

THỰC PHẨM

Thực Phẩm Nấu Chín Có Thời Gian Sử Dụng Dài Hơn

- Nếu thực phẩm bắt đầu rã đông, hãy nấu ngay những gì có thể để bảo quản lâu hơn.
- Tách nước cho thực phẩm nếu quý vị có dụng cụ.

An Toàn Thực Phẩm Rất Quan Trọng

- Ăn những món dễ thối, hỏng trước tiên.
- Xem thông tin về các nhóm thực phẩm cụ thể ở bên dưới.
- Sản phẩm từ sữa rất dễ hỏng.
- Trứng bảo quản được từ 1-2 tuần.

Chia Sẻ Nơi Bảo Quản

- Bàn bạc với hàng xóm để chia sẻ thiết bị làm mát và máy phát điện nhằm đảm bảo an toàn thực phẩm.
- Gom chung đồ ăn để dễ hỏng với hàng xóm để cùng ăn trước.

Không dùng bếp nướng gas hay than để nấu trong nhà – đây là nguy cơ gây ngộ độc Carbon Monoxide. Dùng dung dịch tẩy rửa để giữ cho khu vực chuẩn bị đồ ăn được sạch sẽ. Rửa tay hoặc sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn thường xuyên.

KHI MẮT ĐIỆN...

Cửa ngăn mát và ngăn đông tủ lạnh luôn phải được ĐÓNG để DUY TRÌ NHIỆT ĐỘ LẠNH.

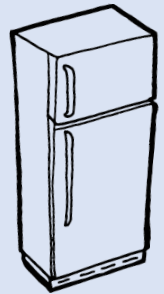
NẾU LUÔN ĐÓNG CỬA TỦ LẠNH...

- ngăn mát tủ lạnh có thể giữ an toàn thực phẩm tối đa **4 GIỜ**
- ngăn đông kín đồ sẽ duy trì được nhiệt độ **trong 48 GIỜ**
- nếu đồ kín một nửa, ngăn đông sẽ duy trì được nhiệt độ **trong 24 GIỜ**

Nếu môi trường bên ngoài có nhiệt độ cao, thực phẩm sẽ nhanh hỏng hơn.

Hãy ngửi và nhìn trực tiếp – nếu thực phẩm có mùi hoặc trông như đang bị mốc, hãy VỨT BỎ NGAY!

KHÔNG NÉM THỬ đồ ăn để kiểm tra xem còn ăn được không!



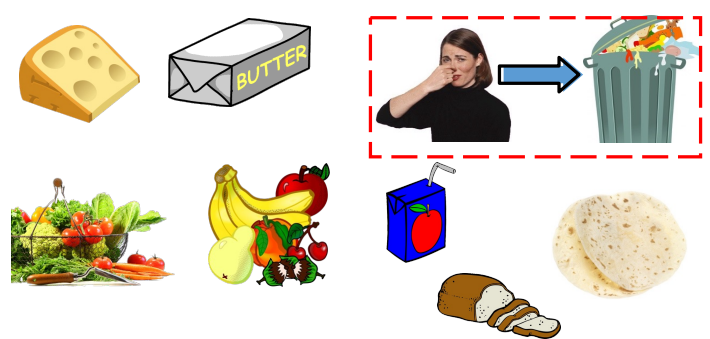
Khi thực phẩm dễ hỏng ở trong môi trường nhiệt độ 40° trở lên:

Vứt bỏ sau 4 giờ:



Đổ bỏ toàn bộ thực phẩm đã nấu chín sau 4 giờ!

Giữ lại cho tới khi ngửi/nhìn thấy dấu hiệu hỏng:



Với một số loại thực phẩm có thể chỉ cần cắt bỏ phần hỏng.

Tìm một cuốn sách dạy nấu ăn để giúp ra quyết định về thực phẩm.