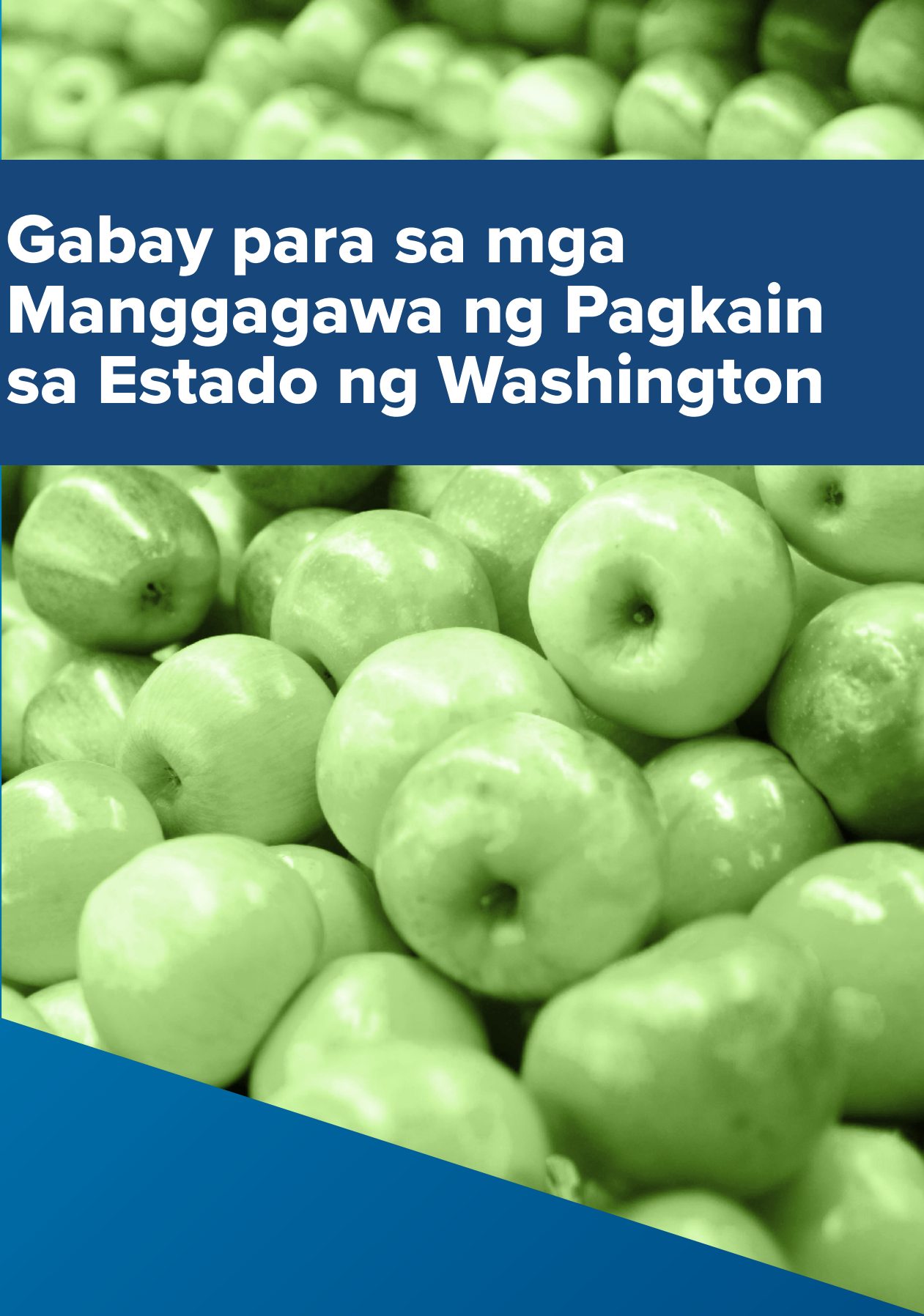




Gabay para sa mga Manggagawa ng Pagkain sa Estado ng Washington

Salamat sa iyong aktibong papel na ginagampanan para sa ligtas na pagkain.

Makakatulong sa iyo ang impormasyon sa gabay na ito upang matutunan mo kung paano mag-imbak, maghanda, at maghain ng pagkain nang maingat at ligtas.

Ang sapat na kaalaman ukol sa kaligtasan ng pagkain ay makakatulong upang maiwasan ang pagkalat ng mga sakit na dulot nito. Gamitin ang iyong natutuhan mula sa manwal na ito sa trabaho at tahanan.

Pagkatapos mong basahin ang manwal na ito, umaasa kaming maaalala mo ang mga payo na ito:

- 1 Huwag magtrabaho kapag ikaw ay may sakit.
- 2 Hugasang mabuti ang iyong mga kamay at kung kailangan.
- 3 Huwag hawakan ang ready to eat na pagkain nang nakakamay lamang.
- 4 Panatilihing mainit o malamig ang pagkain.
- 5 Magluto ng pagkain sa tamang temperatura.
- 6 Mabilis na palamigin ang mainit na pagkain.
- 7 Ilayo ang hilaw na karne sa ibang pagkain.
- 8 Linisin at i-"sanitize" ang mga kagamitan sa pagkain at panatilihing malinis ang iyong pasilidad. Ang pag-"sanitize" ay gawain para mabawasan ang bilang ng mikrobyo sa mga kagamitan or kalatagan.
- 9 Palaging kumuha ng pagkain mula sa isang ligtas na mapagkukunan o tagasuplay.
- 10 Patuloy na matuto at magtanong.

Tandaan: Ikaw ang pinakamahalagang sangkap sa ligtas na pagkain!

Mga nilalaman

Sakit na Nakukuha sa Pagkain	1
Pag-iwas sa Sakit na Nakukuha sa Pagkain	2
Kalusugan ng Manggagawa ng Pagkain	3
Mga Populasyong Lubhang Madaling Tablan.....	4
Mga Panganib sa Pagkain	5
Kontrol ng Temperatura para sa Ligtas na Pagkain	7
Paghuugas ng kamay	8
Paano Maghugas ng Iyong mga Kamay	9
Nakakamay lamang na Kontak	10
Pagluluto	11
Paggamit ng Termometro.....	12
Pagpapanatiling Mainit ang Pagkain	13
Pagpapanatiling Malamig ang Pagkain	14
Pagmamarka ng Petsa	15
Pagpapalamig.....	16
Kontaminasyon ng Mikrobyo Mula sa Isang Bagay Pagkatapos ay Naililipat sa Ibang Bagay.....	18
Mga Ligtas na Mapagkukunan ng Pagkain	19
Mga Alerhiya sa Pagkain	20
Linisin at I-sanitize	21
Paghuugas ng pinggan.....	22
Paglilinis ng Suka at Pagtatae	23
Proteksyon ng Pagkain.....	24
Pagkontrol ng Peste	25
Mga Mapanganib na Sitwasyon	26

Ang impormasyon sa manwal na ito ay isang pangkalahatang-ideya ng Washington State Retail Food Code WAC 246-215. Hindi kasama dito ang lahat ng mga kinakailangang malaman na patakaran. Gamitin ang gabay na ito na may kasamang aprubadong Pagsasanay ng Manggagawa sa Pagkain. Makipag-ugnayan sa iyong lokal na departamento ng pangkalusugan para sa karagdagang impormasyon.

Ang gabay na ito ay maaaring makuha sa ibang estilo para sa mga taong may kapansanan.
Mangyaring tumawag sa 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711) para magsumite ng kahilingan.

Ang “Gabay para sa mga Manggagawa ng Pagkain sa Estado ng Washington” ng Kagawaran ng Kalusugan ng County ng Tacoma-Pierce ay lisensyado sa ilalim ng CC BY-NC 4.0

Sakit na Nakukuha sa Pagkain

Nagkakasakit ang mga tao ng sakit na nakukuha sa pagkain kapag kumakain sila ng pagkain na may mga nakakapinsalang mikrobyo dito. Maaaring makapasok anumang oras ang mga mikrobyo sa pagkain. Mahalagang matutunan kung paano ligtas na pangasiwaan ang pagkain upang mabawasan ang peligro ng sakit na dulot nito.

Mga Sintomas:

Ang mga halimbawa ng mga sintomas ng sakit na nakukuha sa pagkain ay:



Pagtatae



Pagsusuka



Lagnat

Ang mga sintomas ay maaaring maging napakalubha at maging sanhi ng pagpunta ng tao sa ospital o pagkamatay. Ang mga bata, nakatatanda, buntis, at mga taong mayroon ng talamak na mga sakit ay lalo pang magkakasakit ng lubha.

Manatili sa bahay kung hindi maganda ang pakiramdam mo.

Huwag magtrabaho na may kinalaman sa pagkain kapag ikaw ay may sakit. Ang mga may sakit na manggagawa ng pagkain ay maaaring magkalat ng mga mikrobyo sa pagkain, ibabaw ng mga bagay, kasangkapan, at iba pang tao.

Mayroon ka bang:

Pagtatae o pagsusuka?	Paninilaw ng balat o mga mata?
Huwag magtrabaho na may kinalaman sa pagkain hangga't ikaw ay wala ng sintomas ng 24 na oras o mahigit pa.	Manatili sa bahay at magpatingin sa doktor.

Huwag pumasok sa trabaho kung mayroon kang:

- Hepatitis A
- *Salmonella*
- *Shigella*
- *E. coli*
- Norovirus

Napakakaraniwan ang sakit na nakukuha sa pagkain.

Ang mga sakit na nakukuha sa pagkain bawat taon:



48,000,000

Ang mga pagpapa-ospital na dulot ng mga sakit na nakukuha sa pagkain bawat taon:



128,000

Ang mga pagkakamatay na sanhi ng mga sakit na nakukuha sa pagkain bawat taon:



3,000

Pinanggagalingan ng Datos: CDC

Iulat ang sakit na nakukuha sa pagkain.

Hindi naiuulat ang karamihan sa mga kaso. Agad na iulat sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan ang sakit na nakukuha sa pagkain. Tumutulong sila upang matiyak na mas maraming tao ang hindi magkakasakit.



I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Pag-iwas sa Sakit na Nakukuha sa Pagkain

Kailangan ng pagpapalano para sa pagpapanatiling ligtas sa pagkain. Planuhin kung paano ligtas na maiimbak, maihanda, at mapangasiwaan ang pagkain.

Aktibong Pagkontrol ng Tagapamahala

Isa itong aktibong paraan para sa kaligtasan ng pagkain. Gumagawa ang mga tagapamahala ng mga pamamaraan, nagsasanay ng mga empleyado, at nagsusubaybay upang manatiling ligtas ang pagkain.

Kabilang sa mga halimbawa ang:

- Pagsusuri kung may nagkakasakit na mga manggagawa ng pagkain at ilayo sila sa establisyimento.
- Pagsasanay sa mga manggagawa na magluto, magpalamig, at mag-imbak ng pagkain nang ligtas.
- Pagtuturo sa mga empleyado kung kailan at paano maghuhugas ng kamay.
- Pagtitiyak na hindi mahahawakan ng mga empleyado ang pagkain nang nakakamay lamang.
- Paggawa ng mga talaan ng temperatura at suriin ang mga temperatura ng pagkain.
- Pagpapasiya kung sino ang kukuha ng mga temperatura at kailan.
- Pagtutukoy kung saan ang lugar na gagamitin para sa paghahanda ng mga hilaw na pagkain.
- Pagtawag ng taong mag-aayos at ayusin ang mga bagay na may problema.
- Paggawa ng plano o gabay na sundan patungkol sa paglilinis kapag may nagsuka o nagtae.

May pananagutan ang lahat para sa kaligtasan ng pagkain, ngunit kailangan mo ng isang tao na sumisiguro na ito ay ang priyoridad.

Taong Tagapangasiwa

Dapat mayroong tinatawag na “Taong Tagapangasiwa” ang bawat establisimiyento ng pagkain. Tinitiyak nilang ligtas na naihahanda ang pagkain.

Ang Taong Tagapangasiwa ay:

- Nandyan kapag ang establisimiyento ay bukas at pinapatakbo.
- May kaalaman at kasanayan upang matiyak na ligtas ang pagkain.
- Tinitiyak na sinusunod ng mga empleyado ang mga gabay sa kaligtasan ng pagkain.
- Tinitiyak na walang nagtatrabaho na may kinalaman sa pagkain kapag sila ay may sakit.
- Sumasagot sa mga katanungan ng empleyado.

Ikaw ang Taong Tagapangasiwa kung ikaw ang tanging tao sa establisyimento ng pagkain. Tiyaking mayroon kang pagsasanay upang mapanatiling ligtas ang pagkain.

Sertipikadong Tao na Namamahala sa Kaligtasan ng Pagkain

Makipagtulungan sa isang Certified Food Protection Manager. Mayroon silang karagdagang pagsasanay at isang sertipiko sa pamamahala sa kaligtasan ng pagkain. Tinutulungan nila ang Taong Tagapangasiwa. Sama-sama silang nagsasanay, nagsusuri, at nagbibigay ng mga paraan upang maiwasan ang sakit na nakukuha sa pagkain.



**Maaaring tawaging
PIC ang Taong
Tagapangasiwa
(Person in Charge).**

Kalusugan ng Manggagawa ng Pagkain

Ang isang malusog na manggagawa ng pagkain ay makakatulong upang maiwasan ang sakit na maaaring makuha mula sa pagkain. Huwag magtrabaho na may kinalaman sa pagkain kung hindi maganda ang iyong pakiramdam. Maaari mong maikalat ang mikrobyo sa pagkain at sa ibang tao.

Huwag pumasok sa trabaho kung mayroon kang:

- Pagtatae, pagsusuka, o paninilaw ng balat
- Salmonella, Shigella, E. coli, hepatitis A, o norovirus
- Isang namamagang lalamunan na may lagnat at nagtatrabaho sa isang Populasyong Lubhang Madaling Tablan

Huwag magtrabaho hanggang sa mawala ang pagsusuka at pagtatae nang 24 na oras o mahigit pa.

Tumawag sa kagawaran ng kalusugan kung ikaw ay nasuri na may karamdaman o paninilaw ng balat.

Huwag magtrabaho na may kinalaman sa pagkain o anumang bagay na ginagamit sa paghawak ng pagkain kung mayroon kang:

- Isang nahawaang sugat na hindi mo maaaring takpan
- Pagbahin, pag-ubo, o tumutulong sipon
- Isang namamagang lalamunan kasabay ng lagnat
- Naging malapit sa isang taong may sakit na nakukuha sa pagkain at nagtatrabaho ka sa isang Populasyong Lubhang Madaling Tablan

Maaari mong gawin ang mga trabahong tulad ng:

- Paglalabas ng basura
- Pagwawalis
- Paglalampaso
- Paglilinis ng mga banyo

Sabihin sa Taong Tagapangasiwa kung nakalapit ka sa isang taong may sakit na nakukuha sa pagkain.

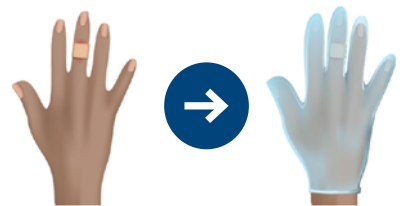


Personal na Kalinisan

Maaaring maikalat ng mga manggagawa ng pagkain ang mga mikrobyo sa pagkain kahit na mukha silang malusog. Iwasang makapasok ang mga mikrobyo sa pagkain sa pamamagitan ng mabuting personal na kalinisan.

Mga payo para sa mabuting kalinisan:

- Huwag magtrabaho na may kinalaman sa pagkain kapag ikaw ay may sakit.
- Laging hugasan ang iyong mga kamay.
- Gumamit ng mga kasangkapan o malinis na guwantes sa paghawak ng pagkain.
- Putulin at linisin ang mga kuko.
- Magsuot ng malinis na kasuotan.
- Panatilihin maikli ang buhok, nakatali sa likod, o natatakpan ng hair net.
- Huwag suotin ang iyong epron o mga guwantes sa banyo.
- Takpan ang hiwa, paso, o sugat sa iyong kamay gamit ang bendahe at minsanang-gamit na guwantes.



I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Mga Populasyong Lubhang Madaling Tablan

Maaaring magkasakit ang sinuman mula sa pagkain, ngunit ang ilan ay marahil na mas madaling magkasakit kaysa sa iba.

Kabilang dito ang mga taong:



Bata



May edad



Nagdadalang-tao



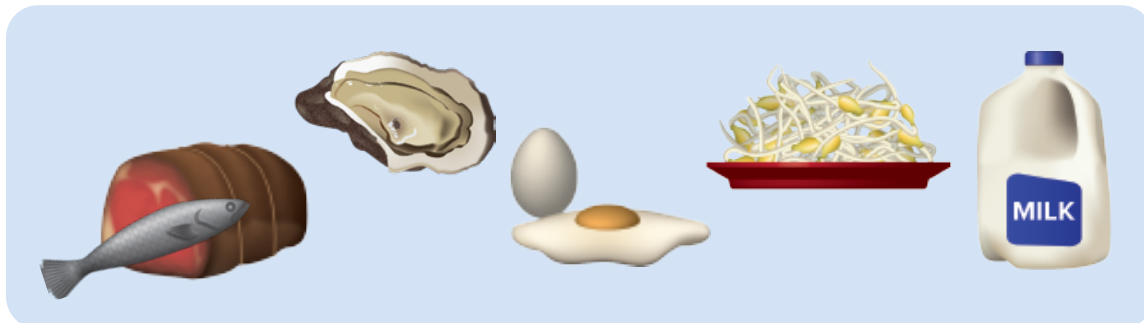
Nakompromisong imyunidad sa mga kondisyong tulad ng kanser diyabetis, o AIDS

Higit na mag-ingat sa pagseserbisyo sa Mga Populasyong Lubhang Madaling Tablan sa:

- Mga ospital
- Mga preschool
- Mga nurisng home

Ang mga taong lubhang madaling tablan ay hindi dapat kumain ng pagkain tulad ng:

- Hindi gaanong nalutong karne, isda, o itlog
- Mga hilaw na talaba
- Mga hilaw na toge
- Hindi na-pasteurize na gatas o katas



Mga Panganib sa Pagkain

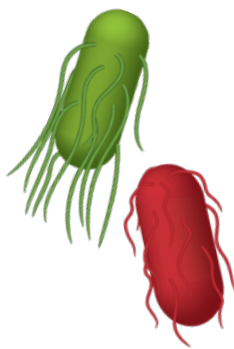
Maaari tayong magkasakit nang dahil sa pagkain kung kontaminado ito ng mga mikrobyo, kemikal, o pisikal na panganib. Bawasan ang peligro sa pamamagitan ng pag-aaral kung paanong mapangasiwaan nang ligtas ang pagkain.

Biyolohikal na Kontaminasyon

Maaaring makakapagdulot sa atin ng sakit ang mga mikrobyo tulad ng bakteryang, virus, at parasito. Kapag pinag-uusapan ng mga tao ang stomach flu o ang 24 na oras na trangkaso, ito ay sakit na nakukuha sa pagkain. Ang mga karaniwang sintomas ay pagsusuka, pagtatae, pananakit ng tiyan, at lagnat. Ang mga sintomas ay maaaring magsimula ng ilang oras hanggang ilang linggo pagkatapos kumain.

Bakteryang

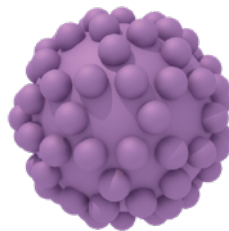
Maaaring magmula ang bakteryang sa pagkain, kagamitan, o tao. Dapat mag-ingat ang mga manggagawa ng pagkain. Madaling dumadami ang bakteryang sa pagkain kapag ito ay nasa tamang sustansya, kahalumigmigan, temperatura, at panahon. Panatiliing mainit o malamig ang pagkain, magtrabaho nang mabilis, at maghugas ng kamay. Gumamit ng mga kasangkapan o guwantes upang magamit sa ready to eat na pagkain.



Mga virus

Maliliit ang mga virus at kaunti lang ang kailangan para magkasakit ka. Kumakalat ang mga virus, tulad ng norovirus o hepatitis A, sa pamamagitan ng:

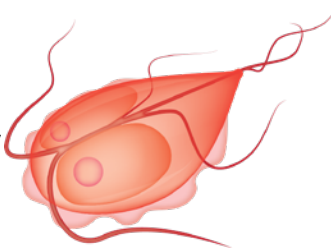
- Mga may sakit na manggagawa ng pagkain
- Hindi mabuting paghuhugas ng kamay
- Paghawak sa pagkain nang nakakamay lamang



Maaaring manatili ang ilang mga virus sa iyong mga kamay kahit pagkatapos ng mabuting paghuhugas ng kamay. Posibleng kumalat ang isang virus kahit na wala kang nararamdamang sakit. Kaya nga mahalagang gumamit ng kasangkapan o magsuot ng mga guwantes upang mapangasiwaan ang ready to eat na pagkain.

Mga parasito

Ang mga parasito ay maliliit na bulate o cyst. Naninirahan sila sa isda, karne, ani, o kontaminadong tubig. Patayin ang mga parasito sa pamamagitan ng pagluluto ng pagkain sa tamang temperatura. Namamatay ang karamihan sa mga parasito kapag nagyeyelo sa napakalamig na temperatura sa loob ng mahabang panahon.



Mga tip para mapanatiling ligtas ang pagkain:

- Huwag magtrabaho kapag ikaw ay may sakit, lalo na sa pagsusuka, pagtatae, o lagnat.
- Huwag hawakan ang ready to eat* na pagkain nang nakakamay lamang. Gumamit ng mga sipit, kasangkapan, o guwantes.
- Panatiliing mainit ang pagkain sa 135°F o mas mataas o malamig sa 41°F o mas mababa.
- Magtrabaho nang mabilis at huwag iwanan ang pagkain.
- Mabilis na palamigin at muling initin ang pagkain.
- Lutuin ang lahat ng isda at karne sa tamang temperatura.
- Gumamit ng nagyeyelong isda upang patayin ang mga parasito para sa hilaw na pagkain tulad ng sushi.
- Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos gumamit ng banyo at bago ka pumasok sa kusina.
- Hugasan ang hilaw na ani gamit ang malinis na tubig.
- Panatiliing magkahiwalay ang hilaw at ready to eat* na pagkain.
- Linisin at i-sanitize ang mga ibabaw na lugar.
- Gumamit ng mga aprubadong mapagkukunan ng tubig.

***Maaaring kainin ang ready to eat na pagkain nang hindi hinuhugasan o niluluto upang matanggal ang mga mikrobyo.**

Kontaminasyong Kemikal

Maaari kang magkasakit dahil sa mga kemikal kung nakapasok sila sa pagkain. Maingat na itabi ang mga kemikal tulad ng sabon, panlinis, at sanitizer. Ilagay ang mga kemikal sa ilalim ng mga pang-ibabaw ng pagkain at lugar kung saan nagtatrabaho. Hindi dapat tumulo ang isang kemikal sa pagkain o sa pang-ibabaw na lugar kung saan nagtatrabaho.

Lagyan ng label ang mga kemikal at maingat na sundin ang mga direksyon.

Protektahan ang pagkain kapag ikaw ay naglilinis. Itabi (keep) lamang ang mga kemikal na kinakailangan mo.

Makipag-ugnayan sa isang lisensyadong kompanya ng pagkontrol ng peste para sa tulong sa mga problema sa peste.

Huwag gumamit ng homestyle na pestisidyo.

Gumamit lamang ng mga ligtas na lalagyan para sa pagkain.

Huwag gumamit ng mga supot ng groseri, na-galvanize na lata, o tanso. Huwag kailanman muling gumamit ng mga lalagyang kemikal. Maaaring makapasok ang mga kemikal sa pagkain.

Mga Pisikal na Panganib

Ang mga pisikal na panganib ay mga bagay sa pagkain na maaaring magsanhi ng pinsala kung kakainin. Kabilang sa mga halimbawa ang bubog, alahas, bendahe, piraso ng metal, at mga kuko.

Mga tip upang mapanatiling ligtas ang pagkain mula sa mga pisikal na panganib:

- Siguraduhing walang mga bagay na mahuhulog sa pagkain.
- Inspeksiyunin ang kagamitan. Tiyakin na walang nawala (loose) o nabasag na piraso.
- Itapon ang mga grill brush at kasangkapan kung nagkakaroon sila ng mga palatandaan ng pagkakasira.
- Huwag magsuot ng alahas. Maaari kang magsuot ng isang singsing o wedding set na natatakpan ng isang guwantes.
- Takpan ang mga artipisyal na kuko gamit ang isang guwantes.
- Palaaging gumamit ng pangsalog ng yelo. Huwag magsalok ng yelo gamit ang baso.
- Tingnang mabuti ang pagkaing ihahanda mo.
- Inspeksiyuning mabuti ang mga prutas at gulay.



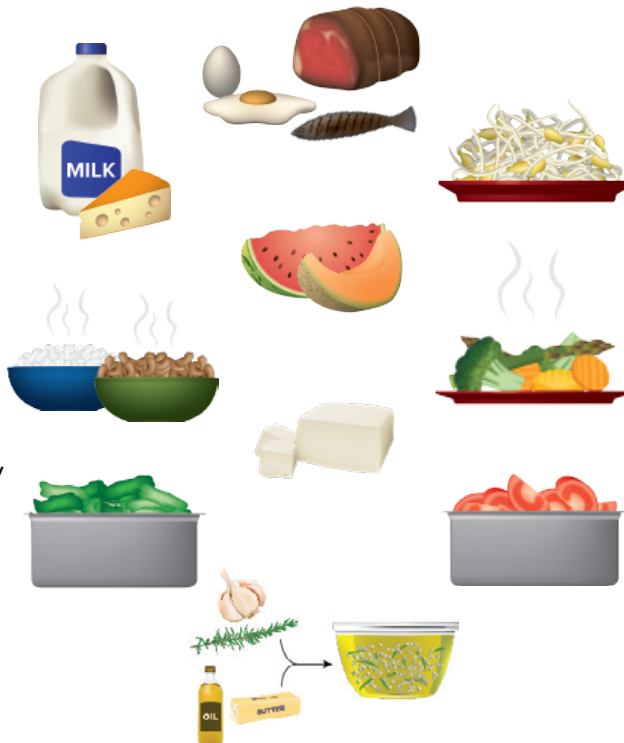
Kontrol ng Temperatura para sa Ligtas na Pagkain

Maaaring magdulot ng sakit na nakukuha sa pagkain ang anumang pagkain, ngunit mas malamang na dumadami ang bakterya sa ilang pagkain. Tinatawag ang mga ito na Temperature Control for Safety (TCS) na pagkain. Panatilihin mainit o malamig ang mga pagkaing ito upang maiwasan ang pagdami ng bakterya.

Mga halimbawa ng mga

Temperature Control for Safety (TCS) na pagkain:

- Karne, manok, isda, pagkaing-dagat, at mga itlog
- Mga produktong gawa sa gatas
- Tokwa
- Mga nilutong beans, patatas, kanin, pasta, at noodle
- Mga nilutong prutas at gulay
- Mga hiniwang melon
- Mga hiniwang madahong gulay
- Mga hiniwang kamatis
- Mga sprout, tulad ng alfalfa o toge
- Sariwang bawang o mga halamang gamot na nasa mantika
- Na-whip na mantekilya



I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Magkasamang nagtatrabaho ang oras at temperatura upang mapanatiling ligtas ang pagkain.

Alamin kung paano gamitin ang oras upang mapanatiling ligtas ang pagkain. Makipagtulungan sa iyang Certified Food Protection Manager para sa karagdagang impormasyon.

Danger Zone

Pinakamahasay na dumadami ang bakterya sa pagitan ng 41°F at 135°F. Tinatawag itong Danger Zone. Nagbibigay-daan sa mabilis na pagdami ng bakterya ang Temperature Control for Safety (TCS) na pagkain na naiwan sa Danger Zone. Gumagawa ang ilang bakterya ng mga lason na nagdudulot ng sakit sa mga tao. Nananatili ang mga lason sa pagkain, kahit na pagkatapos maluto.

Mga tip para mapanatiling ligtas ang pagkain:

- Ilagay ang malamig na pagkain sa 41°F o mas malamig pa.
- Ilagay ang mainit na pagkain sa 135°F o mas mainit pa.
- Mabilis na ihanda ang pagkain.
- Magtrabaho nang may kaunting dami ng pagkain sa isang pagkakataon.
- Mabilis na palamigin ang pagkain sa reapidyeretor. Huwag kailanman palamigin sa counter.
- Mabilis na painiting muli ang pagkain.
- Suriin ang temperatura ng pagkain gamit ang isang termometro.

Maaaring hindi ligtas kainin ang pagkaing naiwan sa Danger Zone. Kapag may pag-aalinlangan, itapon ito.



Paghuugas ng kamay

Ang pinakamahasag na paraan upang maiwasan ang sakit na nakukuha sa pagkain ay ang paghuugas ng iyong mga kamay. Ang mga mikrobyo sa iyong mga kamay ay maaaring makapasok sa pagkain kapag hindi mo hinuhugasan ng maayos ang iyong mga kamay. Hindi makikita ng iyong mga mata ang mikrobyo, kaya maaari mong maikalat ang mikrobyo kahit na mukhang malinis ang iyong mga kamay.

Regular na hugasan ang iyong mga kamay.



Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos mong:

- Gumamit ng banyo
- Pumasok sa kusina
- Hawakan ang hilaw na karne, pagkaing-dagat, manok, o mga itlog
- Hawakan ang iyong buhok o mukha
- Umubo o bumahing
- Pamahalaan ang mga basura, maruruming pinggan, pera, o mga kemikal
- Kumain, uminom, o manigarilyo
- Magpahinga o gumamit ng iyong telepono

Sanitizer ng Kamay

Huwag gumamit ng hand sanitizer sa halip na maghuugas ng kamay. Maaari kang gumamit ng hand sanitizer pagkatapos hugasan ang iyong mga kamay.

Maghuugas sa tuwing marumi ang iyong mga kamay.



Putulin ang mga kuko upang madali itong linisin. Magsuot ng guwantes sa ibabaw ng pininturahan o artipisyal na mga kuko upang maghanda ng pagkain. Halimbawa, magsuot ng mga guwantes upang haluin ang sopas kung mayroon kang artipisyal na mga kuko.

Paano Maghugas ng Iyong mga Kamay

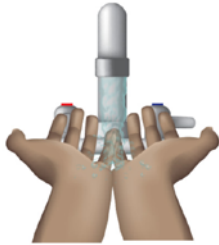
Hugasan lamang ang iyong mga kamay sa lababo ng paghuhugas ng kamay. Huwag maghuas ng iyong mga kamay sa lababo kung saan inihahanda ang pagkain o sa isang lababo na may 3-kompartamento.

Ang mga lababo ng paghuhugas ng kamay ay dapat may mainit at malamig na dumadaloy na tubig, sabon at mga tuwalyang papel o isang air dryer. Huwag harangan ang lababo ng paghuhugas ng kamay o mag-imbak ng anumang bagay sa loob nito.

Sundin ang mga hakbang na ito para sa paghuhugas ng iyong kamay.

Mula sa simula hanggang sa katapusan, dapat itong tumagal nang hindi bababa sa 20 segundo.

- 1** Basain ang iyong mga kamay ng maligamgam na tubig.



- 2** Maglagay ng maraming sabon.



- 3** Kuskusin ang iyong mga kamay sa loob ng 10-15 segundo. Kuskusin sa ilalim ng iyong mga kuko, sa pagitan ng mga daliri, at pulso.



- 4** Banlawan ang iyong mga kamay ng dumadaloy na tubig.



- 5** Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang isang tuwalyang papel o air dryer.



- 6** Patayin ang tubig gamit ang isang tuwalyang papel.



Gumamit ng mga tuwalyang papel o air dryer upang patuyuin ang iyong mga kamay. Ang pagpapatuyo ng iyong mga kamay gamit ang isang tela o epron ay maaaring magkalat ng mga mikrobyo pabalik sa iyong mga kamay.

I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Nakakamay lamang na Kontak

Huwag kailanman hawakan ang ready to eat na pagkain nang nakakamay lamang. Kahit na mabuti ang pagkakahugas ng kamay, may ilang mikrobyong nananatili sa iyong mga kamay at maaaring mapunta sa pagkain.

Ready to eat na pagkain

Maaaring kainin ang ready to eat na pagkain nang hindi hinuhugasan o niluluto upang matanggal ang mga mikrobyo. Mga halimbawa:

- **Hugasan ang mga prutas at gulay na hindi lulutuin.**
Tulad ng hiniwang prutas, salad, atsara, at mga pampalamuti ng inumin.
- **Mga item sa panaderya o tinapay.**
Tulad ng toast, cake, mga cookie, at tortilya.
- **Lutong pagkain.**
Tulad ng pizza, mga hamburger, hot dog, at taco.
- **Pagkain na hindi niluluto.**
Tulad ng mga sandwich, sushi, deli na karne, at yelo para sa inumin.

Gumamit ng mga disposable na guwantes, sipit, pangslok, deli na tisyu, o iba pang kasangkapan sa pangangasiwa ng ready to eat na pagkain.

Halimbawa, gumamit ng mga sipit para sa salad at deli na tisyu upang pangasiwaan ang mga cookie. Magsuot ng guwantes upang gumawa ng sandwich, maghanda ng sushi, o maghiwa ng mga gulay.

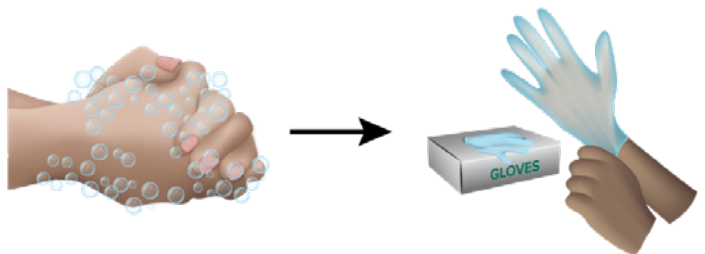


Mga guwantes

Ang maruruming kamay ay maaaring maglagay ng mikrobyo sa labas ng guwantes. Ginagamit ang mga guwantes upang maprotektahan ang pagkain mula sa mga mikrobyo, hindi upang maprotektahan ang iyong mga kamay mula sa pagkain.

Tandaan ang mga patakarang ito para sa paggamit ng mga guwantes:

- Maghugas ng kamay bago magsuot ng mga guwantes.
- Gumamit lamang ng mga disposable na guwantes.
- Huwag kailanman hugasan o gamitin muli ang mga guwantes.
- Itapon ang mga guwantes pagkatapos gamitin.
- Palitan ang mga guwantes na napunit.
- Palitan ang mga guwantes na maaaring kontaminado.
- Tanggalin ang mga guwantes at hugasan ang mga kamay pagkatapos trabahuhin ang hilaw na pagkain.
- Gumamit ng guwantes upang matakpan ang mga hiwa, sugat, o bendahe.



Bawasan ang pag-aaksaya. Kung gagamit ka ng kagamitan, tulad ng mga sipit o pangslok, hindi mo na kailangang magsuot ng mga guwantes.



Pagluluto

Nabubuhay ang mga nakakapinsalang mikrobyo sa hilaw na karne, manok, pagkaing-dagat, at mga itlog. Napapatay ng wastong pagluluto ang mga mikrobyo at ginagawang ligtas na kainin ang mga pagkaing ito.

Mga Temperatura sa Pagluluto

135°F

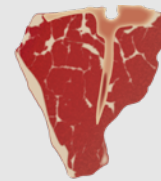
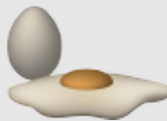
- Ang mga gulay, prutas, halamang-gamot, at butil na pinananatiling mainit.
- Nakapaketeng ready to eat na pagkain, tulad ng mga hotdog at de-latang sili, na muling pinapainit at pinananatiling mainit.



145°F

(sa loob ng 15 segundo)

- Mga itlog
- Pagkaing-dagat
- Karne ng baka
- Karne ng baboy



158°F

(agaran)

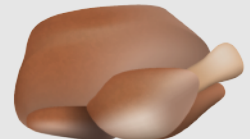
- Hamburger
- Longganisa



165°F

(agaran)

- Poltri (manok, pabo, at pato)
- Mga pinalamanang pagkain o palaman
- Mga casserole
- Hilaw na pagkaing-dagat, karne, o mga itlog na niluluto sa microwave
- Muling pinainit na Temperature Control for Safety (TCS) na pagkain



Pagluluto sa microwave

Kapag nagluluto ng hilaw na pagkaing-dagat, karne, o mga itlog sa microwave, lutuin nang hindi bababa sa 165°F. Takpan ang pagkain upang mapanatili ang kahalumigmigan. Ikutin o haluin ang pagkain kahit isang beses habang nagluluto. Hayaang manatili ang pagkain ng 2 minuto bago ihain. Gamitin ang iyong termometro ng pagkain. Suriin ang ilang lugar upang matiyak na ang lahat ng pagkain ay hindi bababa sa 165°F.

Advisory ng Konsumer

Ang ilang pagkain, tulad ng sushi at mga itlog, ay maaaring ihain nang hilaw o kulang sa pagkakaluto. Maaaring magdulot ang mga pagkaing ito ng sakit na nakukuha sa pagkain. Ipaalam sa mga kustomer ang mga panganib gamit ang nakasulat na advisory ng konsumer sa menu.

Huwag kailanman maghain ng hilaw o kulang sa pagkakaluto na pagkain sa isang Populasyong Lubhang Madaling Tablan o sa menu ng mga bata.

**I-scan
ang QR code
gamit ang telepono
para manood ng
video sa online.**



Paggamit ng Termometro

Hindi mo masasabi kung ang pagkain ay luto na ayon sa kulay nito o kung gaano katagal na itong niluluto. Ang termometro ang tanging paraan upang malaman kung luto na ang pagkain.



I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Bawat establisyimento ng pagkain ay dapat magkaroon at gumamit ng tumpak na termometro ng pagkain. Dapat mayroon itong manipis na metal probe at mayroong kakayahang basahin ang temperatura sa pagitan ng 0° at 220°F.

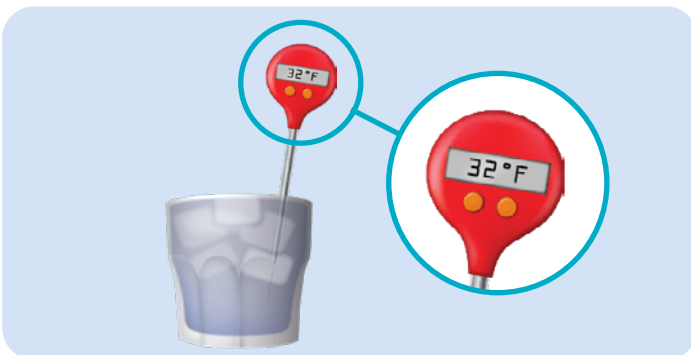
Gamitin nang wasto ang termometro upang makakuha ng tumpak na temperatura.



langat ang pagkain gamit ang isang kasangkapan o alisin ito sa ibabaw ng lutuan. Huwag sukatin ang pagkain kapag nasa ibabaw ito ng lutuan.



Itusok ang termometro sa pinakamakapal na bahagi ng pagkain. Maghintay hanggang hindi na nagbabago ang temperatura sa termometro. Maaari itong tumagal nang hanggang isang minuto.



Suriin ang iyong termometro upang matiyak na ito ay tumpak. Ilagay ang probe ng termometro sa isang tasa ng dinurog na yelo at tubig. Dapat nasa 32°F ang temperatura. Ayusin o palitan ang termometro kung hindi ito 32°F.



Palaging linisin at i-sanitize ang iyong termometro bago at pagkatapos gamitin. Pagkatapos linisin, punasan ng na-sanitize na tela o gumamit ng pamunas na may alkohol.

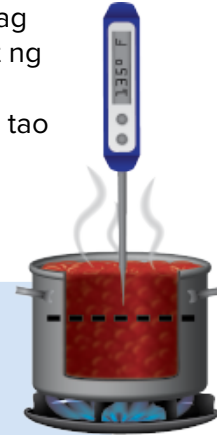
Pagpapanatiling Mainit ang Pagkain

Panatilihin ang Temperature Control for Safety (TCS) na pagkain sa 135°F o mas mainit hanggang sa ligtas itong maihain o mapalamig. Tinatawag itong hot holding. Hindi napapatay ng pagluluto ng pagkain ang lahat ng bakteryang kung hindi pinananatiling mainit ang nilutong pagkain, maaaring dumami ang mga natitirang bakteryang at nagdudulot sa mga tao na magkasakit.

Gumamit ng termometro upang malaman ang temperatura ng mainit na pagkain.

Mga tip para mapanatiling mainit ang pagkain:

- Siguraduhing mainit ang mga steam table at food warmer bago magdagdag ng pagkain.
- Takpan ang pagkain at haluin nang madalas.
- Huwag magdagdag ng malamig na pagkain sa mainit na pagkain.
- Suriing madalas ang temperatura ng pagkain gamit ang termometro ng pagkain.

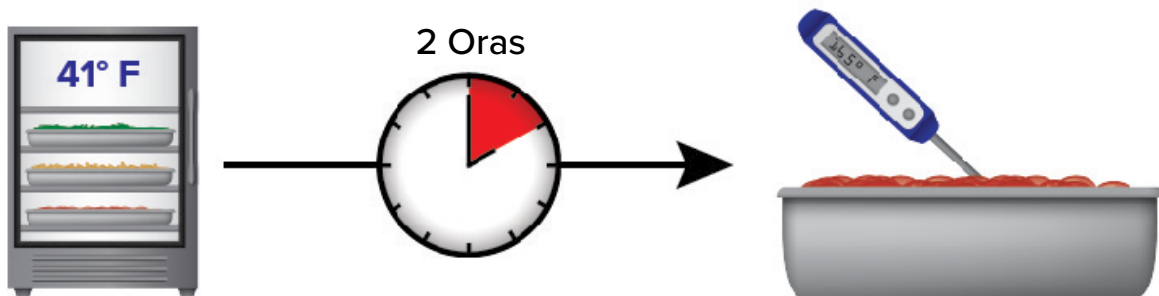


I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Muling pag-iinit para sa hot holding

Maaari mong muling painitin ang pagkain at muling ihain kung ligtas itong napalamig. Mabilis na muling painitin ang pagkain sa 165°F o mas mataas sa loob ng 2 oras.



- **Gumamit ng mabilis na paraan upang muling painitin ang pagkain, tulad ng kalan, pugon, o microwave.** Huwag gumamit ng steam table, slow cooker, o food warmer para muling painitin ang pagkain. Masyado itong matagal at hinahayaang dumami ang bakteryang.
- **Haluin nang madalas ang pagkain habang muling pinapainit.** Suriin ang temperatura sa ilang lugar upang matiyak na ang pagkain ay ganap na muling napainit sa 165°F.

Muling pag-iinit para sa agarang serbisyo

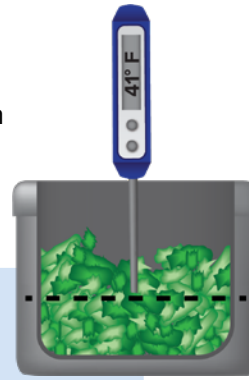
Kung ihahain mo kaagad ang pagkain, maaari mo itong muling painitin sa anumang temperatura.

Ligtas lamang ang muling pagpapainit kapag niluto at pinalamig mo nang tama ang pagkain.

Pagpapanatiling Malamig ang Pagkain

Panatilihin ang Temperature Control for Safety (TCS) na pagkain sa 41°F o mas malamig pa. Tinatawag itong cold holding. Mabilis na dumadami ang bakterya kapag nasa Danger Zone ang pagkain. Panatilihin malamig ang pagkain sa reridayetor o napapalibutan ng yelo.

Gumamit ng termometro upang suriin ang temperatura ng malamig na pagkain.



I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Mga tip para mapanatiling malamig ang pagkain:

- Panatilihin nakasara ang mga pintuan ng reridayetor hangga't maaari.
- Sa isang prep cooler, gumamit ng mas malalalim na kawali at mga pantakip para makatulong sa pag-trap ng malamig na hangin. Huwag sobrang punuin ang mga kawali.
- Kung gumagamit ng yelo, panatilihin kasing taas ng pagkain ang yelo. Ganap na palibutan ang lalagyan ng pagkain.
- Suriin madalas ang temperatura gamit ang termometro ng pagkain.

Pagtututnaw

Tunawin nang ligtas ang nagyeyelong pagkain upang maiwasan ang pagdami ng bakterya.

Huwag kailanman tunawin ang pagkain sa counter o sa katamtamang temperatura.

Mayroong 3 ligtas na paraan upang tunawin ang pagkain:



Sa reridayetor.

Ito ang pinakamahusay na paraan, ngunit maaaring tumagal ito ng ilang sandali. Patiunang magplano.



Sa isang lababo ng paghahanda ng pagkain.

Palubugin ang pagkain sa ilalim ng malamig na dumadaloy na tubig. Huwag gumamit ng mainit na tubig. Lutuin kaagad o ilagay ito sa reridayetor kapag natunaw na ang pagkain.



Sa isang microwave.

Lutuin kaagad ang pagkain pagkatapos matunaw.

Pagmamarka ng Petsa

Dahan-dahan pa ring dumadami ang ilang bakteryang sa mga pagkaing pinalamig. Markahan ng petsa ang pagkain upang matiyak na hindi ito mananatili nang higit sa 7 araw.

Markahan ng petsa ang malamig na pagkain na itinabi nang higit sa 24 na oras.

Lalo na ang mga pagkain tulad ng deli na karne, hot dog, pinausukang pagkaing-dagat, salad, gatas, at malalambot na keso.

Hindi mo kailangang markahan ng petsa ang:

- Mga hindi nabuksang komersyal na pakete.
- Mga gawang- komersyal na dressing, mayonnaise, at deli na salad tulad ng potato salad.
- Buong ani na hindi pa hiniwa.
- Mga kesong matitigas tulad ng parmesan at asiago.

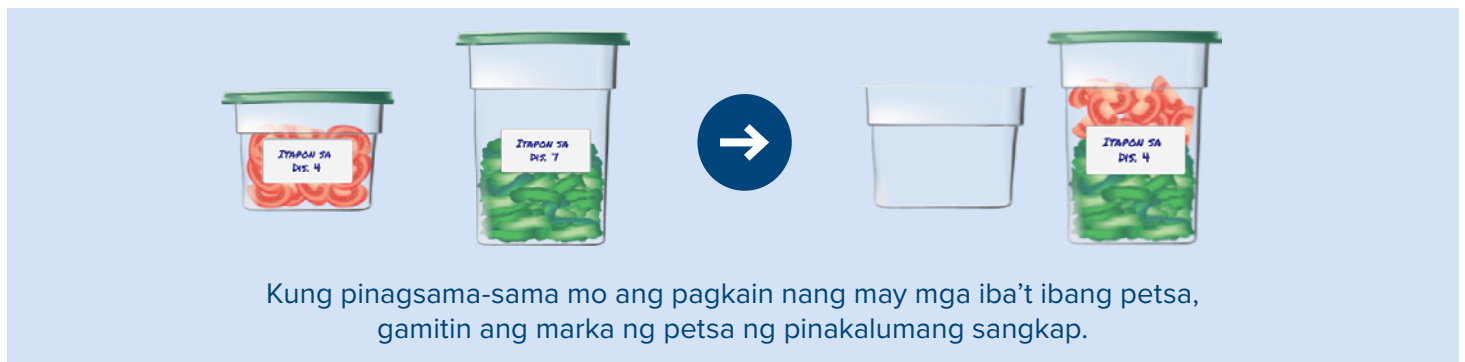
Ihain o itapon ang pagkain sa loob ng 7 araw pagkatapos mo itong mabuksan.

Magsimula sa araw na binuksan mo o inihanda ang pagkain at magdagdag ng 6 na araw.

Magsimula sa araw na binuksan mo o inihanda ang pagkain at magdagdag ng 6 na araw.

Halimbawa:

- Kung binuksan mo ang pagkain sa Dis. 12, magdagdag ng 6 na araw. Gamitin bago ang Dis 18.
- Kung binuksan mo ang pagkain sa Biyernes, gamitin sa susunod na Huwebes.



Huwag bilangin ang mga araw na nagyeyelo ang pagkain.

Lagyan ng label ang pagkain ng petsa kung kailan ito nagyeyelo at ang petsa kung kailan ito ibinalik sa reipridyeretor. Ihain o itapon ang pagkain sa loob ng kabuuang 7 araw sa reipridyeretor.

Halimbawa:

- Kung palalamigin mo ang pagkain ng 2 araw at pagkatapos ay pagyelohin ito, maaari mo itong palamigin sa ibang pagkakataon nang 5 pang araw bago mo ito itapon.



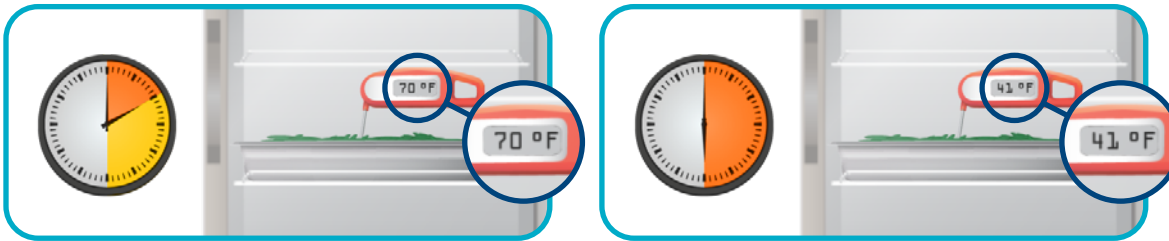
Maaari mong markahan ng petsa ang pagkain sa maraming paraan. Ngunit dapat madali itong maunawaan at magamit ng lahat. Palaging panatilihin ang mga pagkaing ito sa 41°F o mas mababa sa buong oras.



Pagpapalamig

Maaari kang magluto ng pagkain at palamigin ito upang ihain kalaunan. Mahalagang palamigin nang mabilis ang pagkain. Habang lumalamig ang pagkain, dumadaan ito sa Danger Zone. Kung hindi ito lumamig nang mabilis, maaaring dumami ang bakteryang at magdudulot ng sakit na nakukuha sa pagkain. Ang ilang bakteryang ay gumagawa ng lason o lason na maaaring hindi matatanggal sa pamamagitan ng pagluluto.

Palamigin ang pagkain mula 135°F hanggang 41°F sa loob ng kabuuang 6 na oras.
Dapat palamigin ang pagkain hanggang 70°F sa loob ng unang 2 oras.



I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Paalala!

Palaging magsuot ng guantes o gumamit ng kagamitan kapag pinapamahalaan ang nilutong pagkain.

Suriin ang temperatura ng pagkain at tiyaking mabilis itong lumamig.

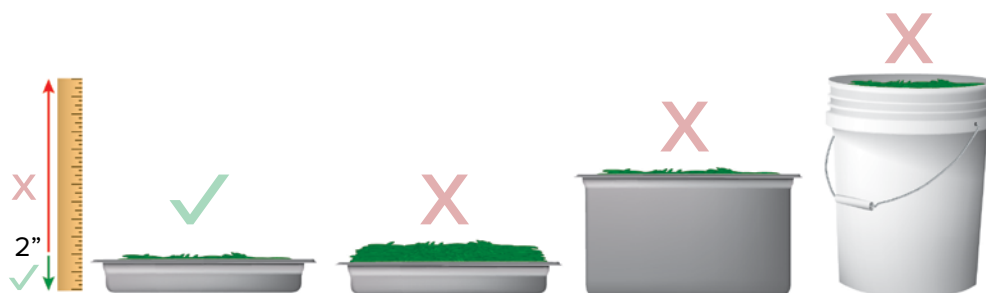
Maraming paraan upang mabilis na lumamig ang pagkain.

Mabababaw na kawali

Epektibo ang pagpapalamig gamit ang mabababaw na kawali para sa mga pagkain tulad ng mga na muling-pinirito, kanin, patatas, giniling na karne, casserole, sopas, at sabaw.

Mga tip para sa pagpapalamig ng mabababaw na kawali.

- Ilagay ang mainit na pagkain sa mga mabababaw na kawali.
- Hindi maaaring lumampas sa 2 pulgada ang lalim ng pagkain.
- Iwanang walang takip ang pagkain upang mabilis na makawala ang init.
- Agad na ilagay sa repridyretor ang pagkain.
- Palamigin sa itaas na istante para walang mahuhulog sa walang takip na pagkain.
- Huwag isalansan o takpan ang pinapalamig na pagkain.
- Palamigin sa isang walk-in cooler o sa iyong pinakamalaking repridyretor.



Suriin ang pagkain gamit ang termometro ng pagkain. Maaari mong takpan o pagsama-samahin ang mga kawali kapag umabot na sa 41°F o mas mababa ang pagkain.

Pagpapalamig

Bawasan ang laki ng buong hiwa ng karne.

Hiwain ang buong karne, tulad ng mga inihaw o hamon, sa 4 na pulgadang makakapal na piraso. Huwag gamitin ang pamamaraang ito para sa mga giniling na karne tulad ng meatloaf o gyro meat.

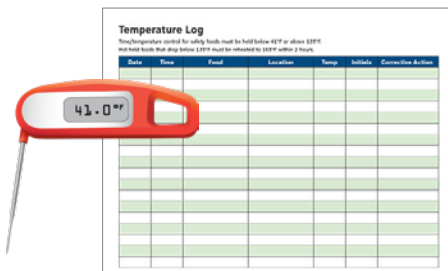


Mga tip upang palamigin ang malalaking bahagi ng karne:

- Ilagay ang hiwa ng karne sa isang layer sa isang tray.
- Hayaan ang saganang pagdaloy ng hangin.
- Iwanang walang takip ang pagkain upang mabilis na makawala ang init.
- Agad na ilagay sa repridyeretor ang pagkain.
- Palamigin sa itaas na istante para walang tumulo sa pagkain.

Siguraduhing mabilis na lumamig ang pagkain.

Gumamit ng talaan ng temperatura. Itapon ang pagkain kapag hindi ito mabilis na lumamig.



Palamigin mula sa:

- ✓ 135°F hanggang 70°F sa loob ng 2 oras.
- ✓ 135°F hanggang 41°F sa loob ng 6 oras.

Mga tip upang mabilis na lumamig ang pagkain:

- Ilagay ang pagkain sa isang paliguang yelo. Ganap na palibutan ang pagkain ng yelo. Haluin nang madalas.
- Gumamit ng mga ice paddle o ice wand upang haluin ang pagkain.
- Gumamit ng maninipis na mga lalagyan na hinahayaang makawala ang init.
- Palamigin ang pagkain sa mga kawaling gawa sa metal. Hindi pinalalamig ng plastik o babasaging lalagyan ang pagkain nang mabilis.
- Magdagdag ng malinis na yelo sa pagkain.
- Gumamit ng mga espesyal na kagamitan tulad ng blast chiller.

Palamigin pagkatapos maihanda.

Maaaring magsimula sa katamtamang temperatura ang mga pagkain tulad ng lettuce, kamatis, o de-latang pagkain. Palamigin ang pagkain sa 41°F sa loob ng 4 na oras.



Gumamit ng mga pre-chilled na sangkap hangga't maaari.

I-scan
ang QR code
gamit ang telepono
para manood ng
video sa online.



Kontaminasyon ng Mikrobyo Mula sa Isang Bagay Pagkatapos ay Naililipat sa Ibang Bagay

Ang mga hilaw na karne—tulad ng karne ng baka, manok, pagkaing-dagat, at itlog—ay maaaring may mga mikrobyo. Nangyayari ang cross contamination kapag ang mga mikrobyo mula sa hilaw na karne ay napunta sa ibang pagkain. Ang pagkain ng pagkaing kontaminado ng hilaw na karne ay maaaring magdulot ng sakit na nakukuha sa pagkain.

Panatiliing nakahiwalay ang hilaw na karne mula sa ibang pagkain.

Itabi ang hilaw na karne sa ilalim ng ibang pagkain sa reprimerytor.

Itabi ang hilaw na karne sa mga istante ayon sa temperatura ng pagluluto. Kung mas mataas ang temperatura ng pagluluto, mas mababa ang istante. Itabi ng mas mataas kaysa sa giniling na karne ng baka at giniling na karne ng baboy ang hilaw na isda at mga itlog. Itabi ang manok at poltri sa ilalim.



Ready to eat na pagkain



Hilaw na isda at mga itlog



Hilaw na giniling o pinalambot na karne ng baka o baboy

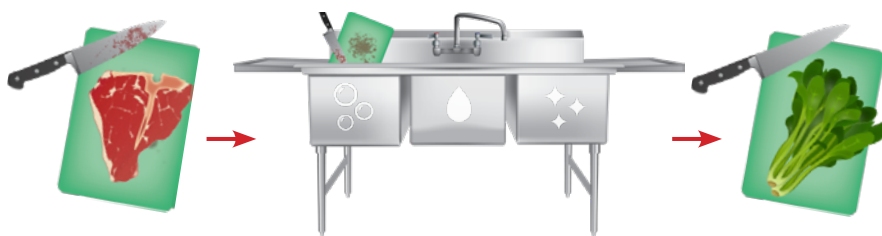


Hilaw na poltri

Ihanda nang malayo sa iba pang pagkain ang hilaw na karne.

Gumamit ng magkakahiwalay na mga sangkalan at kasangkapan. Maghanda ng hilaw na karne at ani sa magkakahiwalay na lababo.

Linisin at i-sanitize pagkatapos mong maghanda ng hilaw na karne.



Maaaring makapasok sa mga ibabaw at iba pang pagkain ang dugo o katas mula sa hilaw na karne. Linisin at i-sanitize ang counter, sangkalan, lababo, at mga kasangkapan pagkatapos mong maghanda ng hilaw na karne.

Maghugas ng kamay pagkatapos pangasiwaan ang hilaw na karne.

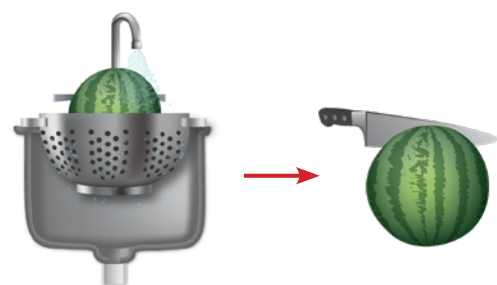
Paghuhugas ng Ani

Ang ani ay maaaring magkaroon ng mikrobyo, dumi, at pestisidyo sa labas nito.

Hugasan ang mga produkto bago mo ito ihanda, kahit na ito ay lulutuin.

Banlawan sa malamig na dumadaloy na tubig. Huwag gumamit ng sabon.

Hugasan ang mga ani, tulad ng mga abokado at melon, kahit na hindi mo kinakain ang labas nito. Maaaring magdala ng mga mikrobyo at dumi ang isang kutsilyo mula sa labas hanggang sa loob ng ani.



Linisin at i-sanitize ang mga ibabaw kung saan nagtatrabaho na nadampian ng hilaw na ani.

Panatiliing nakahiwalay ang mga hindi nahugasang ani mula sa mga nahugasang ani. Itabi ang hindi nahugasang ani sa ibaba ng ready to eat na pagkain.

I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Mga Ligtas na Mapagkukunan ng Pagkain

Dapat magmula sa isang ligtas na mapagkukunan ang pagkain na inaprubahan ng kagawaran ng kalusugan. Maghanda lamang ng pagkain sa establisyimento ng pagkain. Huwag gumawa ng pagkain sa bahay.

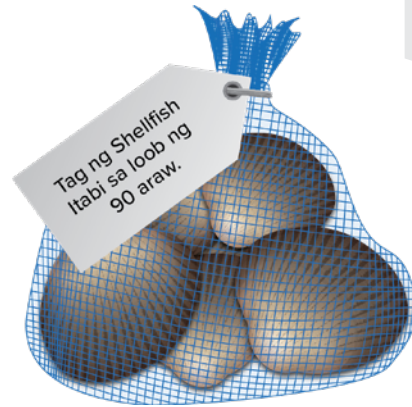
Mag-ingat sa mga pagkaing ibinebenta online. Hindi ligtas ang ilang pagkain. Kumonsulta sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan.

Shellfish

Ang shellfish, tulad ng mga tulya, talaba, o tahong, ay dapat manggaling sa isang lisensyadong tagasuplay.

Panatilihin ang nakakabit ang tag ng pagkakakilanlan sa lalagyan.

Ipinapakita ng tag kung saan sila inaani. Itala ang una at huling araw na inihain ang kabibe. Itabi ang tag sa loob ng 90 araw.



Mga Ligaw na Inaning Kabute

Nangangailangan din ang mga ligaw na inaning kabute ng pagkakakilanlan ng pinagkukunan. Itabi ang impormasyon ng pinagkukunan sa loob ng 90 araw.

Mga Delivery ng Pagkain

Palaging suriin ang pagkain kapag naihatid ito.

Siguraduhin na:

- Hindi sira ang pagkain.
- Ang mga lata ay hindi yupi o sira.
- Selyado ang mga pakete.
- Ang malalamig na pagkain ay 41°F o mas mababa.
- Ang nagyeyelong pagkain ay nagyeyelo.
- Nasa mabuting kondisyon ang pagkain.

Tanggapin lamang ang delivery kapag maaari mong suriin ang pagkain.

Mga Alerhiya sa Pagkain

Maaaring maging sanhi ng isang alerdyik na reaksiyon ang ilang mga pagkain. Maaaring maging napakaseryoso ang mga alerdyi sa pagkain. Sa ilang sitwasyon, nakamamatay ang isang alerdyik na reaksiyon.

Ang isang alerdyik na reaksiyon ay maaaring maging sanhi ng:

- Isang parang tinusuk-tusok na sensasyon
- Mga pagpapantal
- Pagsusuka
- Pamamaga ng mukha, dila, o lalamunan
- Kahirapan sa paghinga
- Kawalan ng malay o kamatayan

Tumawag sa 911 at humingi kaagad ng tulong medikal kung ang isang tao ay may alerdyik na reaksiyon.

Mahalagang malaman kung anong mga sangkap ang ginagamit ng iyong establisyimento.

Maaaring tanungin ka ng mga kustomer tungkol sa mga sangkap upang maiwasan nila ang mga ito. Dapat umiwas ang mga taong may alerdyi sa mga pagkaing may sangkap na iyon. Kahit na sa kaunting dami ay maaaring magdulot ng matinding karamdaman sa isang tao.

Halimbawa | Ang isang taong alerdyik sa mga itlog ay dapat umiwas sa cake, pasta, at mayonnaise.

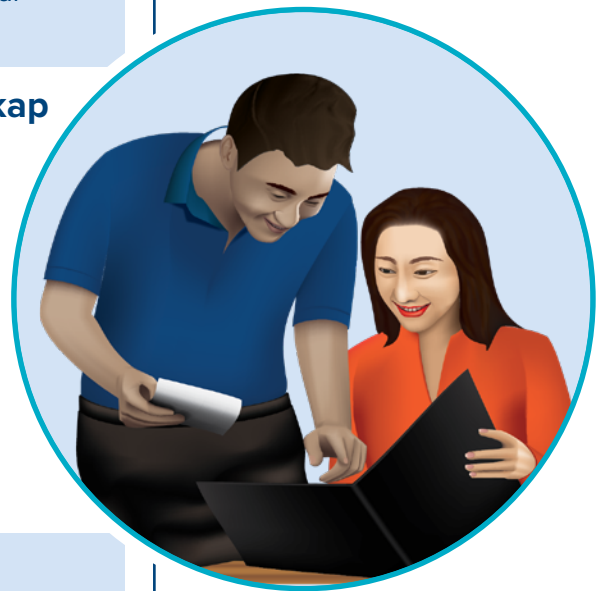
Huwag magbakasakali. Tanungin ang chef tungkol sa mga sangkap ng pagkain.

Ihiwalay ito.

Sabihin sa chef kung nagbigay-alam ang isang kustomer na mayroon siyang isang alerdyi sa pagkain. Ang mga guwantes, kasangkapan, kagamitan, at mga ibabaw na bahagi ay maaaring maglipat ng mga allergen sa ibang pagkain.

Mga nangungunang allergens sa pagkain:

- Gatas
- Mga itlog
- Isda
- Mga tree nut
- Trigo
- Mga mani
- Mga Balatong
- Shellfish
- Linga



I-scan
ang QR code
gamit ang telepono
para manood ng
video sa online.



Linisin at I-sanitize

Hindi pareho ang paglilinis at pag-sasanitize.

Ang **paglilinis** ay gumagamit ng sabon at tubig upang maalis ang pagkain, dumi, at sebo.

Maaaring malinis tingnan ang mga ibabaw na bahagi pero mayroon pa ring mga mikrobyong hindi mo nakikita.

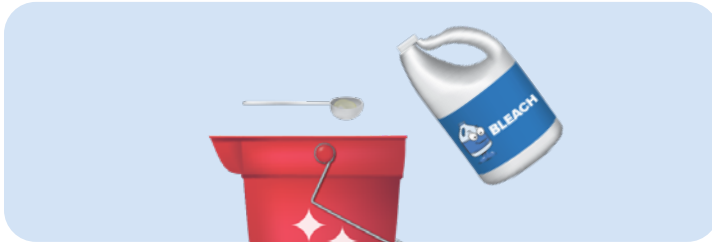
Ang **pag-sasanitize** ay gumagamit ng mga kemikal o init upang patayin ang mga mikrobyo.

Mga aprubadong sanitizer:

- Chlorine bleach
- Quaternary ammonium
- Iodine

Available ang iba pang sanitizer.

Available ang iba pang sanitizer.



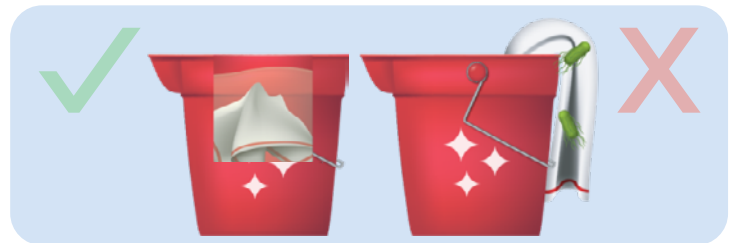
Always measure when mixing sanitizer. Palaging sukatin kapag naghahalo ng sanitizer. Huwag magdagdag ng sabon. Pinipigilan ng sabon ang sanitizer na patayin ang mga mikrobyo. Ang pangkaraniwang sanitizer ay 1 kutsarita ng bleach bawat galon ng tubig.



Suriin ang bisa ng sanitizer. Gumamit ng mga test strip upang matiyak na may tamang bisa ang sanitizer.



Gumamit ng hiwalay na mga sanitizer. I-sanitize ang mga ibabaw bago at pagkatapos mong maghanda ng hilaw na karne at handa nang kumain ng pagkain.



Magtabi ng mga telang pamunas sa sanitizer. Pinipigilan nito ang pagdami ng mga mikrobyo sa tela.



Gumawa ng sanitizer nang madalas. Hindi na ito gagana sa paglipas ng panahon. Palitan ang sanitizer kung nagiging madumi o hindi na ito malinaw.

Hugasan, banlawan at i-sanitize ang mga kasangkapan at kagamitan pagkatapos gamitin. Palaging itabi sila nang malinis at na-sanitize.

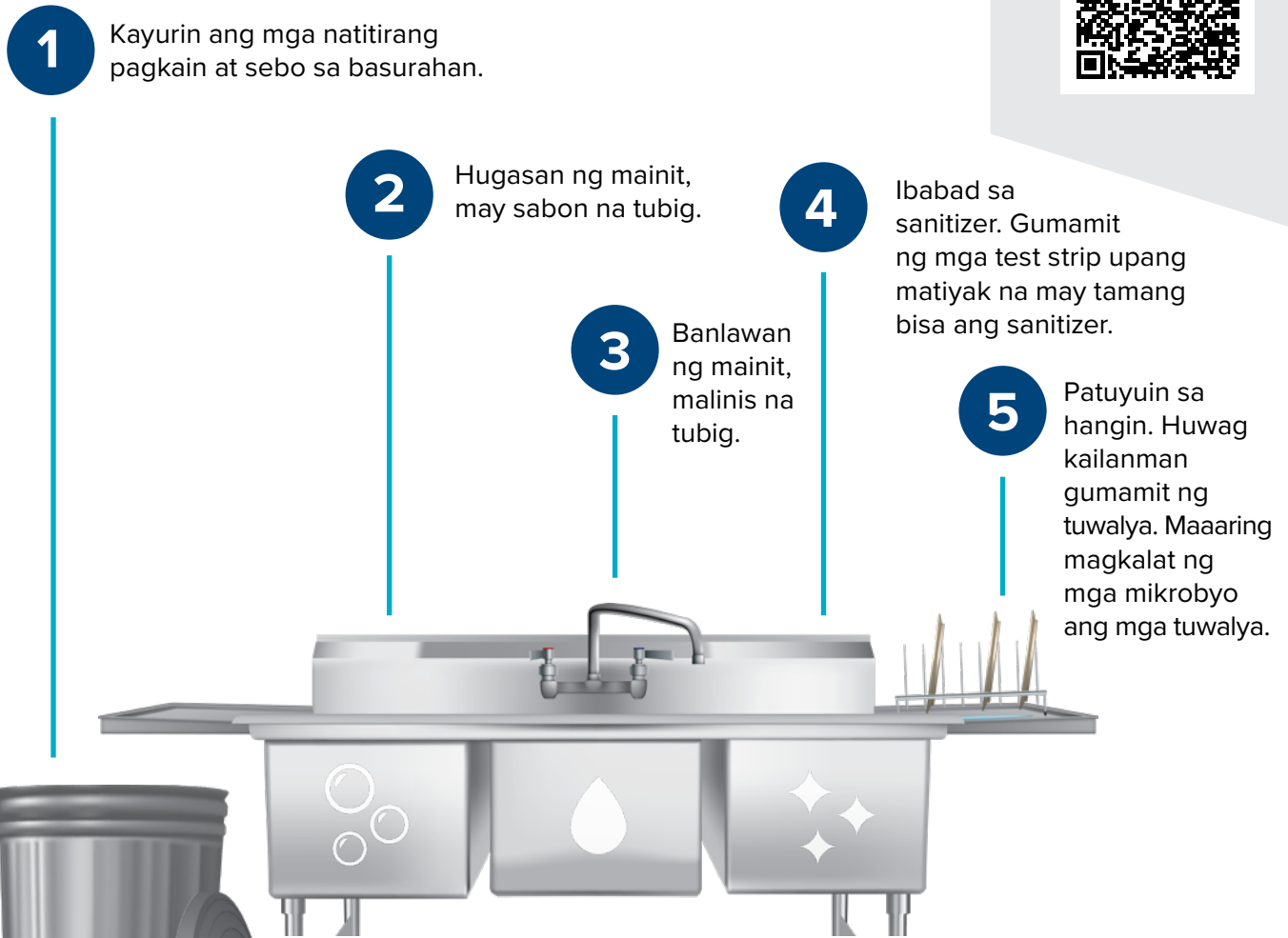
I-scan
ang QR code
gamit ang telepono
para manood ng
video sa online.



Paghuugas ng pinggan

Linisin at i-sanitize ang mga pinggan, kasangkapan, at kagamitan. Maghuugas ng mga pinggan gamit ang kamay sa isang lababong may 3- kompartment o gamit ang isang dishwasher.

Sundin ang mga hakbang na ito:



I-scan ang QR code gamit ang telepono para manood ng video sa online.



Mga tip ng dishwasher:

- Kayurin ang mga natitirang pagkain at sebo sa basurahan.
- Gumagamit ang mga dishwasher ng init o mga kemikal para mag-sanitize. Gumamit ng mga test strip upang matiyak na nag-sasanitize ito ng tama.
- Patuyuin sa hangin ang mga pinggan bago mo itabi ang mga ito.

Ihanda ang mga mesa at malalaking kagamitan

Hindi lahat ay kakasya sa isang dishwasher o lababong may 3-kompartamento.

Mga hakbang sa paglilinis at pag-sasanitize ng iba pang kagamitan:

- Kuskusin ng mainit, may sabon na tubig.
- Banlawan ng malinis na tubig.
- Punasan ng sanitizer gamit ang malinis na tela.
- Hayaang matuyo sa hangin.

Linisin at i-sanitize nang madalas.



Linisin ang mga ibabaw na nadampian ng pagkain bawat 4 na oras. Huwag maghintay hanggang matapos ang araw.

Paglilinis ng Suka at Pagtatae

Ang paglilinis ng suka at pagtatae ay iba kaysa sa regular na paglilinis. Maaari kang magkasakit o magkalat ng sakit sa iba kung hindi ka naglilinis sa tamang paraan.

Nangangailangan ng mga nakasulat na pamamaraan ang mga establisimento ng pagkain.

Dapat malaman at sundin ng mga manggagawa ng pagkain ang mga pamamaraang ito upang maiwasan ang pagkalat ng mikrobyo sa mga tao, kagamitan, o pagkain.

Mabilis na linisin ang suka at pagtatae.

Kabilang sa isang magandang plano ang:

1. Alisin ang mga kustomer at empleyado.
2. Harangin ang lugar.
3. Magsuot ng disposable na guwantes, face mask, pantakip ng sapatos, at disposable gown.
4. Punasan ng mga tuwalyang papel at ilagay sa isang bag ng basura.
5. Paggamit ng tubig na may sabon para linisin.
6. Mag-disimpekta gamit ang isang aprubadong disinfectant.
7. Itapon ang anumang pagkain at mga disposable na bagay sa lugar.
8. Maaaring kumalat sa malayo ang mga mikrobyo Linisin at i-sanitize ang kagamitan at mga kasangkapan sa loob ng 25 talampakan.
9. Itapon o i-sanitize ang anumang ginamit sa paglilinis. Itapon ang sanitizer.
10. Dalhin kaagad ang basura sa basurahan.
11. Hugasang mabuti ang iyong mga kamay at braso pagkatapos.
12. Umuwi ka at maligo kung maaari.

Kung may sakit ang isang manggagawa ng pagkain, pauwiin sila hanggang sa sila wala na silang sintomas sa loob ng 24 na oras.

Pumili ng tamang disinfectant.

- Iba ang isang disinfectant kaysa sa sanitizer.
- Huwag gamitin ang iyong pangkusinang sanitizer.
- Pumili ng isang disinfectant na nakakapatay ng norovirus.
- Sundin ang mga direksyon sa label.



Huwag palinisin ang mga tauhan sa kusina, kung maaari.

Proteksyon ng Pagkain

Mahalagang protektahan ang pagkain mula sa kontaminasyon. Ang pagkain, pag-iinom, paninigarilyo, o mga personal na bagay ay maaaring makahawa sa pagkain.

Mga tip upang maprotektahan ang pagkain:

- Kumain o uminom ng malayo sa mga lugar ng pagkain at paghahanda ng pagkain.
- Huwag manigarilyo, mag-vape, o gumamit ng tabako sa kusina.
- Uminom mula sa isang may takip na lalagyan. Itabi ito kung saan hindi ito makakataksik sa pagkain o ibabaw na bahagi kung saan nagtatrabaho.
- Panatilihin nakatali ang buhok sa likod, maikli, o natatakpan ng hair net.
- Huwag magsuot ng alahas. Maaari kang magsuot ng isang singsing o wedding set na natatakpan ng isang guwantes.
- Itabi ang mga personal na item, tulad ng mga cellphone o diyaket, malayo sa mga lugar ng paghahanda ng pagkain.
- Itago lamang ang mga kinakailangang gamot sa establisyimento ng pagkain.
- Lagyan ng label ang mga gamot. Itabi ang mga ito malayo sa mga lugar ng pagkain at paghahanda ng pagkain.
- Ilagay ang pinalamig na gamot sa isang lalagyan na hindi tumatagas. Lagyan ng label ang lalagyan.
- Limitahan ang personal na pagkain. Lagyan ng label at itabi ito kung saan hindi nito mahahawaan ang pagkain ng kustomer.

Maghugas ng kamay pagkatapos pangasiwaan ang mga personal na item.

Protektahan ang pagkain sa mga salad bar at buffet.

Magbigay ng:

- Hiwalay na mga kasangkapan para sa bawat item.
- Malinis na mga pinggan para sa bawat pagpunta sa isang salad bar at buffet
- Mga sneeze guard.
- Isang empleyado na susubaybay sa pagkain.



Protektahan ang self-service na pagkain. Gumamit ng mga dispenser ng pampalasa o pang-isahang gamit na packete.

Huwag kailanman muling maghain ng pagkain.

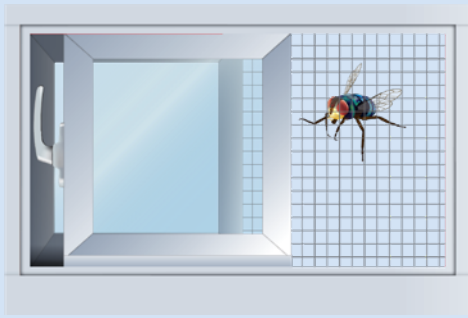
Itapon ang anumang pagkaing naiwan ng kustomer, tulad ng mga tortilla chip o breadstick. Maaari kang muling maghain ng hindi pa nabubuksan at nakabalot na pagkain, tulad ng mga cracker o asukal.

Panatilihin ligtas ang pagkain.

- Huwag kailanman magtabi ng pagkain sa labas.
- Ikandado ang mga walang nagbabantay na reprodyeretor at lugar ng imbakan.
- Maging alisto. Agad na iulat ang potensyal na pakikialam sa pagkain.

Pagkontrol ng Peste

Nagkakalat ng mga mikrobyo ang mga peste tulad ng langaw, ipis, at daga.



Huwag papasukin ang mga peste. Panatiliing nakasara o naka-screen ang mga pinto at bintana. Takpan ang mga butas kung saan maaaring pumasok ang mga peste.



Gumamit ng mga basurahan na may masisikip na takip. Panatiliing malinis ang mga lugar ng basura.



Regular na maglinis at panatiliing may takip ang pagkain. Palaging naghahanap ng pagkain ang mga peste. Panatiliing malinis at tuyo ang mga lugar kabilang na ang mga sahig at dingding. Kung walang mahanap na anumang makakain o maiinom ang mga peste, kadalasa'y hindi sila nananatili.



Maghanap ng mga palatandaan ng mga peste tulad ng mga dumi o nginuyang pakete. Kung mayroon kang problema sa peste, makipag-ugnayan sa isang lisensyadong espesyalista. Huwag gumamit ng mga homestyle na pestisidyo.

Mas madaling iwasan ang mga peste kaysa alisin ang mga ito.

I-scan
ang QR code
gamit ang telepono
para manood ng
video sa online.



Mga Mapanganib na Sitwasyon

Dahil sa ilang sitwasyon, hindi ligtas na maghanda o maghain ng pagkain. Maaaring kakailanganin mong magsara hanggang sa maayos ang problema.

Makipag-ugnayan sa kagawaran ng kalusugan para sa tulong sa:

- Isang pagkawala ng kuryente
- Walang mainit na tubig o wala talagang tubig
- Isang pag back-up ng dumi sa alkantarilya
- Isang sunog
- Isang pagbaha
- Isang reprimeryador o walk-in na hindi pinapanatiling malamig ang pagkain
- Hindi gumagana ang mahahalagang kagamitan
- Kontaminasyong kemikal
- Isang posibleng pagsiklab ng sakit na nakukuha sa pagkain
- Isang empleyado na nagsusuka o nagtatae sa trabaho
- Anumang bagay na nagpapahirap sa ligtas na paghahanda ng pagkain



Pagkatapos ng isang emergency maaaring hindi ligtas na maghain ng pagkain.

Suriin ang pagkain. Itapon ito kapag ito ay:

- Nakontamina
- Pinainit nang higit sa 41°F
- Pinalamig nang mas mababa sa 135°F

Kapag may pag-aalinlangan, itapon ito.

I-scan
ang QR code
gamit ang telepono
para manood ng
video sa online.



Ang iyong lokal na departamento ng pangkalusugan ay ang iyong kaaagapay sa kaligtasan ng pagkain.
Tawagan sila kapag mayroon kang mga katanungan.

**Maligayang pagdating sa team para sa kaligtasan
ng pagkain sa Estado ng Washington.**

Binuo sa pakikipagtulungan sa Tacoma-Pierce County Health Department.