

## Qui định về việc giữ vệ sinh trong nhà ăn tập thể

Ở Đức, hàng năm có khoảng 100.000 người bị ốm do nhiễm phải vi trùng có mặt trong thực phẩm, đặc biệt là vi khuẩn, vi rút hoặc kí sinh trùng. Theo đánh giá của giới chuyên môn, con số đen ẩn sau đó còn cao hơn rất nhiều. Ai sản xuất thức ăn cho người khác, người đó có trách nhiệm rất lớn. Các món ăn không được có vấn đề về chất lượng và không được ảnh hưởng tới sức khỏe. Để làm được điều đó, đội ngũ nhà bếp cần chú ý giữ vệ sinh sạch sẽ khi làm việc hàng ngày trong bếp. Điều này áp dụng đối với việc vệ sinh cơ thể và tay, với cách sử dụng thực phẩm đúng cũng như việc giữ vệ sinh sạch sẽ trong bếp và trong toàn xí nghiệp. Những qui định về việc giữ vệ sinh dành cho nhân viên làm trong nhà ăn tập thể sau đây trình bày ngắn gọn về những điều cần chú ý khi làm việc hàng ngày trong bếp.



Những ai đang làm việc trong nhà ăn tập thể đều luôn phải chú ý đến việc giữ vệ sinh cá nhân, cách sử dụng đúng thực phẩm và sự sạch sẽ nơi làm việc.

### Vệ sinh cá nhân

#### Giữ cơ thể sạch sẽ

Có rất nhiều vi trùng đang cư ngụ trên da, đặc biệt là da đầu. Nếu cơ thể vừa được tắm sạch sẽ thì chúng rất khó sinh sôi. Vì thế, việc vệ sinh cơ thể rất quan trọng. Thường xuyên gội đầu sẽ giải phóng gàu – nguồn dinh dưỡng cho vi trùng – ra khỏi da đầu.

#### Không đánh móng tay, cắt ngắn và giữ sạch móng

Đặc biệt ở dưới những móng tay dài có thể là nơi tụ tập của vi trùng. Vì thế, các móng tay cần được cắt thật ngắn. Dưới lớp nhũ đánh móng tay, người ta rất khó nhận ra vết bẩn, ngoài ra, nhũ còn có thể bị tróc nên khi làm việc trong bếp, điều này bị cấm hoàn toàn.

#### Phân biệt rõ ràng quần áo lao động và cá nhân

Vi trùng có thể bám theo quần áo cá nhân vào bếp. Quần áo lao động sạch sẽ, phù hợp vì thế chính là nghĩa vụ. Trong tủ quần áo, chúng cần được giữ riêng, tách khỏi quần áo cá nhân.

#### Sử dụng quần áo và khăn lau sạch hàng ngày

Vi trùng làm bẩn thực phẩm có thể tụ tập trên quần áo lao động và khăn lau. Ngài hãy thay đổi hàng ngày quần áo lao động và khăn dùng trong nhà bếp. Chất vải nên có màu sáng và chịu được nhiệt độ giặt cao.

### **Luôn đội mũ trong phạm vi nhà bếp**

Theo thời gian, da đầu lại sinh gàu. Ngoài ra, tóc mỗi người đều rụng hàng ngày. Gàu và tóc trong thực phẩm rất mất vệ sinh và gây cảm giác gớm giếc, bởi chúng chứa đầy vi trùng. Vì thế, ngài luôn phải đội mũ khi làm việc. Tóc dài cần phải được buộc cho gọn.

### **Trước khi làm việc:**

#### **Tháo bỏ đồng hồ và trang sức đeo tay**

Dưới đồng hồ và trang sức đeo tay rất ẩm do quá trình toát mồ hôi, chính là nơi vi trùng dễ sinh sôi. Ngoài ra, đồ trang sức cũng cản trở việc rửa kĩ tay và khuỷu. Thế nên, trước khi làm việc, ngài hãy tháo bỏ đồ trang sức. Cả dây chuyền và hoa tai cũng không nên đeo khi làm.

#### **Thường xuyên rửa kĩ và khử trùng tay**

Đôi bàn tay của chúng ta chạm tới vi khuẩn gây bệnh ở khắp mọi nơi. Rửa tay thật kĩ bằng xà phòng và nước ấm, sau đó lau khô bằng khăn dùng một lần sẽ tránh được việc truyền chúng vào thực phẩm. Ngài hãy luôn rửa tay trong bồn qui định. Ngài không được dùng các bồn dùng để rửa sạch thực phẩm. Ngài hãy rửa tay thật kĩ trước khi làm việc và sau mỗi giờ nghỉ giải lao và giữa các ca. Ít nhất là sau khi làm việc với thực phẩm tươi sống, đặc biệt là thịt, gia cầm và trứng, cũng như sau khi đi vệ sinh thì ngài còn phải khử trùng tay sau khi rửa. Ngài hãy chú ý đến những hướng dẫn của xí nghiệp về việc giữ vệ sinh cá nhân.

#### **Không ho hoặc hắt hơi vào thực phẩm**

Trong mũi và họng của cả những người khỏe mạnh cũng có thể tồn tại những vi khuẩn dẫn đến ngộ độc thức ăn. Để những vi khuẩn và vi rút có khả năng cư trú ở đó không đến được với thức ăn qua đường không khí, khi buộc phải ho hoặc hắt hơi, ngài hãy luôn tránh khỏi hướng thực phẩm. Ngài hãy ho vào hõm khuỷu tay và dùng khăn giấy để xì mũi. Ngài hãy vứt khăn giấy, rửa kĩ và khử trùng tay.

#### **Che chống thấm nước các vết thương hở**

Những vết thương hở không được chạm tới thực phẩm bởi chúng có thể đem theo vi khuẩn gây ngộ độc thức ăn. Vì thế ngài phải dùng băng dính chống nước, băng sạch, nắp che ngón tay bằng cao su hoặc găng tay cao su để che lại. Ngài nên sử dụng nguyên liệu có màu sắc để dễ nhận thấy nếu để mất chúng.

### **Không hút thuốc**

Trong khu vực bếp cấm tuyệt đối việc hút thuốc, vì tàn hoặc bã thuốc lá có thể rơi vào thức ăn. Đây là điều gây tổn hại đến sức khỏe và rất mất vệ sinh.

### **Ngay lập tức thông báo với bộ phận điều hành nhà bếp về các bệnh và triệu chứng như tái tiêu chảy và nôn**

Những ai đang mắc hoặc có những triệu chứng mắc bệnh lây nhiễm qua đường thực phẩm thì không được phép chế biến thực phẩm và có mặt ở khu vực bếp nếu có khả năng lây các mầm bệnh. Đặc biệt đối với các bệnh tiêu chảy, hay cả các vết thương mưng mủ hoặc cảm cúm và ho nặng, nguy cơ lây bệnh qua đường thực phẩm là rất lớn, ngay cả khi ngài có chú ý đến việc giữ vệ sinh sạch sẽ. Vì thế, bộ phận điều hành nhà bếp cần được thông báo sớm về điều này.

### **Sau khi quay về từ các khu du lịch lây bệnh truyền nhiễm như viêm gan hoặc tiêu chảy mà không tiêm phòng hoặc quay về sau khi đã mắc một bệnh như thế khi đi du lịch, ngài cũng cần phải thông báo cho ban điều hành nhà bếp**

Khi nhiễm vi rút viêm gan, bệnh nhân có thể lây bệnh từ 7 đến 14 ngày còn trước khi các triệu chứng bệnh xuất hiện. Sau khi bị tiêu chảy, bệnh nhân vẫn thường thải những mầm gây bệnh qua đường phân. Nhờ những biện pháp phòng vệ cá nhân như hướng dẫn vệ sinh và khử trùng tay đều đặn hoặc chỉ định về việc dùng một nhà vệ sinh riêng có thể sẽ ngăn được sự lây lan của các mầm bệnh. Chính vì thế, bộ phận điều hành nhà bếp cần được thông báo về điều này.

## Vệ sinh thực phẩm

### Chỉ nhận thực phẩm không có vấn đề gì về chất lượng khi kiểm tra nhận hàng

Các vi trùng nguy hiểm hoặc gây hại có thể vào kho qua đường thực phẩm với bao bì đóng gói bẩn hoặc đã hỏng. Như thế, những hàng hóa cất ở đó có thể bị nhiễm bẩn. Do đó, ngài hãy kiểm tra bao bì đóng gói và chất lượng không thể chê trách được của những hàng hóa được đưa đến.

### Cần đảm bảo giữ lạnh hàng hóa thường xuyên

Thực phẩm không được giữ đủ lạnh có thể sẽ bị hỏng. Vì thế, khi nhận hàng, ngài cần kiểm tra xem thực phẩm có được giữ lạnh phù hợp. Điều này đặc biệt quan trọng đối với thịt, gia cầm, cá và các sản phẩm sữa.

### Phân chia công việc sạch và bẩn

Vi trùng có thể lây sang hàng sạch qua đường thực phẩm hoặc dụng cụ lao động bẩn, nghĩa là có chứa vi trùng – qua quá trình chế biến cũng như khi bảo quản. Vì thế, ngài hãy bảo quản thực phẩm, ví dụ như đồ sống và đồ hầm, bằng cách bọc kín trong hộp đựng riêng. Cả bát đĩa đã qua sử dụng cũng có thể chứa vi khuẩn. Vì

thế, ngài cần phân chia thời gian hoặc không gian giao thức ăn và nhận bát đĩa. Ngài không bao giờ được dùng cùng một dụng cụ nhà bếp để chuẩn bị đồ ăn sống và đã nấu chín nếu không thường xuyên rửa chúng thật cẩn thận.

### Luôn bảo quản lạnh và sử dụng nhanh thực phẩm để hỏng

Nhiều vi trùng sinh sôi rất nhanh ngay ở trong nhiệt độ phòng. Đối với một vài vi khuẩn, việc làm lạnh cũng chỉ giảm thiểu tốc độ tăng trưởng của chúng. Chính vì thế, ngài hãy bảo quản thực phẩm để hỏng cho đúng với những yêu cầu làm lạnh của chúng và nhanh chóng sử dụng hết. Ngài nhất định phải chú ý đến thời hạn sử dụng và điều kiện bảo quản ghi trên bao bì.

### Chế biến nhanh thực phẩm

Khi chế biến trong bếp, thực phẩm dần chuyển sang nhiệt độ môi trường xung quanh. Vì thế, ngài hãy chế biến thực phẩm nhanh chóng, đặc biệt là những thứ dễ hỏng. Điều này làm giảm nguy cơ vi trùng sinh sôi.



Khi chuẩn bị thực phẩm thì cách làm việc vệ sinh sạch sẽ là điều bắt buộc.

### **Giữ lạnh giữa chừng cho đồ để hâm trước khi chế biến tiếp**

Khi băm nhỏ và chế biến thực phẩm, ví dụ như thái khoai tây và trộn với các thành phần khác, vi trùng có thể lây sang thức ăn. Nếu thực phẩm còn ấm, vi trùng càng sinh sôi đặc biệt nhanh. Vì thế, đồ để hâm cần được chế biến nhanh hoặc làm lạnh giữa chừng.

### **Luôn đậy kín thức ăn**

Ngài hãy luôn đậy kín thức ăn để bảo quản, sao cho không có vi trùng nào tới được qua đường không khí. Những đồ phù hợp có thể là nắp, bát đĩa sạch hoặc giấy bóng bọc dành cho thực phẩm.

### **Đề tan hoàn toàn những tảng thịt và miếng gia cầm lớn cũng như gia cầm cả con trước khi chế biến**

Những miếng thịt để rán và phần gia cầm lớn cũng như gia cầm cả con thường tan chậm hơn là những miếng phẳng, mỏng. Nếu trong lõi hàng còn đông thì thời gian và nhiệt độ hâm có thể không đủ để nấu chín hoàn toàn. Như thế, vi trùng sẽ không chết hết và có thể lại sinh sôi khi thức ăn đã nguội.

### **Chất hết nước tan của thịt và gia cầm**

Nước tan thường hay chứa vi trùng gây bẩn hoặc nhiễm độc thực phẩm. Vì thế, chúng không được phép chạm tới những thực phẩm khác. Tốt nhất, ngài hãy sử dụng khăn dùng một lần để thấm hết nước tan, sau đó ngay lập tức rửa thật kỹ và cuối cùng khử trùng tay cũng như tất cả những đồ vật và mặt bàn có dính nước tan này.

### **Ném sao cho đúng**

Khi ném thức ăn, ngài cần chú ý không để nước bọt của mình rơi vào thức ăn, vì trong miệng mỗi người đương nhiên đều có vi trùng. Thế nên ngài hãy lấy thìa sạch múc một lượng thức ăn nhỏ đổ vào bát hoặc vào thìa mà ngài dùng để ném thử. Như thế, món ăn vẫn sạch.

### **Không được chạm vào thức ăn đã chế biến và lòng bát đĩa bằng tay không**

Trên tay luôn có vi trùng. Chúng có thể lan sang thức ăn hoặc bát đĩa nếu ngài dùng tay không để chạm vào. Vì thế, ngài hãy đi găng tay sạch để gia nếm hoặc trộn những món ăn mà sau đó không cần nấu nóng nữa. Ngài không được dùng tay không để chạm vào lòng bát đĩa.

### **Nấu các món ăn cho đủ nóng**

Nhiệt độ giết chết phần lớn các vi trùng. Quan trọng là thực phẩm phải được nấu tới 72 độ trong suốt hai phút – và không chỉ nấu vỏ ngoài mà còn cả nhân trong. Điều này cũng áp dụng đối với các món ăn thường được giữ lạnh giữa chừng và cần ăn nóng. Để chắc chắn, ngài có thể kiểm tra nhiệt độ nhân bằng nhiệt kế.

### **Khi giao thức ăn: Giữ cho các món ăn không dưới 65 độ**

Ở nhiệt độ từ 15 đến 55, vi khuẩn sinh sôi đặc biệt nhanh. Các món ăn nóng khi giao cần có ít nhất 65 độ. Thời gian giữ nóng không nên quá ba tiếng đồng hồ.

### **Làm lạnh thực phẩm thật nhanh**

Để chắc chắn, khoảng nhiệt độ từ 10 đến 65 khi làm lạnh cần được giữ liên tục trong suốt hai tiếng đồng hồ để tránh việc vi trùng sinh sôi. Thế nên, trong trường hợp này, ngài hãy múc thức ăn ra các hộp nhỏ để giữ lạnh, bởi khối lượng càng nhỏ thì thức ăn lạnh càng nhanh.

## Vệ sinh nhà bếp

### **Giữ trật tự bếp cho ngăn nắp**

Những đồ vật không cần thiết khi làm việc trong bếp thì cũng không cần có mặt trong bếp, bởi chúng có thể lây bụi bẩn và vi trùng sang thực phẩm. Ngài hãy nhanh chóng đem cất những thùng vận chuyển rỗng, ví dụ như dành cho hoa quả, rau hoặc các sản phẩm sữa, hoặc lọ rỗng ra khỏi khu vực nhà bếp.

### **Giữ bếp, kho chứa và dụng cụ làm việc cho sạch**

Trong không gian bồn và trên các dụng cụ lao động không sạch, vi trùng có thể dễ dàng sinh sôi. Ngược lại, nếu không gian, máy móc, dụng cụ lao động sạch thì vi trùng sẽ không có lương thực và cũng không thể tăng trưởng. Vì thế, ngài hãy lập tức dùng nước nóng và chất tẩy rửa sạch máy móc, đồ dùng sau khi sử dụng.

### **Thường xuyên lau rửa chỗ làm – sử dụng khăn sạch, tốt nhất là khăn dùng một lần**

Thực phẩm thừa hoặc vết bẩn đã khô rất khó để lau sạch. Chúng tạo ra các quần thể vi khuẩn mà mắt thường không thể trông thấy. Vì thế, sau mỗi ca làm, chỗ làm cần được vệ sinh cẩn thận. Những chiếc khăn bẩn, thường hay sử dụng chứa nhiều vi trùng có thể lây sang chỗ làm việc qua quá trình lau rửa hoặc qua dụng cụ lao động. Vì thế, ngài hãy dùng khăn sạch hàng ngày hoặc khăn dùng một lần để sau đó có thể vất đi ngay.

### **Không chắt kho chứa quá đầy**

Nếu kho làm lạnh đựng quá đầy thì khả năng giữ lạnh của nó sẽ giảm. Nếu vậy, nhiệt độ bên trong sẽ tăng lên khiến cho vi trùng dễ sinh sôi hơn. Vì thế, cần có đủ không gian chứa để giữ lạnh. Ngoài ra, ngài hãy chú ý đến việc không cần phải giữ lạnh quá nhiều hàng hóa trong cùng một lúc.

### **Không đặt sai mức nhiệt độ và thời gian của máy rửa bát**

Đồ ăn thừa còn dính trong bát đĩa rửa rất mất vệ sinh và có thể làm chất dinh dưỡng cho vi trùng. Ngay cả khi đang vội: thời gian máy rửa bát phải được giữ nguyên. Ngài hãy chú ý đến cả những qui định về nhiệt độ và lượng bột rửa bát. Chỉ như thế ngài mới có được kết quả rửa như ý.

### **Cất giữ đồ tẩy rửa và khử trùng ngoài phạm vi nhà bếp**

Các chất tẩy rửa, khử trùng và chống sâu bọ có thể làm hỏng thực phẩm. Chúng không được phép chạm đến thực phẩm và vì thế cần được cất giữ ngoài phạm vi nhà bếp. Nếu ăn nhầm chúng, có thể sẽ dẫn đến ngộ độc và phải điều trị.

# Chịu trách nhiệm xuất bản

Được xuất bản bởi

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

(Hội nông nghiệp và dinh dưỡng liên bang)

Chủ tịch: TS. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Đức

Điện thoại: +49 228 6845-0

info@bzfe.de

www.ble.de, www.bzfe.de

Tải về: 1667 (tiếng Đức)

---

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

(Viện đánh giá nguy cơ liên bang)

Chủ tịch: GS. TS. Andreas Hensel

Hộp bưu điện 12 69 42

10609 Berlin

Đức

Điện thoại +49 30 18412-0

Fax +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

www.bfr.bund.de

Những thông tin khác còn có trong cuốn BZfE số 1323 về vệ sinh nhà bếp

[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)

*Đây là bản dịch từ tiếng Đức. Nguyên bản tiếng Đức được coi là văn bản có hiệu lực.*

Bản cập nhật mới nhất, Berlin và Bonn 2018, được phép nhân bản với sự chấp thuận của phòng phát ngôn BfR.