

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារនៅផ្ទះ

អនុវត្តតាមគន្លឹះទាំងនេះ ដើម្បីការពារការឆ្លងបាក់តេរី និងវីរុស។

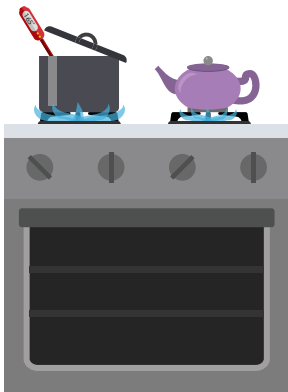
ជួយកុមារ មនុស្សចាស់ និងមនុស្សងាយរងគ្រោះដទៃទៀតឱ្យមានសុខភាពល្អ និងសុខុមាលភាពល្អ។
ចងចាំថា៖

- ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមប្រាប់ឱ្យអ្នកផ្សេងរៀបចំអាហារ។
- ការលាងសម្អាតដៃគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគ។



ការរៀបចំម្ហូប

- ✓ លាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្ដៅខណ្ឌៗរយៈពេល 20 វិនាទី។
- ✓ លាងសម្អាតជ្រូញជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្ដៅខណ្ឌៗមុននិងក្រោយការប្រើប្រាស់។
- ✓ ប្រើជ្រូញដាច់ដោយឡែកសម្រាប់សាច់នៅ។
- ✓ លាងជម្រះបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានល្អជាមួយទឹកត្រជាក់។
- ✓ កុំលាងជម្រះសាច់នៅ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបែបនេះ សូមសម្អាតស៊ីងលាងបានបន្ទាប់ពីលាង។
- ✓ ទុកឱ្យរលាយ ឬប្រឡាក់អាហារជាមួយគ្រឿងក្នុងទូទឹកកក។



ចម្អិនម្ហូប

- ✓ ចម្អិនត្រី ស៊ូត សាច់អាំង និងសាច់ជ្រូកដល់កម្រិតសីតុណ្ហភាព 145°F (63°C)។
- ✓ ចម្អិនសាច់គោកិន និងសាច់គោអាំងដល់កម្រិតសីតុណ្ហភាព 158°F (70°C)។
- ✓ ចម្អិនសាច់មាន់ សាច់ទា មាន់ និងសាច់បំពងដល់កម្រិតសីតុណ្ហភាព 165°F (74°C)។

ប្រើទែម៉ូម៉ែត្រដើម្បីវាស់សីតុណ្ហភាព!



ការបម្រើម្ហូប

- ✓ រក្សាអាហារត្រជាក់ឱ្យនៅត្រជាក់ ឯអាហារក្ដៅឱ្យនៅក្ដៅ។
- ✓ ប្រើស្លាបត្រា ដង្កៀប ឬឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀតដែលមានអនាម័យ។
- ✓ អាហារដែលនៅសល់ ត្រូវដាក់ចូលទូទឹកកកក្នុងរយៈពេល 1 ម៉ោង។



ទុកក្នុងទូទឹកកក

- ✓ កំណត់សីតុណ្ហភាពចន្លោះពី 35 - 41°F (2 - 5°C)។
- ✓ សម្អាតជាប្រចាំ ដើម្បីយកអាហារដែលខូច និងកំពប់ចេញ។
- ✓ ទុកសាឡាដ៍ និងអាហារផ្សេងទៀតដែលមិនចាំបាច់ចម្អិននៅលើផ្ទៃខាងលើ ពីលើសាច់នៅ។
- ✓ ដាក់អាហារក្ដៅដែលនៅសល់ក្នុងទូទឹកកកដោយមិនគ្រប។ កុំគ្របរហូតដល់អាហារត្រជាក់។
- ✓ បរិភោគអាហារដែលនៅសល់ក្នុងរយៈពេល 4-5 ថ្ងៃ ឬបង្កក។



**Do it Right!
Serve it Safe!**