

FOOD SAFETY TIPS



Food pantries and grocery stores offer a variety of fresh, frozen, and prepared foods. Once you acquire food, take it directly to where you are staying and put perishables into the refrigerator or freezer.

No Refrigerator or Freezer?

Please consider only selecting pantry and canned food items that can be safely stored without refrigeration to avoid foodborne illness.

Don't Get Sick!

Foodborne illness comes from eating food contaminated with harmful bacteria or other pathogens. The ill person may experience symptoms such as nausea, vomiting, diarrhea, or fever.*

Thaw Foods Safely

- Never defrost or thaw a food product by leaving it out.
- Food thawed in the refrigerator can be refrozen without cooking.
- Foods defrosted in cold water or in the microwave should be cooked immediately.



Pantry Storage

- Some fruit and vegetables can be held at room temperature if received at room temperature from the grocery store or pantry.
- Never use food from jars or cans that are leaking, rusting, bulging, badly dented, or have a foul odor.

*Learn more: www.fsis.usda.gov/food-safety

Temp:
0° F
(-17° C)
or below

Frozen Food

- Freeze meat, fruits and vegetables received frozen from the grocery store or pantry.
- Keep the freezer temperature at 0°F/-17°C or below.

Refrigerated Perishable Food

- Refrigerate meat, dairy and produce received refrigerated from the grocery store or pantry.
- Set the refrigerator to maintain a temperature of 40°F/4°C or below.

Temp:
40° F
(4° C)
or below

- Place meat, poultry, and seafood items on the lowest shelf to minimize leakage onto other stored foods.

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



Los bancos de comida y los supermercados ofrecen una variedad de alimentos frescos, congelados y preparados. Una vez que adquieras los alimentos, llévalos directamente al lugar donde te hospedas y guarda los productos perecederos en el refrigerador.

Temp:
0° F
(-17° C)
o abajo

Alimentos congelados

- Congele carne, frutas y verduras que reciba congeladas del supermercado o de la despensa.
- Mantenga la temperatura del congelador a 0°F/-17°C o menos.

Alimentos perecederos refrigerados

- Refrigere la carne, los lácteos y los productos que reciba refrigerados del supermercado o de la despensa.
- Configure el refrigerador para mantener una temperatura de 40°F/4°C o menos.

Temp:
40° F
(4° C)
o abajo

- Coloque las carnes, aves y mariscos en el estante más bajo para minimizar las fugas hacia otros alimentos almacenados.

¿Sin refrigerador ni congelador?

Considere seleccionar únicamente alimentos de artículos no perecederos y enlatados que puedan almacenarse de manera segura sin refrigeración para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

¡No te enfermas!

Las enfermedades transmitidas por los alimentos provienen del consumo de alimentos contaminados con bacterias dañinas u otros patógenos. La persona enferma puede experimentar síntomas como náuseas, vómitos, diarrea o fiebre.*

Descongelar alimentos de forma segura

- Nunca descongele un producto alimenticio dejándolo afuera.
- Los alimentos descongelados se pueden volver a congelar sin cocinarlos.
- Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.



Almacenamiento de despensa

- Algunas frutas y verduras se pueden conservar a temperatura ambiente si se obtienen a temperatura ambiente en el supermercado o en la despensa.
- Nunca utilice alimentos de frascos o latas que tengan fugas, estén oxidados, abultados, muy abollados o tengan mal olor.

*Aprende más: www.fsis.usda.gov/food-safety

MẸO AN TOÀN THỰC PHẨM



Các kho thực phẩm và cửa hàng tạp hóa cung cấp nhiều loại thực phẩm tươi sống, đông lạnh và chế biến sẵn. Sau khi mua thực phẩm, hãy mang thẳng đến nơi bạn ở và cất những đồ dễ hỏng vào tủ lạnh hoặc tủ đông.

Không có tủ lạnh hoặc tủ đông?

Vui lòng cân nhắc chỉ chọn tủ đựng thức ăn và các mặt hàng thực phẩm đóng hộp có thể được bảo quản an toàn mà không cần làm lạnh để tránh bệnh do thực phẩm.

Đừng để bị ốm!

Bệnh do thực phẩm xuất phát từ việc ăn thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn có hại hoặc các mầm bệnh khác. Người bệnh có thể gặp các triệu chứng như buồn nôn, nôn, tiêu chảy hoặc sốt.*

Temp:
0°F
(-17°C)
hoặc bên dưới

Thức ăn đông lạnh

- Đông lạnh thịt, trái cây và rau quả nhận được đông lạnh từ cửa hàng tạp hóa hoặc tủ đựng thức ăn.
- Giữ nhiệt độ tủ đông ở 0°F/-17°C hoặc thấp hơn.

Thực phẩm dễ hỏng trong tủ lạnh

- Làm lạnh thịt, sữa và sản phẩm nhận được trong tủ lạnh từ cửa hàng tạp hóa hoặc phòng đựng thức ăn.
- Đặt tủ lạnh để duy trì nhiệt độ ở mức 40°F/4°C hoặc thấp hơn.
- Đặt các mặt hàng thịt, gia cầm và hải sản ở **kệ thấp nhất** để giảm thiểu rò rỉ sang các thực phẩm được bảo quản khác.

Temp:
40°F
(4°C)
hoặc bên dưới

Làm tan thực phẩm một cách an toàn

- Không bao giờ rã đông hoặc rã đông thực phẩm bằng cách để nó ở ngoài.
- Thực phẩm rã đông trong tủ lạnh có thể được đông lạnh lại mà không cần nấu.
- Thực phẩm rã đông bằng nước lạnh hoặc trong lò vi sóng cần được nấu ngay.



Kho đựng thức ăn

- Một số trái cây và rau quả có thể được bảo quản ở nhiệt độ phòng nếu nhận ở nhiệt độ phòng từ cửa hàng tạp hóa hoặc tủ đựng thức ăn.
- Không bao giờ sử dụng thực phẩm đựng trong lọ hoặc hộp bị rò rỉ, rỉ sét, phồng lên, móp méo hoặc có mùi hôi.

*Tìm hiểu thêm: www.fsis.usda.gov/food-safety