

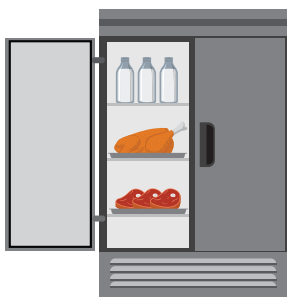
# ការបរិច្ចាគអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព

អនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ដើម្បីបរិច្ចាគអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។



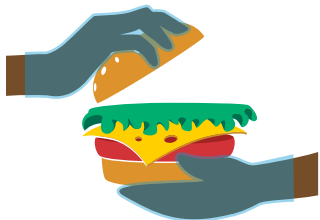
## ការបរិច្ចាគអាហារនៅ ឬអាហារដែលបានរៀបចំរួច។

⚠ កុំបរិច្ចាគអាហារដែលអ្នកបានផ្តល់ទៅអ្នកដទៃហើយ។



## រក្សាទុកអាហារនៅសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព។

- ✓ រក្សាទុកសាច់ ផលិតផលពីទឹកដោះគោ បន្លែស្លឹកបៃតងដែលបានកាត់រួច ប៉េងប៉ោះដែលបានចិត្តរួច ឪឡឹកដែលបានពុះរួច និងអាហារដែលចម្អិនរួចឱ្យឆ្ងាយពីតំបន់ខូចដោយសារសីតុណ្ហភាព។ បាក់តេរីដែលធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺអាចលូតលាស់បានយ៉ាងងាយនៅសីតុណ្ហភាពពី 41–135°F (5–57°C)។
  - ✓ ធ្វើឱ្យអាហារក្តៅប្រែជាត្រជាក់យ៉ាងរហ័សទៅ 41°F (5°C)។ ចាក់អាហារចូលក្នុងឆ្នាំងខ្លះដែលមានជម្រៅតិចជាង 2 អ៊ីញ រួចដាក់ដោយមិនគ្របក្នុងទូទឹកកកដែលដើរចូលបាន។ អ្នកត្រូវការទូទឹកកកដែលដើរចូលបាន ដើម្បីធ្វើឱ្យអាហារត្រជាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។
- មិនមានទូទឹកកកដែលដើរចូលបានឬ?**  
អ្នកនៅតែអាចបរិច្ចាគអាហារត្រជាក់ដែលអ្នកមិនទាន់ក្លាសេដូចជាបន្លែផ្លែឈើនៅ នំដុត និងអាហារកំប៉ុង ឬអាហារក្រៀម។



## ចាត់ចែងអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

- ✓ ជៀសវាងការប៉ះអាហារអាចញ៉ាំបានដោយដៃទទេរបស់អ្នក។ ប្រើស្រោមដៃ ដង្កាប់ ឬឧបករណ៍ផ្សេងទៀតដើម្បីចាប់អាហារ។
- ✓ ទុកសាច់នៅដាច់ដោយឡែកពីអាហារផ្សេងទៀត។ ទុកសាច់នៅនៅខាងក្រោម និងឱ្យឆ្ងាយពីអាហារផ្សេងទៀត។



## វេចខ្ចប់ និងដឹកជញ្ជូនអាហារដោយសុវត្ថិភាព។

- ✓ វេចខ្ចប់អាហារក្នុងប្រអប់ស្អាត និងមានគុណភាពសម្រាប់អាហារ។
- ✓ ដាក់ស្លាកលើការវេចខ្ចប់ដោយមានឈ្មោះអាហារទូទៅ។
- ✓ រក្សាទុកក្នុងកន្លែងដែលបានកំណត់ក្នុងទូទឹកកក ឬទូបង្កករហូតដល់ការដឹកជញ្ជូន។
- ✓ ដឹកជញ្ជូនអាហារក្នុងយានជំនិះដែលមានអនាម័យ។
- ✓ ទុកអាហារឱ្យនៅឆ្ងាយពីតំបន់ខូចដោយសីតុណ្ហភាព (41–135°F (5–57°C)) អំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន។

ទាក់ទងអង្គការ ដើម្បីឱ្យពួកគាត់ត្រៀមខ្លួនទទួលការបរិច្ចាគរបស់អ្នក។

