**Làm theo bốn bước đơn giản tại nhà   
– Rửa sạch, Tách riêng, Nấu chín và Làm lạnh –   
có thể giúp bảo vệ quý vị và những người thân yêu khỏi ngộ độc thực phẩm.**

| Icon | Step and details |
| --- | --- |
| Washing knife and cutting board with soap and water | **Bước 1: Rửa sạch tay và bề mặt bếp**  Rửa tay và các bề mặt nơi quý vị sẽ dùng để sơ chế thức ăn bằng nước xà phòng ấm trước khi bắt đầu nấu. |
| **Separating raw meat from vegetables** | **Bước 2: Tách riêng thịt sống khỏi các thực phẩm khác**  Để thịt sống, thịt gia cầm, hải sản và trứng xa những thực phẩm ăn liền chưa nấu chín. Vi trùng từ thịt sống có thể dễ dàng lan sang các thực phẩm khác nếu quý vị không tách riêng. |
| Cooking meat in a frying pan with a food thermometer | **Bước 3: Nấu ăn ở nhiệt độ thích hợp**  Đun nóng thực phẩm đến nhiệt độ thích hợp để tiêu diệt mọi vi trùng có thể khiến quý vị bị bệnh. Sử dụng nhiệt kế thực phẩm để đảm bảo thịt đã được nấu chín hoàn toàn. |
| Refrigerator with food stored inside | **Bước 4: Bảo quản lạnh thức ăn thừa**  Làm lạnh thức ăn dễ hỏng ngay lập tức để ngăn chặn vi trùng phát triển. Vi trùng có thể sinh sôi trong thức ăn nếu để ở nhiệt độ phòng. |