

MANG ĐỒ ĂN TỪ NHÀ ĐẾN



Peter Mac
Peter MacCallum Cancer Centre
Victoria Australia

Là bệnh nhân nội trú ở Peter Mac, gia đình và bạn bè của quý vị có thể mang đồ ăn nấu ở nhà đến cho quý vị. Chúng tôi có đề ra những quy tắc về vấn đề đồ ăn nấu ở nhà để đảm bảo an toàn cho tất cả các bệnh nhân.

Tại sao lại có quy tắc về đồ ăn mang từ nhà đến?

Ngộ độc thực phẩm là một vấn đề nghiêm trọng cho bệnh nhân ung thư. Đồ ăn có thể cần phải đáp ứng những nhu cầu khác như:

- nhu cầu văn hóa
- nhu cầu tôn giáo
- yêu cầu về y tế
- yêu cầu về dinh dưỡng
- các bệnh dị ứng.

Thực đơn của bệnh viện có rất nhiều lựa chọn khác nhau cho bữa ăn có đầy đủ dinh dưỡng và là những lựa chọn tốt nhất cho các bữa ăn của quý vị trong thời gian nằm viện.

Nếu quý vị muốn mang đồ ăn từ nhà đến, xin hãy nói chuyện với y tá. Y tá của quý vị sẽ hướng dẫn về vấn đề:

- những gì được phép mang đến
- phải bảo quản đồ ăn như thế nào
- được mang bao nhiêu đồ ăn đến
- phải ăn đồ ăn đó trong vòng 24 giờ, nếu quá thời hạn đó thì phải bỏ đi.

Hãy nhớ là **không được** mời các bệnh nhân khác ăn chung đồ ăn của quý vị. Họ có thể có những nhu cầu khác với quý vị về dinh dưỡng, văn hóa và tôn giáo, hoặc bị dị ứng thực phẩm.

Có cách nào an toàn để vận chuyển đồ ăn không?

Có. Cách thức quý vị vận chuyển đồ ăn từ nhà đến bệnh viện rất quan trọng. Quý vị phải luôn luôn:

- rửa tay **trước** và **sau khi** đụng vào đồ ăn

- đảm bảo dùng 'esky' hoặc một loại vật dụng 'giữ lạnh' khác để mang đồ ăn
- đối với đồ ăn nóng, phải đảm bảo đồ ăn được giữ nóng cho tới lúc ăn.

Chúng tôi khuyên quý vị không nên mang đồ ăn từ nhà đến khi phải đi đường dài. Khi phải đi đường dài thì việc giữ đồ ăn ở nhiệt độ an toàn để ăn sẽ rất khó.

Những đồ ăn nào là không an toàn để mang từ nhà đến?

Một số loại đồ ăn không an toàn nếu mang từ nhà đến. Chúng tôi gọi đó là đồ ăn '**có nguy cơ cao**'.

Chúng tôi không cho phép mang những đồ ăn sau từ nhà đến:

- đồ biển và thịt gà **không** được nấu đúng cách
- trứng trong đó lòng đỏ vẫn còn lỏng (chỗ màu vàng ở giữa)
- pho mát mềm và thịt nguội như salami
- bánh ngọt có kem ở trong và các loại đồ ngọt khác
- bánh mì kẹp đóng gói sẵn mua ở siêu thị và tiệm bán đồ ăn sẵn
- cơm nguội
- rau sống đóng gói sẵn và sa lát trái cây mua ở siêu thị và tiệm bán đồ ăn sẵn
- da ua có chứa vi khuẩn sống/cấy vi khuẩn sống.

Có cách nào an toàn để bảo quản đồ ăn mang từ nhà đến trong thời gian nằm viện không?

Có. Để đảm bảo đồ ăn mang từ nhà đến được bảo quản đúng cách trong tủ lạnh và luôn luôn an toàn để ăn, chúng tôi đề nghị là tất cả đồ ăn được cất kỹ trong hộp đóng kín.

Tất cả các hộp đựng đồ ăn đều **phải** dán nhãn ghi rõ những chi tiết sau:

- tên bệnh nhân
- ngày làm hoặc nấu đồ ăn
- ngày/giờ để đồ ăn vào trong tủ lạnh.

Những món đồ ăn đơn lẻ quý vị mua ở tiệm, như là da ua hay kem chua, cũng cần phải có dán nhãn. Đảm bảo là nhãn hiệu **không** che mất hạn sử dụng ghi trên hộp/gói.

Không được cất giữ trong tủ lạnh những hộp/ đồ ăn đã bị hư hoặc để mở. **Không** sử dụng túi nhựa để cất giữ đồ ăn.

Những đồ ăn nào có thể bảo quản an toàn trong phòng của quý vị?

Một số loại đồ ăn có thể bảo quản an toàn trong phòng của quý vị. Những đồ ăn này gọi là 'có thể để lâu trên kệ', đó là các loại đồ ăn đóng gói sẵn và không cần làm lạnh.

Các loại đồ ăn này bao gồm:

- bánh quy khô, hạt đóng gói
- trái cây tươi đã rửa kỹ, trái cây đóng hộp
- bánh mì, bánh vòng (bagel), bánh mì ổ, bánh nướng xốp (muffin)
- bánh quy xoắn (pretzel), bắp nổ, khoai tây chiên
- Đồ uống đóng chai hoặc lon
- bánh quy ngọt, thanh năng lượng, sô cô la hoặc kẹo.

Có thể cất giữ đồ ăn thừa từ khay đồ ăn của quý vị được không?

Không được. Sau khi ăn xong bữa, tất cả đồ ăn thừa **phải** để nguyên trong khay. **Không** được để vào tủ lạnh để lúc khác ăn.

Đồ ăn không ăn tới trong khay đồ ăn sẽ được đưa trở lại bếp và bỏ đi. Quý vị luôn có thể yêu cầu cho thêm đồ ăn nhẹ nếu quý vị thấy khát hoặc đói.

Có thể hâm nóng đồ ăn nấu ở nhà được không?

Nếu đồ ăn nấu ở nhà được mang đến khi nóng, tốt nhất nên ăn khi nó vẫn còn nóng.

Nếu quý vị muốn cất đi để lúc khác ăn, thì quý vị **phải** ăn trong vòng **24 giờ**.

Nếu là đồ ăn nguội và chưa được hâm nóng, quý vị có thể:

- dùng lò vi sóng trong bệnh viện để hâm nóng đồ ăn
- Khi dùng lò vi sóng để hâm nóng đồ ăn, cần phải làm nóng tới điểm **bốc hơi** hoặc **sôi** để diệt các vi khuẩn có hại.
- chỉ hâm nóng đồ ăn **một lần**.

Patient Service Assistants (PSAs, Nhân viên Trợ lý Dịch vụ Bệnh nhân) có thể giúp như thế nào?

Các nhân viên PSAs của chúng tôi đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo tất cả mọi người đều tuân theo quy tắc an toàn thực phẩm của chúng tôi. Các nhân viên PSAs sẽ:

- kiểm tra và lau chùi tủ lạnh trong khu giường bệnh hàng ngày
- **bỏ** đồ ăn cũ
- **bỏ** đồ ăn **không** dán nhãn đúng cách
- rửa sạch hộp dùng nhiều lần, như loại Tupperware, và trả lại cho bệnh nhân.



Để có thêm thông tin về an toàn thực phẩm

Nếu quý vị muốn có thêm thông tin về an toàn thực phẩm hoặc tiêu chuẩn thực phẩm, xin hãy ghé thăm:

- **Victoria's Department of Health**
www.health.vic.gov.au/foodsafety
hoặc gửi email cho họ tới:
www.foodsafety@health.vic.gov.au
- **Food Standards Australia New Zealand**
www.foodstandards.gov.au
- **Food Safety Information Council**
www.foodsafety.asn.au
- **Dịch vụ thông tin của Queensland Health**
www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/oncol_safeeating.pdfresources/oncol_safeeating.pdf