



### Giữ cho Thực Phẩm và Nước Uống An Toàn sau Thiên Tai hoặc Mất Điện

Vietnamese translation of "Keep Food and Water Safe after a Natural Disaster or Power Outage" ([www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.asp))

#### Thực phẩm

Thực phẩm có thể không an toàn để ăn trong khi hoặc sau khi xảy ra một trường hợp khẩn cấp. Nước an toàn để uống, nấu ăn, và làm vệ sinh cá nhân bao gồm nước đóng chai, đun sôi, hoặc đã được xử lý. Ban y tế tiểu bang hoặc địa phương có thể đưa ra các lời khuyên cụ thể trong việc nấu nước sôi hoặc khử trùng nước tại khu vực của quý vị.

#### **Chọn ra và vứt bỏ thực phẩm có thể là không an toàn để ăn.**

- Vứt bỏ thực phẩm có thể đã ngấm nước lụt hoặc nước thoát.
- Vứt bỏ thực phẩm có mùi vị, màu sắc, hoặc có vẻ khác thường.
- Vứt bỏ thực phẩm đã bị hư thối (bao gồm thịt, gà, cá, trứng và thức ăn thừa) để trên 40 độ Fahrenheit (F) trong 2 giờ trở lên.
- Thực phẩm đã tan đá nhưng còn giữ chút ít nước đá hoặc ở 40 độ F trở xuống có thể làm đông đá trở lại hoặc nấu.
- Vứt bỏ thực phẩm đóng hộp nào đã bị phồng lên, mở, hoặc hư hại.
- Các hộp đựng thực phẩm có nắp được vặn, nắp cài, nắp gấp nếp (các chai soda pop), nắp vặn, nắp bật, nắp cài mở, và các thực phẩm đóng hộp tại gia cần phải được vứt bỏ nếu chúng bị thấm nước lụt vì không thể khử trùng được.
- Nếu đồ hộp thấm nước lụt hoặc nước thoát, hãy gỡ bỏ nhãn hiệu, rửa đồ hộp, và nhúng đồ hộp vào trong 1 cốc thuốc tẩy pha với 5 ga lông nước. Ghi nhãn lại cho đồ hộp bằng viết marker.
- Không dùng nước dơ để rửa chén, đánh răng, rửa và làm đồ ăn, rửa tay, làm nước đá, hoặc pha sữa cho em bé.
- Các em bé được cho bú sữa mẹ thì nên tiếp tục cho bú sữa mẹ. Các em bé được nuôi bằng sữa pha sẵn, hãy dùng loại sữa đã pha sẵn để dùng ngay nếu có thể được. Nếu không thể dùng được loại sữa đã pha sẵn để dùng ngay, tốt nhất là dùng nước đóng chai để pha với sữa bột hoặc sữa đặc. Nếu không có nước đóng chai, hãy dùng nước sôi. Dùng nước đã được khử trùng để pha sữa chỉ khi nào quý vị không có nước đóng chai hoặc nước sôi.
  - Nếu quý vị pha sữa bằng nước sôi, hãy để cho sữa nguội đủ trước khi cho em bé uống.
  - Rửa bình sữa và núm vú bằng nước đóng chai, nước sôi, hoặc đã xử lý trước mỗi lần dùng.
  - Rửa tay trước khi pha sữa và trước khi cho em bé uống. Quý vị có thể dùng loại thuốc rửa tay có chất cồn để rửa tay nếu có ít nước.

#### **Cất giữ thực phẩm một cách an toàn.**

- Trong khi mất điện, hãy đóng cửa tủ lạnh và tủ đông đá càng nhiều càng tốt.
- Thêm đá khối hoặc đá khô vào tủ lạnh nếu biết trước là sẽ bị mất điện lâu hơn 4 giờ. Đeo bao tay loại dày khi cầm nước đá.

#### **Chùi rửa và làm vệ sinh các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm.**

CDC đề nghị vứt bỏ các thớt gỗ, các núm vú, và các núm vú giả của em bé. Các vật này là không hợp vệ sinh nếu đã bị thấm nước lụt dơ bẩn. Chùi rửa và làm vệ sinh các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm gồm có bốn giai đoạn:

## Giữ cho Thực Phẩm và Nước Uống An Toàn sau Thiên Tai hoặc Mất Điện

(tiếp theo trang trước)

1. Rửa bằng xà bông và nước ấm, sạch.
2. Xả lại bằng nước sạch.
3. Làm vệ sinh bằng cách ngâm vật đó vào 1 muống cà phê thuốc tẩy có chất chlorine (5.25%, không mùi) pha trong mỗi ga lông nước sạch trong 1 phút.
4. Để khô tự nhiên ngoài không khí.

### Các Nguồn Trợ Giúp Liên Quan:

- **Đường Dây Khẩn về Thịt và Gia Cầm của USDA: 1-888-MPHotline.**  
Dành cho khách hàng có thắc mắc và quan tâm đến an toàn thực phẩm
- [USDA Alert: Keeping Food Safe During Flooding and Power Outages](http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml) (<http://www.usda.gov/2005/08/0340.xml>)  
Thông Tin của USDA về An Toàn Thực Phẩm liên quan đến Trận Bão Katrina
- [Hand Hygiene in an Emergency Situation](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)  
Khi nào thì rửa tay và cách rửa tay mà không có nước chảy
- [Keeping Food Safe in an Emergency, U.S. Department of Agriculture](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp)  
([http://www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets/keeping\\_food\\_Safe\\_during\\_an\\_emergency/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/keeping_food_Safe_during_an_emergency/index.asp))  
Tờ dữ kiện tổng quát và các câu hỏi thường gặp về an toàn thực phẩm và nước bao gồm hướng dẫn về việc khi nào thì vứt bỏ các thực phẩm bị hư
- [www.foodsafety.gov - Consumer Advice: Disaster Assistance with Food](http://www.foodsafety.gov/%7Efsg/fsgdisas.html)  
(<http://www.foodsafety.gov/%7Efsg/fsgdisas.html>)  
Cung cấp các nguồn trợ giúp về an toàn thực phẩm có liên quan đến hỏa hoạn, lụt lội, bão, mất điện, v.v.
- [Food Safety Office, CDC](http://www.cdc.gov/foodsafety/) (<http://www.cdc.gov/foodsafety/>)  
Toàn bộ thông tin về an toàn thực phẩm
- [Being Prepared, American Red Cross](http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/) (<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/>)  
Trang web về toàn bộ việc chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp bao gồm việc bị mất điện

### Nước

Nước có thể không an toàn để uống, rửa, hoặc tắm sau tình huống khẩn cấp như bão hoặc lụt lội. Trong khi và sau tai họa, nước có thể bị nhiễm vi sinh vật, như vi khuẩn, nước cống, các chất thải nông nghiệp hoặc công nghiệp, hóa chất, và các chất khác có thể gây bệnh hoặc tử vong. Tờ dữ kiện này có các hướng dẫn sau đây để giúp cho quý vị biết chắc là nước an toàn để dùng:

- Nghe và làm theo các công bố. Chính quyền địa phương sẽ cho quý vị biết là nước máy có an toàn để uống hoặc nấu ăn hoặc tắm rửa hay không. Nếu nước không an toàn để sử dụng, hãy theo các chỉ dẫn tại địa phương trong việc dùng nước đóng chai, nước đun sôi hoặc khử trùng để nấu ăn, tắm rửa.
- Chỉ dùng nước đóng chai, nước đun sôi, hoặc nước đã khử trùng để uống (tuy nhiên, hãy xem hướng dẫn trong phần Thực Phẩm bé sơ sinh), nấu hoặc làm đồ ăn, rửa chén, chùi rửa, đánh răng, rửa tay, làm nước đá, và tắm rửa cho tới khi nào nguồn cấp nước đã được xét nghiệm và thấy là an toàn. Nếu quý vị chỉ có ít nước, quý vị có thể dùng thuốc làm vệ sinh tay có chất cồn để rửa tay.
- Nếu quý vị dùng nước đóng chai, nhớ là nước phải xuất phát từ một nguồn an toàn. Nếu không biết là nước từ một nguồn an toàn, quý vị cần đun sôi hoặc khử trùng trước khi dùng nước.
- Trong thực tế, đun sôi nước, là cách tốt nhất để giết vi khuẩn và ký sinh trùng độc hại. Đun nước cho sôi kỹ trong 1 phút sẽ giết được phần lớn các vi sinh vật. Việc đun nước sẽ không loại bỏ được các loại hóa chất ô nhiễm. Nếu quý vị nghi ngờ hoặc biết là nước bị nhiễm hóa chất, hãy tìm một nguồn nước khác, như nước đóng chai.
- Nếu không thể đun nước được, quý vị có thể khử trùng nước bằng các viên chlorine, các viên iodine, hoặc thuốc tẩy gia dụng có chất chlorine không mùi (5.25% sodium hypochlorite). Nếu quý vị dùng các viên chlorine hoặc iodine, hãy theo

10 tháng Chín, 2005

Trang 2 của 3

## Giữ cho Thực Phẩm và Nước Uống An Toàn sau Thiên Tai hoặc Mất Điện

(tiếp theo trang trước)

các chỉ dẫn kèm theo các viên thuốc này. Nếu quý vị dùng thuốc tẩy gia dụng có chất chlorine, thì thêm 1/8 muỗng cà phê (~0.75 milliliter [mL]) thuốc tẩy mỗi ga lông nước nếu nước trong. Đối với nước đục, thêm 1/4 muỗng cà phê (~1.50 mL) thuốc tẩy mỗi ga lông. Trộn thật đều dung dịch và để yên tại chỗ trong khoảng 30 phút trước khi dùng. Xử lý nước bằng các viên chlorine, các viên iodine, hoặc dung dịch thuốc tẩy sẽ không giết được nhiều vi sinh vật ký sinh. Đun sôi là cách tốt nhất để giết các vi sinh vật này.

- Dùng dựa vào các phương pháp hoặc dụng cụ khử trùng nước không được các giới hữu trách về y tế tại địa phương khuyến hoặc chấp thuận cho dùng. Hãy liên lạc với cơ quan y tế địa phương để được cố vấn về các sản phẩm xử lý nước hiện đang được quảng cáo.
- Dùng các thùng đựng nước và các loại thùng đựng khác một cách thận trọng. Thí dụ, các thùng đựng lớn của xe cứu hỏa và các bình hoặc chai trước đây đã dùng rồi có thể bị ô nhiễm vi trùng hoặc hóa chất. Các thùng đựng nước cần được rửa sạch hoàn toàn, sau đó xả lại bằng dung dịch thuốc tẩy trước khi dùng.
  - Chùi rửa thật sạch các bề mặt bằng xà bông và nước, sau đó xả lại.
  - Đối với các thùng đựng cỡ ga lông hay lít, thêm khoảng 1 muỗng cà phê (4.9 mL) thuốc tẩy gia dụng (5.25%) với 1 cốc (240 mL) nước để làm dung dịch thuốc tẩy.
  - Đậy nắp thùng đựng lại và lắc thật đều dung dịch thuốc tẩy, để cho dung dịch này tiếp xúc tất cả các bề mặt bên trong. Che lại và để yên trong vòng 30 phút, rồi sau đó xả bằng nước sạch có thể uống được.
- Các giếng nước tư nhân bị úng lụt cần phải được xét nghiệm và khử trùng sau khi nước lụt rút đi. Nếu quý vị nghi ngờ là giếng nước của mình bị ô nhiễm, hãy liên lạc với cơ sở y tế địa phương hoặc tiểu bang hoặc nhân viên nông nghiệp để được khuyến bảo cụ thể. Xem [Disinfecting Wells After an Emergency](http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp>) để biết các chỉ dẫn tổng quát.
- Thực hành vệ sinh cơ bản. Rửa tay bằng xà bông và nước đóng chai hoặc nước đã được đun sôi hay khử trùng. Rửa tay trước khi làm đồ ăn hoặc ăn uống, sau khi dùng nhà vệ sinh, sau khi dọn dẹp, và sau khi tiếp xúc với các vật bị nhiễm nước lụt hoặc nước cống. Dùng thuốc làm vệ sinh tay có chất cồn nếu quý vị có nguồn nước sạch bị giới hạn.

### Các Nguồn Trợ Giúp Liên Quan:

- [Disinfecting Wells After an Emergency](http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.asp>)
- [Floods](http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/floods/>)
- [Guidelines for the Management of Acute Diarrhea \(for Healthcare Providers\)](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/dguidelines.asp>)  
Các trường hợp bị tiêu chảy cấp tính ngày càng gia tăng có thể xảy ra trong các tình huống sau thiên tai nơi mà việc dùng điện, nước sạch, và các tiện ích vệ sinh bị giới hạn
- [Hand Hygiene in an Emergency Situation](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp) (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp>)  
Khi nào phải rửa tay và cách rửa tay mà không có nước chảy

Nghe radio hoặc xem truyền hình để được cập nhật thông tin về trường hợp khẩn cấp.

For more information, visit [www.bt.cdc.gov/disasters](http://www.bt.cdc.gov/disasters),  
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).