sốt, hoặc mắc các bệnh truyền nhiễm và các chứng bệnh: lao, lỵ, thương hàn, tả, ỉa chảy, mụn nhọt, sởi, sán, sán phân, viêm gan virus, viêm mũi, viêm họng mủ, các bệnh nhiễm trùng ngoài da, các bệnh da liễu, người lành mang trùng đường ruột.
8. Không đeo đồ trang sức khi tiếp xúc với thực phẩm chín ăn ngay.
9. Không dùng tay trực tiếp để bốc, chia thực phẩm chín ăn ngay.
10. Không ho, hắt hơi, xì mũi, hút thuốc, nhai kẹo, cười, nói to trong khu vực kho bảo quản và kinh doanh thực phẩm.

II. Thực hành tốt bàn tay:

Đối với người tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm khi kinh doanh cần thực hiện “Thực hành tốt bàn tay” như sau:

1. Rửa tay sau khi:

- Đi vệ sinh
- Tiếp xúc với thực phẩm sống
- Xì mũi
- Tiếp xúc với các bề mặt bẩn, đồ rác, các loại hóa chất.
- Gãi ngứa, ngoáy tai, ngoáy mũi hoặc đụng tay vào các bộ phận của cơ thể
- Hút thuốc
- Đụng tay vào súc vật.
- Mỗi lần nghỉ giải lao.

2. Rửa tay trước khi:

- Tiếp xúc với thực phẩm.
- Chế biến, ăn uống.

3. Lau khô tay sau khi rửa bằng khăn giấy dùng một lần, khăn bông sạch hoặc máy thổi khô. Không lau chùi tay vào quần áo, váy tạp dề để làm khô tay.

4. Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch cả gan bàn tay và mu bàn tay, cổ tay các khe ngón tay và nếp móng tay.

5. Không để móng tay dài nếu có vết xước thì cần được băng bó bằng gạc không thấm nước và nên đi găng tay khi tiếp xúc với thực phẩm.

Ví dụ hình ảnh như sau :

QUY TRÌNH RỬA TAY THƯỜNG QUY



Chú ý

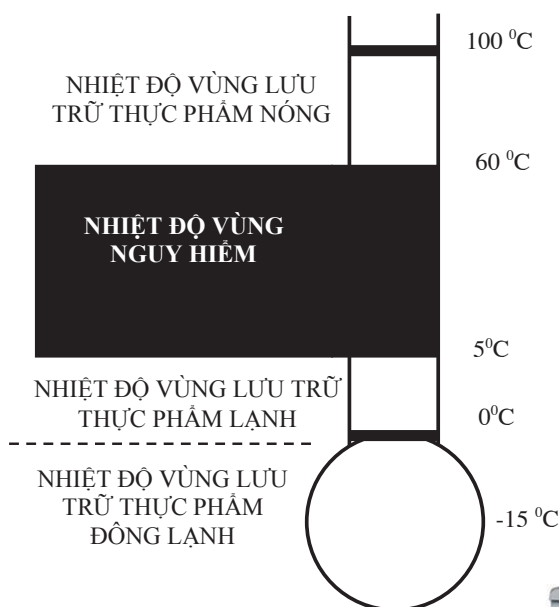
- * Từ bước 1 đến bước 6: Thực hiện mỗi bước **5** lần
- * Nếu chà tay bằng cồn: bàn tay phải khô khi lấy cồn, không rửa lại bằng nước
- * Nếu rửa tay bằng nước: Cần làm ướt bàn tay trước khi lấy xà phòng; rửa lại tay bằng nước sạch, lau khô tay bằng khăn sạch, khóa vòi nước bằng khăn vừa dùng

 1	 2	 3
Chà hai lòng bàn tay với nhau	Chà lòng bàn tay này lên lòng bàn tay kia và ngược lại	Chà hai lòng bàn tay với nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón
 4	 5	 6
Chà mu các ngón tay này lên lòng bàn tay kia và ngược lại	Chà ngón cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại	Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



III. Thực hành bảo quản thực phẩm tốt:

1. Thực phẩm cần được bảo quản lưu giữ trong khu vực, dụng cụ, trang bị chuyên dùng cho thực phẩm (tủ lạnh, buồng lạnh, kho lạnh...).
2. Đồ đựng, bao gói thực phẩm phải an toàn, không thôi nhiễm, không thủng, không rỉ sét, có nắp đậy kín, dễ chùi rửa.
3. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn.
4. Bảo đảm thời gian bảo quản.
5. Không để ô nhiễm chéo trong quá trình bảo quản hoặc ô nhiễm từ môi trường, côn trùng.
6. Không dùng các chất hoặc phương pháp bảo quản thực phẩm ngoài quy định.



Nhiệt độ:

- Vi khuẩn sinh sôi nảy nở mau chóng khi nhiệt độ ở giữa 5⁰C và 60⁰C, đây gọi là vùng nhiệt độ nguy hiểm (temperature danger zone).
- Quý vị phải bảo đảm là thời gian để thực phẩm trong vùng nhiệt độ nguy hiểm càng ngắn càng tốt.



IV. Thực hành tốt vận chuyển phân phối thực phẩm:

1. Chỉ dùng trang thiết bị chuyên dùng cho thực phẩm để vận chuyển, tránh gây ô nhiễm.
2. Che đậy, bao gói thực phẩm an toàn, tránh gây ô nhiễm thêm vào thực phẩm.
3. Giữ nhiệt độ an toàn cho từng loại thực phẩm trong quá trình vận chuyển.
4. Không làm biến tính, thay đổi tính chất của thực phẩm trong quá trình lưu thông phân phối.
5. Khi vận chuyển thức ăn và dụng cụ cho khách hàng cần để trong các vật liệu sạch sẽ, không độc, chắc chắn, che đậy kín không để hư hỏng, ô nhiễm.
6. Không vận chuyển thực phẩm cùng hàng hoá độc hại hoặc có thể gây nhiễm chéo ảnh hưởng đến chất lượng, an toàn thực phẩm
7. Đảm bảo đúng thời gian vận chuyển. Thức ăn chín ăn ngay, thời gian sau khi nấu đến khi ăn không để quá 2 giờ.

V. Thực hành tốt nhãn mác thực phẩm:

1. Đối với thực phẩm bao gói sẵn:

Thường xuyên kiểm tra, kiểm soát thông tin ghi nhãn hàng hóa, trong đó cần lưu ý các thực phẩm bao gói sẵn phải có nhãn đầy đủ nội dung theo quy định:

- 1) Tên hàng hoá thực phẩm: phải phù hợp với bản chất của sản phẩm.
- 2) Xuất xứ hàng hóa và tên, địa chỉ thương nhân chịu trách nhiệm về hàng hóa.
- 3) Định lượng của hàng hoá thực phẩm.
- 4) Thành phần cấu tạo.
- 5) Hạn sử dụng của sản phẩm, ngày sản xuất (nếu có).
- 6) Hướng dẫn sử dụng và các lưu ý về sức khỏe khác (nếu có)
- 7) Hướng dẫn bảo quản.

8) Chỉ tiêu chất lượng chủ yếu của sản phẩm.

2. Các thực phẩm tươi sống, chế biến không có nhãn mác, đồ ăn, đồ uống tiêu dùng trong vòng 24 giờ:

- Phải biết rõ nguồn gốc an toàn.
- Thức ăn phải được bảo quản sạch, chống ruồi bọ, mưa, gió, bụi.
- Dụng cụ bao gói chứa đựng phải sạch không gây thôi nhiễm, ô nhiễm vào thực phẩm.

