Mahalaga sa Bawat Isa ang Kaligtasan sa Pagkain

Ang iyong gabay sa pag-iwas sa mga sakit na nakukuha sa pagkain

Washington State Food & Beverage Workers' Manual
(Tagalog)

Talaan ng Mga Nilalaman

Bahagi 1: Maligayang pagsisimula sa kaligtasan sa pagkain ***1***

Karamihan sa mga sakit na nakukuha sa pagkain ay sanhi ng mga mikrobyo 2

Maaaring mas madalas magkasakit ang ibang tao 3

Mga peligro sa pagkain 4

Mga biological na peligro (mikrobyo) sa pagkain 6

Bahagi 2: Napipigilan ng tatlong gawi ang halos lahat ng sakit na nakukuha sa pagkain **8**

Gawi sa kaligtasan sa pagkain: Personal na kalinisan **9**

Paghuhugas ng kamay 10

Iwasang kamayin ang mga pagkain na maaaring kainin agad 12

Personal na mga nakasanayan 13

Gawi sa kaligtasan sa pagkain: Pagkontrol ng Temperatura **14**

Mga thermometer 15

Pagluluto at pagpapanatiling mainit ng mga mainit na pagkain 16

Pagluluto at pagpapanatiling malamig ng mga malamig na pagkain 18

Gawi sa kaligtasan sa pagkain: Pag-iwas sa Cross Contamination **20**

Paghugas, pagbanlaw, at paglinis 21

Mga karagdagang isyu sa kaligtasan sa pagkain 22

Mga espesyal na paalala para sa mga manggagawa sa pagkain 24

Ang impormasyong ibinibigay sa manwal na ito ay batay sa Washington State Retail Food Code WAC 246-215 at nilalayong gamitin kaugnay sa aprubadong Pagsasanay ng Manggagawa sa Pagkain. Hindi kinakatawan ng handbook na ito ang lahat ng kinakailangang ibinibigay sa Washington State Retail Food Code Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan.

Washington State Department of Health

DOH 332-036 May 2013 Tagalog

For people with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

Salamat.

Ikinalulugod naming may ginagampanan kang aktibong papel sa paghahanda at paghahain ng ligtas na pagkain. Bilang isang manggagawa sa pagkain, gagawa ka ng pagkain para sa ibang tao. Pinagkakatiwalaan nilang gagawin mo ang lahat ng makakaya mo upang panatilihing ligtas ang kanilang mga pagkain. **Responsibilidad mo na ligtas na maghanda at maghain ng pagkain sa kanila upang hindi sila magkasakit.**

Magbibigay sa iyo ang impormasyon sa manwal na ito ng mga tip upang ligtas na mag-imbak, maghanda, at maghain ng pakain sa trabaho at bahay.

Hinati sa dalawang bahagi ang manwal:

Bahagi 1	Panimula sa mga sakit na nakukuha sa pagkain
Bahagi 2	Paano maiiwasang maging sanhi ng sakit ang pagkain

Sa panahong natapos mo na ang manwal na ito, iyo nang:

1. mauunawaan na marami ang sanhi ng mga sakit na nakukuha sa pagkain
2. matutukoy ang kahalagahan ng malilinis na kamay at malulusog na manggagawa sa pagkain
3. malalaman kung paano makakatulong ang pag-iwas sa Delikadong Lugar na makapigil sa mga sakit na nakukuha sa pagkain
4. matututunan ang ilang tip na makakatulong sa iyong maalala ang mga pangunahing bagay sa kaligtasan sa pagkain
5. mababatid ang iyong mga responsibilidad bilang manggagawa sa pagkain

Makakatulong sa iyo ang kaalaman sa kaligtasan sa pagkain na protektahan ang iyong sarili at ang iba. Mangyaring isaisip ang matututunan mo mula sa manwal na ito at gamitin ito sa iyong lugar ng trabaho at sa iyong tahananan. Kung mayroon kang anumang mga tanong, pakitawagan ang iyong lokal na kagawaran ng kalusugan.

Tandaan na ang mga manggagawang gumagamit ng mga tamang gawi sa kaligtasan sa pagkain ang pinakamahalagang sangkap sa ligtas na pagkain. Maligayang pagdating sa koponan ng kaligtasan sa pagkain sa Estado ng Washington.

Mga Sakit na Nakukuha sa Pagkain

Ang mga sakit na nakukuha sa pagkain ay hindi lang sa mga restaurant nanggagaling. Ang kahit na sinong humahawak ng pagkain ay maaaring makapagpalaganap ng mga sakit na nakukuha sa pagkain.

Maaaring magkasakit ang mga tao kung ang pagkaing kakainin nila ay mayroong mga mapaminsalang kemikal o mikrobyo. Tinatawag itong sakit na nakukuha sa pagkain. Karamihan sa mga sakit na nakukuha sa pagkain ay maaaring mga pagkalason sa pagkain o mga impeksyon na nakukuha sa pagkain.

Kapag pinag-uusapan ng mga tao ang mga sakit na nakukuha sa pagkain, tinatawag nila itong **pagkalason sa pagkain**. Maaaring maging sanhi ng pagkalason sa pagkain ang mga kemikal, bacteria, o ilang pagkain tulad ng mga nakalalasong kabute. Kadalasan napapansin ang mga sintomas ng pagkalason sa pagkain sa loob ng ilang oras pagkatapos kumain, at madalas ay may kasamang **pagsusuka**.

Ang mga mikrobyong nagdudulot ng mga sakit na nakukuha sa pagkain kadalasan ay mga bacteria, virus, o mga parasitiko.

Ang mga pinakakaraniwang sakit na nakukuha sa pagkain, gayunpaman, ay *hindi* dulot ng pagkalason sa pagkain. Ito ay mga **impeksyong nakukuha sa pagkain** na sanhi ng mga mikrobyong nabubuhay sa pagkain o sa loob ng ating mga katawan. Kabilang sa mga sintomas ng mga impeksyong nakukuha sa pagkain ang **pagtatae, pagsusuka**, lagnat, sakit ng ulo, at mga pagsakit ng tiyan. Maaaring mapansin ang mga sintomas mula ilang oras hanggang ilang linggo pagkatapos kainin ang pagkain.

Sa Estados Unidos, tinataya ng Centers for Disease Control na mga 48 milyon Amerikano ang nagkakasakit at hanggang 3,000 tao ang namamatay taon-taon mula sa hindi ligtas na pagkain. Sa pagsunod sa mga gawi sa kaligtasan sa pagkain sa manwal na ito, maiiwasan mo ang mga pinakakaraniwang dahilan ng mga sakit na nakukuha sa pagkain.

Taong Namamahala: May isang tao sa bawat establisimyento ang dapat namamahala sa lahat ng oras ng pagpapatakbo at dapat niyang tiyakin na sinusunod ang lahat ng hakbang sa kalusugan ng pagkain. Dapat alam ng taong namamahala ang Washington State Retail Food Code at ang mga hakbang na ginagamit sa establisimyento. Kung mayroon kang mga tanong, ipaabot sa taong nakalatalaga. Kung ikaw ang taong namamahala, dapat ay kaya mong magbigay ng pagsasanay sa mga manggagawa sa pagkain o impormasyong kinakailangan upang maayos na maisagawa ang kanilang mga trabaho.

Mga Populasyon na Malamang na Maaapektuhan

May ilang partikular na pagkain na malamang na magdulot ng ilang partikular na sakit na nakukuha sa pagkain para sa mga taong malamang na maaapektuhan.

Kabilang sa mga pagkaing ito ang:

- mga karneng hindi naluto nang husto
- mga hilaw na talaba
- mga itlog na hindi naluto nang husto
- mga sprout
- hindi na-pasteurize na mga gatas o juice

Kahit na maaaring magkasakit ang sinuman mula sa pagkain na hindi ligtas na napangasiwaan, ang ilang partikular na tao ay maaaring mas madalas magkasakit o magkaroon ng mas malalalang sakit. Ang mga taong ito ang tinatawag na Populasyon na Mas Malamang na Maaapektuhan. Sila ay ang mga:

- **Y**ounger o mas bata pa sa 5 taong gulang
- **O**lder o mas matanda pa sa 65 taong gulang
- **P**regnant o buntis
- **I**mmune-compromised o mga mahihina ang resistensiya (dahil sa cancer, AIDS, diabetes, ilang partikular na panggagamot, o iba pang mga kundisyon)

Upang matandaan ang mga taong nasa grupo, ang grupo ay minsang tinatawan sa pangalang YOPI (**yo**´pē).

Ang mga pasilidad tulad ng mga ospital, center na nangangalaga ng bata, preschool, nursing home, at adult care home na nagbibigay ng mga pagkain at serbisyo sa Populasyon na Mas Malamang na Maaapektuhan ay may mga karagdagang kinakailangan sa kaligtasan sa pagkain. Ang ilan sa mga kinakailangang ito ay binibigyang-diin sa buong manwal na ito. Para sa higit pang impormasyon, makipag-ugnayan sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan.

Mga Peligro sa Pagkain

Ang layunin ng kaligtasan sa kalusugan ay pigilan ang mga peligrong nagdudulot ng mga sakit o pinsala na nakukuha sa pagkain. Karamihan sa mga peligro sa pagkain ay ang mga bagay na hindi mo nakikita, naaamoy, o nalalasahan.

Ang isang peligro na nakukuha sa pagkain ay isang pisikal, kemikal**,** o biological na bagay sa pagkain o inumin na maaaring magdulot ng pinsala o sakit. **Karamihan sa mga sakit na nakukuha sa pagkain ay sanhi ng mga biological na peligro (mikrobyo).**

Peligro	Mga Halimbawa	Naganap ito sa Washington…
Pisikal	Matitigas o malalambot na bagay sa pagkain na maaaring magdulot ng pinsala. *Kabilang sa mga halimbawa ang bubog, alahas, dumidikit na mga benda, staple, at mga kuko.*	May natagpuang ilang staple sa isang pangkaarawang cake mula sa isang bakery sa Eastern Washington. Inihanda ang cake sa ilalim ng mga papel na naka-staple sa isang memo board.
Kemikal	Mga nakalalasong sustansiya na natural na lumilitaw o idinaragdag sa panahon ng pangangasiwa sa pagkain. *Kabilang sa mga halimbawa ang mga kemikal na panglinis, pestesidyo, at ilang partikular na metal.*	Dahil sa sirang valve sa isang soda machine, nagkaroon ng pagkalason sa tanso ang ilang customer sa Western Washington sa loob ng ilang minuto pagkatapos uminom ng soft drinks.
Biological	Mga mikrobyong hindi makikita nang walang microscope. *Kabilang sa mga halimbawa ang mga parasitiko, bacteria at virus.*	Nahawa ng hepatitis A ang ilang customer pagkatapos kumain ng mga sandwich na inihanda ng isang may sakit na manggagawa sa pagkain sa Western Washington.

Mga Pisikal na Peligro

Ang mga pisikal na peligro ay mga bagay sa pagkain na maaaring maging sanhi ng pinsala kung makakain. Kadalasang nangyayari ang mga pisikal na pinsala dahil sa mga hindi ligtas na gawi sa pangangasiwa sa pagkain o aksidenteng kontaminasyon. Upang maiwasan ang pisikal na kontaminasyon:

- maingat na hugasan ang mga prutas at gulay
- tingnang mabuti ang mga pagkaing iyong inihahanda
- alisin sa lugar na pinaghahandaan ng pagkain ang lahat ng bagay na maaaring malaglag sa pagkain

Kemikal na Kontaminasyon

Maaaring magdulot ng mga sakit na nakukuha sa pagkain ang mga kemikal kung mapunta ang mga ito sa pagkain. Ang lahat ng kemikal tulad ng mga sabon, panglinis, sanitizer, at pestesidyo ay dapat iimbak nang malayo sa mga pagkain, kubyertos, at mga lugar na pinaghahandaan ng pagkain.

Kung kailangan iimbak ang isang kemikal sa lugar ng kusina, dapat iimbak ang kemikal nang mas mababa sa pagkain o mga patungan na nilalagyan ng pagkain upang hindi ito tumulo sa pagkain. Kung hindi kailangan sa establisimyento ang isang kemikal, hindi dapat naroroon ang kemikal.

Lahat ng lalagyan ng kemikal ay dapat mayroong mga label na madaling basahin at tagubiling madaling sundin.

Mga Lalagyan na Imbakan ng Pagkain

Mayroong layer ng zinc ang mga naka-galvanize na lalagyan upang hindi kalawangin ang lalagyan. Hindi dapat gamitin ang mga ito upang pag-imbakan ng pagkain.

Hindi inaaprubahan ang ilang lalagyan para pag-imbakan ng pagkain. Kabilang sa mga hindi inaaprubahang lalagyan ang mga plastic ng basura, naka-galvanize na lata, at lalagyang minsan nang ginamit para sa mga kemikal. Hindi maaaring iimbak ang pagkain sa mga lalagyang ito dahil maaaring may mapuntang kemikal sa pagkain.

Upang mapanatiling ligtas ang iyong pagkain sa mga kemikal:

- magtabi lang ng mga kemikal sa establisimyento na inaprubahan para maggamit nang malapit sa pagkain
- iimbak ang lahat ng kemikal sa ilalim o malayo sa pagkain at mga patungang pinagtatrabahuhan
- lagyan ng label ang lahat ng kemikal
- gumamit lang ng mga inaprubahang lalagyan upang mag-imbak ng pagkain
- tiyakin na gumagana nang maayos ang mga kagamitan
- tiyakin na napoprotektahan ang pagkain kapag nililinis mo ang kusina

Biological na Kontaminasyon

Namumuhay tayo sa isang mundo na may napakaraming mikrobyo. Karamihan sa mga mikrobyo ay mabuti para sa atin, ngunit maaari tayong magkasakit sa iba. Tinututukan ng manwal na ito ang mga mapaminsalang mikrobyo na nagdudulot ng karamihan sa mga sakit na nakukuha sa pagkain. mga parasitiko, virus, at bacteria.

Mga parasitiko

Ang mga parasitiko sa pagkain ay kadalasang maliliit na bulate na nabubuhay sa isda, pork, o karne. Maaaring mapatay ang mga ito kung mapo-frozen o lulutuin hanggang sa mga tamang temperatura. Maaaring makakita ng iba't ibang uri ng parasitiko sa kontaminadong tubig.

Upang mapanatiling ligtas ang iyong pagkain sa mga parasitiko:

- lutuin ang lahat ng karne ng baboy, karne ng baka, at isda hanggang sa mga tamang temperature
- gumamit ng isda na na-frozen na upang mapatay ang lahat ng parasitiko para sa mga hilaw na putahe tulad ng sushi
- gumamit ng mga inaprubahang pinagmumulan ng tubig

Mga virus

Kahit na maliit lang ang mga virus, kaunti lang ang kailangan upang magkasakit ka. Hindi tulad ng mga parasitiko, ang mga virus ay hindi nasusugpo sa pamamagitan ng pag-freeze.

Lahat tayo ay nagkasakit na mula sa virus. Ang bulutong, karaniwang sipon, at trangkaso ay dulot lahat ng mga virus na kumakalat mula sa mga taong umuubo o bumabahin. Ang mga virus na nakukuha natin sa pamamagitan ng pagkain ay kadalasang nanggagaling sa maruruming kamay ng isang taong humawak sa ating pagkain. Sa kasamaang palad, ang mga kamay niya ay maaaring hindi nahugasan nang sapat upang maalis ang mga mikrobyo mula sa suka o dumi. Tinatawag natin itong ruta ng pagpasa na dumi papuntang bibig. Tinatawag ito ng iba na nakakadiri.

Gaano man ito maaaring nakakadiri, malamang na narinig mo na ang tungkol sa ilan sa mga virus na naikakalat natin sa paraang ito, tulad ng hepatitis A at Norovirus. Upang maiwasan ang mga karaniwang sakit na ito, dapat maging maingat tayo tungkol sa personal na kalinisan, lalo na kapag nagpoproseso ng pagkain.

Upang mapanatiling ligtas ang iyong pagkain sa mga virus:

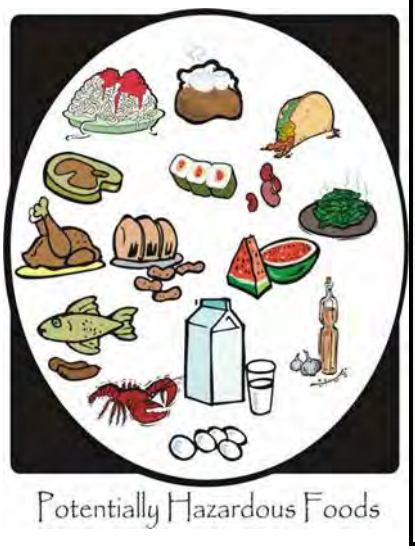
- huwag magproseso ng pagkain kung mayroon kang **diarrhea**, **pagsusuka**, o lagnat
- hugasan ang iyong mga kamay nang dalawang beses pagkatapos gumamit ng inidoro – isang beses sa banyo, at pagkatapos ay kapag bumalik ka na sa kusina
- gumamit ng guwantes o kubyertos sa halip na mga kamay lang kapag hahawak ng pagkain na maaaring kainin agad

Bacteria

Hindi tulad ng mga virus, *maaaring* mabuhay ang bacteria sa pagkain. Matatagpuan ang mga ito saanman at maaaring mabuhay kapag hindi maingat ang mga manggagawa sa pagkain tungkol sa oras, temperatura, at kalinisan. Maaaring mapanis ng bacteria ang pagkain o maaari itong magdulot ng sakit na nakukuha sa pagkain.

Ang bacteria na nagdudulot ng sakit na nakukuha sa pagkain ay galing sa mga pinagmumulan tulad ng lupa, mga hayop, hilaw na karne, at mga tao. Kahit na maaaring manggaling ang mga ito mula sa maraming lugar, kadalasang nabubuhay lang ang mga bacteria na ito sa ilang partikular na pagkain. Tinatawag ang mga pagkaing ito na MGA POTENSYAL NA PELIGROSONG PAGKAIN. **Panatilihing mainit o malamig ang mga potensyal na peligrosong pagkain upang mapigilang mabuhay ang mga bacteria**.

Mga Potensyal na Peligrosong Pagkain



Kabilang sa Mga Potensyal na Peligrosong Pagkain ang:

Mga Produktong Mula sa Hayop

- Karne, isda, poultry, pagkaing-dagat, mga itlog
- Mga dairy product

Mga Lutong Harina

- Kanin, beans, pasta, at mga patatas

Mga Prutas at Gulay

- Mga lutong gulay
- Tokwa
- Sprouts (gaya ng alfalfa o toge)
- Mga hiniwang melon, hiniwang kamatis, at mga hiniwang berdeng gulay
- Bawang o mga herb na ibinote na may langis

Upang mapanatiling ligtas ang iyong pagkain mula sa mga bacteria:

- ilayo ang mga potensyal na peligrosong pagkain sa Delikadong Lugar sa pagitan ng 41°F at 135°F
- huwag magproseso ng pagkain kapag may sakit ka (diarrhea, pagsusuka, o lagnat)
- hugasan ang iyong mga kamay nang dalawang beses pagkatapos gumamit ng inidoro – isang beses sa banyo, at pagkatapos ay kapag bumalik ka na sa kusina
- gumamit ng guwantes o kubyertos sa halip na mga kamay lang kapag hahawak ng pagkain na maaaring kainin agad
- hugasan, banlawan, at linisin ang lahat ng kagamitang ginagamit sa paghahanda ng pagkain

Bahagi 2
Pag-iwas sa Sakit

Ang 3 Nangungunang Depensa sa Kaligtasan sa Pagkain

Ngayong alam mo nang mikrobyo ang sanhi ng halos lahat ng sakit na nakukuha sa pagkain, pag-usapan natin ang tungkol sa kung ano ang dapat mong gawin upang maiwasang maging sanhi ng sakit ang mga mikrobyo sa pamamagitan ng pagkain. Dahil kadalasang hindi nakikita, naaamoy, o nalalasahan ng mga tao ang mga mikrobyo sa pagkain, mahalaga na ipatupad ang kaligtasan sa pagkain kahit na mukhang maayos ang pagkain.

Tatalakayin ng ilang susunod na pahina ang pangunahing tatlong konsepto ng kaligtasan sa pagkain – **personal na kalinisan, pagkontrol ng temperatura, at cross contamination** – na dapat ay pagsama-samahin upang mapanatiling ligtas ang pagkain sa mga mikrobyo.

Ang 3 Nangungunang Depensa sa Kaligtasan ng Pagkain

Mga manggagawa sa pagkain na may
magandang personal na kalinisan

Pagkaing niluto at pinanatili sa
tamang mga temperature

Pag-iwas sa
cross contamination

Personal na Kalinisan

Ang mga manggagawa sa pagkain, kahit pa mukha silang malusog at ramdam nilang malusog sila, ay maaaring aksidenteng magpakalat ng mga mapaminsalang mikrobyo kung hindi sila malinis. **Nakakatulong ang mga manggagawa sa pagkain na mayroong magandang personal na kalinisan na pigilan ang pagkakaroon ng mikrobyo sa pagkain.**

Kabilang sa tamang kalinisan ng manggagawa sa pakain ang:

- **hindi pagpoproseso ng pagkain kapag may sakit ka**
- **paghugas ng iyong mga kamay sa tamang paraan at sa tamang panahon**
- **paggamit ng malilinis na guwantes at kubyertos kapag hahawak ng pagkain**
- **pananatiling maiksi ang mga kuko upang madaling linisin ang mga kamay**

Kalusugan ng Manggagawa sa Pagkain

Ang malusog na manggagawa sa pagkain ay isa sa mga pinakamahalagang sangkap sa pag-iwas sa mga sakit na nakukuha sa pagkain. Kapag naramdaman mong may sakit ka, hindi ka dapat magproseso ng pagkain. Maaaring kumalat sa pagkain at sa ibang mga tao ang mga mikrobyong nagpapasama ng iyong pakiramdam.

Masyadong Masama ang Pakiramdam Upang Maghanda ng Pagkain

Ang mga manggagawa sa pagkain ay hindi maaaring maghanda ng pagkain kung sila ay mayroong:

- **diarrhea, pagsusuka, o jaundice**
- **mga nasuring** impeksyon na maaaring kumalat sa pamamagitan ng pagkain gaya ng *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli*, o hepatitis A
- **mga naimpeksyon** at walang takip na sugat
- **tuluy-tuloy** na pagbahin, pag-ubo**,** o tumutulong sipon

Dapat ipaabot ng mga manggagawa sa pagkain sa Taong Namamahala na sila ay may sakit. **Dapat umuwi ang mga may sakit na manggagawa sa pagkain**. Kung hindi makakauwi ang mga may sakit na manggagawa sa pagkain, maaari silang bigyan ng mga gawaing hindi kasama ang paghawak sa pagkain o paglinis sa mga patungang nilalagyan ng pagkain. Kabilang sa ibang mga gawaing ito ang pagtatapon ng basura, paglalampaso, pagwawalis, paglinis ng mga banyo, o pag-buss ng mga mesa.

Mga Populasyon na Malamang na Maaapektuhan

Ang mga manggagawa sa pagkain na nagtatrabaho sa mga pasilidad na naglilingkod sa Populasyon na Mas Malamang na Maaapektuhan (grupo na YOPI) **ay hindi maaaring** magtrabaho sa pasilidad kung mayroon silang diarrhea, pagsusuka, o jaundice. Ang mga may sakit na manggagawa sa pagkain AY HINDI DAPAT PUMASOK SA TRABAHO hangga't hindi nawawala ang lahat ng sintomas.

Paghuhugas ng kamay

Ang malilinis na kamay ang pinakamahalagang kagamitan ng kaligtasan sa pagkain, ngunit hindi dahil sa mukhang malinis ang iyong mga kamay ay nangangahulugang walang mga mikrobyo ang mga ito. Tinatanggal ng paghuhugas ng kamay ang mga mikrobyo sa mga kamay na maaaring maging sanhi ng sakit ng mga tao. **Mahalagang hugasan nang madalas ang iyong mga kamay sa kabuuan ng araw, kahit kapag mukhang malinis ang mga ito.**

Ang madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay ay ang pinakamahalagang bagay na magagawa mo upang maiwas sa mga mikrobyo ang iyong katawan at ang pagkaing iyong inihahanda. Dapat alam ng mga manggagawa sa pagkain kung kailan at paano huhugasan ang kanilang mga kamay.

Kailan Maghuhugas

Kinakailangan ng mga manggagawa sa pagkain na hugasan ang kanilang mga kamay *bago* sila magsimulang maghanda ng pagkain at sa anumang pagkakataon na maaaring nakontamina ang mga kamay. Kabilang sa mga sumusunod ang panahon na pinakamatindi ang kontaminasyon:

- pagkatapos gumamit ng banyo
- pagkatapos humawak ng hilaw na karne, isda, o poultry
- pagkatapos humawak ng basura o maruruming plato
- pagkatapos magpahinga, kumain, o manigarilyo
- pagkatapos bumahin, umubo o suminga sa ilong
- pagkatapos humawak ng mga hayop o gumamit ng mga kemikal

Mga Hand Sanitizer

Pinakamabisa ang mga hand sanitizer sa malilinis na kamay. Sa serbisyo sa pagkain, maaari kang gumamit ng mga hand sanitizer pagkatapos mong hugasan ang iyong mga kamay kung gusto mo, ngunit ***hindi*** mo maaaring gamitin ang mga ito sa halip na hugasan ang iyong mga kamay.

Paano Maghugas

Dapat mong hugasan ang iyong mga kamay sa isang lababo na may mainit at malamig na dumadaloy na tubig, sabon, at mga paper towel (o ibang mga paraan ng pagtuyo na pang-isahan ang gamit). Mula simula hanggang sa pagtatapos, dapat hugasan ng lahat ng manggagawa sa pagkain ang kanilang mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.

Hakbang 1: Basain ang iyong mga kamay upang tumalab ang sabon.

Hakbang 2: Maglagay ng sabon at kuskusin. Tiyaking kuskusin ang ilalim ng mga kuko, pagitan ng mga daliri, at hanggang sa mas mababang bahagi ng braso. **Kailangang kuskusin ang mga kamay sa loob ng 10-15 segundo.** Orasan ang iyong sarili hanggang sa makasanayan mo ito. Mas matagal ang panahon ng pagkuskos na ito kaysa sa paghuhugas ng karamihan!

Hakbang 3: Banlawan ang mga kamay upang mahugas ang mga bula at mikrobyo.

Hakbang 4: Ganap na tuyuin ang mga kamay gamit ang paper towel, o iba pang paraan na pang-isahan ang gamit. Mas mainam ang mga paper towel dahil ang pagkuskos sa towel ay nakakatulong na makaalis ng mas maraming mikrobyo.

Pag-iwas sa Direktang Pagkamay

Kahit pa hugasan nang maayos ng mga manggagawa sa pagkain ang kanilang mga kamay, hindi sila pinapayagang humawak ng mga pagkain na maaaring kainin agad gamit ang kanilang mga kamay lang. Ito ay upang maiwasang mapunta ang mga mikrobyo na maaaring nananatili sa mga kamay sa pagkaing maaaring kainin agad.

Ang mga pagkain na maaaring kainin agad ay ihinahain nang walang karagdagang paghuhugas o pagluluto upang maalis ang mga mikrobyo.

Kabilang sa mga pagkain na maaaring kainin agad ang:

- **binanlawang mga prutas at gulay na kinakain nang hilaw**
  gaya ng hiniwang prutas, mga salad, palamuti
- **item sa panaderya o tinapay**
  gaya ng mga tinapay, cake, pie, chip na tortilla
- **mga pagkaing naluto na**
  gaya ng pizza, mga hamburger, hot dog, taco
- **mga pagkaing hindi lulutuin**
  gaya ng mga sandwich, sushi, mga salad sa deli

Guwantes

Dapat gumamit ang mga manggagawa sa pagkain ng mga kubyertos gaya ng mga tong, pang-scoop, deli paper, o guwantes na pang-isahan ang gamit upang maiwasan ang paghipo sa mga pagkaing maaaring kainin agad. Halimbawa, dapat gumamit ng mga tong upang maglagay ng hiniwang gulay sa mga salad at dapat gumamit ng mga pang-scoop upang maglabas ng yelo sa lalagyan.

Maaaring gumamit ng guwantes na pang-isahan ang gamit upang maghanda ng mga pagkaing kailangang hawakan nang maraming beses, tulad ng sa paggawa ng mga sandwich, paghiwa ng mga gulay, o pag-aayos ng pagkain sa isang platter. Mahalagang tandaan na ginagamit ang guwantes upang protektahan ang mga pagkain mula sa mikrobyo, hindi upang protektahan ang iyong mga kamay mula sa pagkain. Dapat palitan nang madalas ang guwantes upang panatilihing ligtas ang pagkain.

Dapat magsuot ng guwantes kung mayroon kang mga sugat, benda, o hiwa sa iyong mga kamay at naghahanda ka ng pagkain.

Mahahalagang Patakaran para sa Paggamit ng Guwantes:

- maghugas ng kamay <u>bago</u> magsuot ng guwantes
- palitan ang guwantes na punit
- palitan ang guwantes na maaaring kontaminado na
- huwag kailanmang hugasan o muling gamitin ang guwantes
- magpalit ng guwantes sa tuwing maghahanda ng hilaw na pagkain at pagkaing maaaring kainin agad
- itapon ang guwantes pagkatapos gamitin
- hugasan ang mga kamay pagkatapos tanggalin ang guwantes

Nakakaapekto ang Mga Personal na Nakasanayan sa Kaligtasan sa Pagkain

Pagkain, Pag-inom at Paninigarilyo

Hindi maaaring kumain, uminom, o gumamit ng anumang uri ng tabako ang mga manggagawa sa pagkain sa mga lugar na pinaghahandaan ng pagkain. Ito ay upang maiwasan na may matapon sa pagkain at mapaliit ang tsansa ng kontaminasyon.

Pagbubukod: Maaaring uminom ang mga manggagawa sa pagkain mula sa isang may takip na lalagyan gamit ang isang straw. Dapat itabi ang inumin upang hindi ito matapon sa pagkain o sa mga patungang nilalagyan ng pagkain

Mga Pangbigkis ng Buhok

Nilalayon ng mga pangbigkis ng buhok na huwag magalaw ng mga kamay ang buhok at hindi mapunta ang buhok sa pagkain. Dapat epektibo ang pagkakabigkas sa buhok sa tuwing ikaw ay nagpoproseso ng pagkain o nasa mga lugar na pinaghahandaan ng pagkain. Kabilang sa mga pangbigkis sa buhok ang mga hairnet, sombrero, ponytail holder, at mahihigpit na pantirintas. Dapat ibigkis din ang mahahabang balbas.

Mga Kuko

Dapat putulan ang mga kuko upang madaling linisin ang mga ito. Kung may suot na nail polish o mga artipisyal na kuko, dapat may suot na guwantes ang manggagawa sa pagkain kapag hinahanda ang lahat ng pagkain, hindi lang ang mga pagkaing maaaring kainin agad. Halimbawa, ang isang manggagawa sa pagkain na mayroong mga artipisyal na kuko ay mangangailangang magsuot ng guwantes kapag naghahalo ng batter gamit ang isang kutsara.

Alahas

Ang alahas ay maaaring makapagtago ng mga mikrobyo na nagdudulot ng mga sakit na nakukuha sa pagkain at nagiging hadlang sa paghugas ng mga kamay. Maaari ding mahulog ang alahas sa pagkain. Habang naghahanda ng pagkain, dapat alisin ng mga manggagawa sa pagkain ang kanilang mga relo, singsing, pulseras, at lahat ng iba pang alahas sa mga braso o kamay

Pagbubukod: Maaaring suotin ang mga singsing sa kasal kung natatakpan ang mga ito ng guwantes kapag naghahanda ng pagkain ang manggagawa sa pagkain.

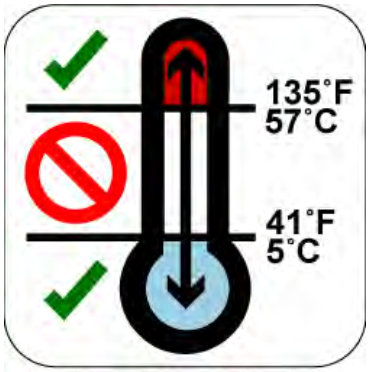
Mga Personal na Gamit

Dapat iimbak ang mga personal na gamit tulad ng mga gamot, coat, at purse nang malayo sa pagkain, mga plato, at mga linen.

Pagkontrol ng Temperatura

Kinakailangan ang mga tamang temperatura para sa kaligtasan ng mga potensyal na peligrosong pagkain. **Dapat gumamit ng thermometer upang matiyak na ang pagkain ay nahahatid, naluluto, napapalamig, at naiimbak sa tamang temperatura.**

Delikadong Lugar sa pagitan ng 41°F at 135°F



Copyright © International Association for Food Protection

Karamihan sa mga bacteria ay hindi nabubuhay sa maiinit at malalamig na temperatura. Upang mapanatiling ligtas ang pagkain, dapat panatilihin sa 41°F o mas malamig pa ang malalamig na pagkain. Dapat panatilihin sa 135°F o mas mainit pa ang maiinit na pagkain. **Ang sakop ng temperatura sa pagitan ng 41°F at 135°F ang tinatawag na Delikadong Lugar**.

Kapag hinayaang nasa Delikadong Lugar ang mga potensyal na peligrosong pagkain, maaaring mabilis na dumami ang bacteria o makabuo ng mga lason na maaaring ikasakit ng mga tao.

Tumatakbo ang oras...

Sa panahong sinisimulan mong ihanda ito, sumailalim na ang pagkain sa maraming yugto. Inalagaan ito, ibiniyahe, binili, tinanggap, at inimbak bago mo simulan ang paghahanda. Maaari mo itong tunawin, ihalo, lutuin, palamigin, ihain, o initin. Ang lahat ng oras na itinagal ng pagkain sa mga hakbang na ito ay naiipon at nakakatulong sa bacteria na magparami hanggang sa puntong delikado na. Mabilisang iproseso ang pagkain upang iiwas ito sa Delikadong Lugar sa pagitan ng 41˚F at 135˚F.

Maaaring nasa room temperature ang potensyal na peligrosong pagkain sa loob ng hanggang dalawang oras habang inihahanda mo ito. Kapag naghahanda ka ng pagkain, maglabas lang nang kaunti sa pagkaing iyon sa isang pagkakataon. Panatilihin ang natitirang pagkain na malamig o mainit hangga't hindi mo pa ito ihahanda. **Kapag napabayaan sa room temperature ang pagkain, o hindi mo alam kung gaano na ito katagal sa Delikadong Lugar, dapat mong itapon ang pagkain.** Maaaring hindi na ito ligtas kainin.

Mga Thermometer

Dalawang uri ng thermometer na para sa pagkain ang kadalasang ginagamit sa serbisyo ng pagkain.

Thermometer na May Metal na Tangkay

Ang may metal na tangkay o “dial” thermometer ang pinakakaraniwang thermometer na ginagamit sa serbisyo sa pagkain. Mainam ang mga dial thermometer para sa pagkuha ng mga temperatura ng makakapal na pagkain. Dapat ibaon ang tangkay ng ilang pulgada sa pagkain at dapat itong iwan sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Dahil kailangang maibaon ang mga ito nang malalim sa pagkain upang maging tumpak, hindi dapat gamitin ang mga dial thermometer para sa maninipis na pagkain gaya ng mga patty ng hamburger.

Digital na Thermometer

Ginagamit din ang mga digital na thermometer upang sumukat ng mga temperatura ng pagkain. Mayroon ding metal na tangkay ang mga ito, ngunit digital ang mga bilang sa halip na dial. Madaling basahin ang mga digital na thermometer at mas mainam ang mga ito para sa pagsukat ng mga temperatura ng maninipis na pagkain. Mabilis na nakakabasa ng temperatura ang mga ito at dapat gamitin upang kunin ang temperatura ng maninipis na pagkain gaya ng mga patty ng hamburger.

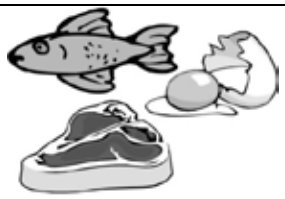
Pagiging Tumpak

Dapat suriin nang madalas ang mga thermometer upang matiyak na nababasa nila ang tamang temperatura. Isang paraan upang suriin ang pagiging tumpak ay ilagay ang sensor ng thermometer sa isang tasa ng durog na yelo at tubig. Dapat 32°F ang halo. Kung hindi 32°F ang basa sa thermometer, kailangang isaayos o palitan ang thermometer. Basahin ang package ng thermometer o tawagan ang iyong lokal na kagawaran ng kalusugan para sa higit pang impormasyon.

Paggamit ng thermometer:

- tiyaking malinis ito, na-sanitize, at tumpak
- ipasok sa pinakamakapal na bahagi ng pagkain – kadalasang ang gitna ng pagkain

Mga Temperatura sa Pagluluto

165°F (sa loob ng 15 segundo)		· Poultry (manok at pabo) · Mga pagkaing may palaman o mga ipinapalaman · Mga casserole · Lahat ng produktong mula sa hayop na niluto sa isang microwave · Lahat ng ininit na potensyal na peligrosong pagkain
155°F (sa loob ng 15 segundo)		· Hamburger · Sausage
145°F (sa loob ng 15 segundo)		· Mga itlog · Isda · Karne ng baka · Karne ng baboy
135°F		· Mga gulay na pananatilihing mainit · Mga nakapaketeng pagkain na maaaring kainin agad (gaya ng mga hot dog at de-latang chili) na iniinit para panatilihing mainit

Tandaan: May mga available na karagdagang oras at temperatura sa pagluluto. Ang mga pag-ihaw ng karne ng baka at karne ng baboy ay may mga karagdagang kinakailangan sa pagluluto. Pakitingnan ang Washington State Food Rule o makipag-ugnayan sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan para sa higit pang impormasyon.

Pagpapanatiling Malamig

Panatilihing Malamig ang Malalamig na Pagkain

Tandaan, mabilis na dumarami ang bacteria kapag nasa Delikadong Lugar ang pagkain. Itabi ang malamig na pagkain sa loob ng refrigerator, sa yelo, o sa iba pang inaprubahang paraan upang mapigilan ang pagdami ng bacteria. Kapag gumagamit ng yelo upang panatilihing malamig ang pagkain, dapat napapaligiran ng yelo ang lalagyan hanggang sa bandang tuktok ng pagkain. **Dapat panatilihing 41°F o mas malamig pa ang MALAMIG na pagkain.**

Malalamig na salad

Ang mga potensyal na peligrosong salad na ginawa mula sa pagkaing nasa room temperature (gaya ng de-latang tuna) ay dapat palamigin hanggang 41°F sa loob ng 4 na oras sa panahon ng paghahanda. Mas mainam gumawa ng mga salad at pangpalaman sa sandwich gamit ang malalamig na sangkap hangga't maaari.

Pagtunaw

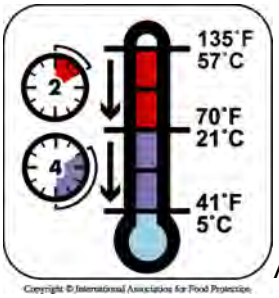
Maingat dapat tunawin ang mga frozen na pagkain upang pigilang dumami ang bacteria. Ang hindi maingat na pagtunaw ay makakapagbigay-daan sa bacteria na dumami sa mga bahagi sa labas ng pagkain habang frozen pa rin ang mga bahagi sa loob.

May tatlong ligtas na paraan para tunawin ang pagkain:

- **sa refrigerator**
  Ilagay ang frozen na pagkain sa refrigerator hanggang sa matunaw ito. ang paraang ito ang pinakamabagal at pinakaligtas. Tiyakin na ang mga hilaw na karne ay nasa pinakamababang shelf o nasa isang lalagyan upang hindi tumulo ang mga ito sa iba pang mga pagkain.
- **nakababad sa ilalim ng dumadaloy na malamig na tubig**
  Panatilihing nakatakip ang pagkain sa malamig (70°F o mas malamig pa) na dumadaloy na tubig hanggang sa matunaw ito.
- **bilang bahagi ng proseso sa pagluluto o sa loob ng microwave**
  Maaaring tunawin ang maliliit na bagay, tulad ng frozen na burrito, habang niluluto ang mga ito.

Pagpapalamig

Ang mga tira-tirang niluto na hindi naihain sa mga customer ay maaaring palamigin upang maihaing muli. Dahil maaaring mabilis na dumami ang bacteria sa lumalamig na pagkain, ang pagpapalamig ang kadalasang pinakadelikadong hakbang sa paghahanda ng pagkain. **Mahalaga na mapalamig ang pagkain sa Danger Zone nang mabilis hangga't maaari upang mapigilang dumami ang bacteria.** Mangyaring seryosohin ang pagpapalamig, ang ilang partikular na bacteria ay maaaring makabuo ng mga lason na hindi nasusugpo ng mga temperatura sa pag-iinit.



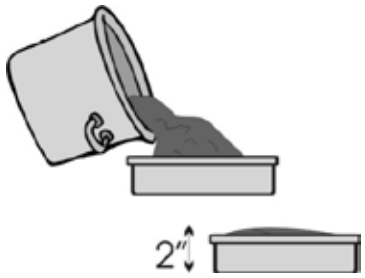
Ang hindi tamang pagpapalamig ay ang nangungunang sanhi ng sakit na nakukuha sa pagkain.

Mayroong tatlong inaprubahang paraan ng pagpapalamig sa Washington:

1. paraan ng mababaw na kawali (pagkain na wala pang 2 pulgada ang lalim)
2. pagbabawas ng laki (paghati sa solidong pagkain upang maging mas maliliit na bahagi)
3. pagsubaybay sa oras at temperatura (pagpilit na lumamig ang pagkain sa loob ng maiksing panahon)

Paraan ng Pagpapalamig 1:

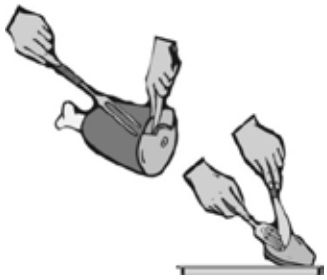
Paghati-hatiin sa maraming maliit na kawali ang madaming pagkain na nasa malalaking lalagyan upang lumamig. Mainam ang paraang ito para sa mga pagkain tulad ng refried beans, kanin, mga patatas, casserole, giniling na karne, meatloaf, at chili. **Narito ang mga hakbang para sa paraan ng mababang kawali.**



1. Ilagay ang mainit na pagkain sa mababababaw na kawali. **Tiyakin na ang pagkain ay hindi hihigt sa 2 pulgada ang kapal o lalim.**
2. Ilagay ang mga kawali sa refrigerator sa pinakamataas na shelf kung saan walang tutulo sa mga ito.
3. Hayaang may maka-ikot na hangin sa mga kawali – huwag pagpatung-patungin o takpan ang mga kawali.
4. Takpan ang mga kawali pagkatapos maging 41°F o mas malamig pa ang pagkain.

Paraan ng Pagpapalamig 2: Pagbabawas ng Laki

Ang isang malaking *buong* pagkain tulad ng pabo o hamon ay maaaring gayatin upang palamigin. Hindi maaaring gamitin ang paraang ito para sa karneng giniling o muling binuo gaya ng meatloaf o karneng gyro. **Narito ang mga hakbang para sa paraan ng pagbabawas ng laki.**



1. Hatiin ang lutong karne nang pira-piraso sa mga bahaging hindi lalampas sa 4 na pulgada ang kapal. Tiyaking magsuot ng guwantes kung hahawakan mo ang pagkain.
2. Ikalat ang mga nagayat sa isang tray upang hindi magkadikit-dikit ang mga ito.
3. Ilagay ang mga tray sa refrigerator sa pinakamataas na shelf kung saan walang tutulo sa mga ito.
4. Hayaang may maka-ikot na hangin sa mga tray – huwag pagpatung-patungin o takpan ang mga ito.
5. Takpan ang mga kawali pagkatapos maging 41°F o mas malamig pa ang pagkain.

Paraan ng Pagpapalamig 3: Pagsubaybay sa Oras at Temperatura

Maaari ding palamigin ang pagkain gamit ang isang prosesong may 2 hakbang kung susubaybayan mo lang temperatura ng pagkain at titiyakin na lalamig ito sa loob ng partikular na tagal ng panahon.

Hakbang 1: Dapat lumamig ang pagkain mula 135°F hanggang 70°F sa loob ng 2 oras

Hakbang 2: Dapat matapos ang pagpapalamig sa pagkain hanggang 41°F sa loob ng kabuuang 6 na oras

Isang halimbawa ng paraang may 2 hakbang ay ang tinatawag na ice bath. Mainam ang ice bath para sa mga sabaw, sarsa**,** at gravy. **Narito ang mga hakbang para sa ice bath**.

1. Isara ang butas sa lababo. Ilagay ang kaserola ng mainit na pagkain sa lababo.
2. Punuin ang lababo ng yelo hanggang sa taas ng pagkain sa kaserola. Dagdagan ng malamig na tubig ang yelo.
3. Haluin nang madalas ang pagkain. Tiyaking lalamig ito hanggang 70°F sa loob ng 2 oras.
4. Magdagdag ng dagdag pang yelo habang natutunaw ang yelo.
5. Tapusin ang pagpapalamig sa pagkain hanggang 41°F sa loob ng 6 na oras.
6. Sa sandaling maging 41°F na ang pagkain, takpan ito at ilagay ito sa refrigerator.

Pag-iwas sa Cross Contamination

Ang cross contamination ay ang pagkalat ng bacteria mula sa hilaw na karne papunta sa ibang mga pagkain.

Nangyayari ang cross contamination kapag napupunta ang bacteria mula sa mga hilaw na pagkain sa iba pang mga pagkain. **Hilaw na karne ang pangunahing pinagmumulan ng cross contamination.** Kapag napunta ang dugo o katas ng manok o iba pang karne sa isang counter, sangkalan, kubyertos**,** o sa mga kamay, maaaring kumalat ang bacteria sa ibang pagkain.

Mahalagang ilayo ang hilaw na karne sa iba pang pagkain.

Mga tip upang maiwasan ang cross contamination:

- maghugas ng kamay pagkatapos humawak ng hilaw na karne
- hugasan at i-sanitize ang lahat ng patungan na nalalagyan ng pagkain na dumikit sa hilaw na karne.
- ihanda ang hilaw na karne sa isang lugar na malayo sa iba pang mga pagkain
- gumamit ng isang hiwalay na sangkalan para sa hilaw na karne
- iimbak ang hilaw na karne sa ilalim ng iba pang mga pagkain sa refrigerator o freezer
- iimbak ang karne na may mas mataas na temperatura sa pagluluto (tulad ng manok) *sa ilalim ng* karne na may mas mababang temperatura sa pagluluto (tulad ng isda)

Paglilinis at Pagsa-sanitize

Hindi pareho ang paglilinis at pagsa-sanitize. Ang paglilinis ay gumagamit ng sabon at tubig upang alisin ang dumi at pagkain mula sa mga napapatungan. Ang pagsa-sanitize ay gumagamit ng mga kemikal o init upang pumatay ng mga mikrobyo. Mahalagang tandaan na ang mga patungan na mukhang malinis ay maaaring mayroon pa ring mga mikrobyo na hindi mo nakikita. Binabawasan ng pagsa-sanitize ang mga mikrobyong ito patungo sa mas ligtas na mga antas.

Pag-sanitize: Paggamit ng mga kemikal o init upang mabawasan ang mga mikrobyo sa mga napapatungan patungo sa mas ligtas na mga antas

Dapat hugasan, banlawan, at i-sanitize ang mga patungan na nalalagyan ng pagkain pagkatapos ng bawat paggamit upang maalis ang mga mikrobyo na nakakapagdulot ng sakit.

Ang iba pang mga lugar sa mga establisimyento ng pagkain, tulad ng mga sahig at dingding, ay dapat ring panatilihing malinis. Makakatulong ang pagpapanatiling malinis sa mga kagamitan at kusina na mabawasan ang mga aksidente sa lugar ng trabaho at ang potensyal para sa pagkakontamina ng pagkain.

Mga Sanitizer

Ang mga sanitizer ay mga kemikal na ginagamit upang pumatay ng mga mikrobyo. Dapat haluin ang mga sanitizer sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tagubilin sa label. Hindi dapat dagdagan ng sabon ang mga sanitizer. Gumamit ng mga test strip upang matiyak na ang sanitizer ay hindi masyadong malakas o hindi masyadong mahina.

Ang pinakakaraniwang sanitizer na ginagamit sa mga establisimyento ng pagkain ay isang bleach solution na ginagawa sa pamamagitan ng paghahalo ng **1 kutsaritang walang pabangong bleach sa 1 gallon ng malamig na tubig**.

Mga Telang Pamunas

Maaaring gumamit ng mga basang telang pamunas upang i-sanitize ang mga pinagtatrabahuhang patungan na nalinis at nabanlawan na. Dapat iimbak sa sanitizer ang mga telang pamunas habang hindi ginagamit ang mga ito. **Dapat palitan nang madalas ang sanitizer dahil nababawasan ng grasa, dumi at mga mumo ng pagkain ang bisa ng sanitizer.**

Mga tip para sa paggamit ng mga telang pamunas:

- iimbak ang mga telang pamunas sa malinis na sanitizer
- gumamit ng ibang telang pamunas para sa paglilinis pagkatapos ng hilaw na karne
- gumamit ng magkakaibang tela para sa mga lugar na nalalagyan at hindi nalalagyan ng pagkain
- linisin at banlawan ang maruruming telang pamunas bago ibalik ang mga ito sa sanitizer
- gumamit ng mga test strip upang masuri ang lakas ng sanitizer

Paghuhugas ng Plato sa pamamagitan ng Kamay

Ang lahat ng plato at patungan na nalalagyan ng pagkain ay dapat hugasan, banlawan, at i-sanitize sa pagitan ng mga paggamit. Sa paghuhugas ng mga plato sa pamamagitan ng kamay, sundin ang hakbang na ito:

- **linisin** at i-sanitize ang lababo
- **tiktikin** ang tira-tirang pagkain at ilagay sa basura
- **HUGASAN** ang mga plato sa mainit at masabon na tubig sa unang lababo
- **BANLAWAN** ang mga plato gamit ang malinis at mainit na tubig sa pangalawang lababo
- **MAG-SANITIZE** sa pamamagitan ng pagbabad sa mga plato sa ikatlong lababo na puno ng maligamgam na tubig at inaprubahang sanitizer
- **PATUYUIN SA HANGIN** ang lahat ng plato at kubyertos sa halip na gumamit ng towel

Paghuhugas ng Plato sa isang Dishwasher

Mayroong mechanical dishwasher ang ilang establisimyentong huhugasan, babanlawan, at isa-sanitize ang mga plato. Kapag gagamit ng dishwasher, dapat mong tiktikin ang tira-tirang pagkain mula sa mga plato bago ilagay ang mga plato sa rack. Gumagamit ang mga dishwasher ng mga kemikal o init upang mag-sanitize. Dapat nasanay ang mga manggagawa sa pagkain na gumagamit sa dishwasher sa kung paano matitiyak na naghuhugas at nagsa-sanitize nang maayos ang makina. Dapat subaybayan ang mga sukatan ng temperatura at mga antas ng sanitizer.

Mga Pinagmumulan ng Pagkain

Ang lahat ng pagkain na inihain sa mga customer ay dapat nanggagaling sa isang pinagmumulang inaprubahan ng kagawaran ng kalusugan. Hindi ka maaaring maghain ng pagkaing inihanda sa bahay. Ang karne, poultry, at mga dairy product ay dapat nainspeksyon ng United States Department of Agriculture o ng Washington State Department of Agriculture.

Mga Lamang-dagat at Hinango sa Ilang na Mga Kabute

Ang mga lamang-dagat tulad ng mga imbao, talaba, o tahong ay dapat may identification tag na nakadikit sa lalagyan. Ang mga hinango sa ilang na kabute ay dapat mayroon ding impormasyon sa pinagmulan sa lugar. Ang mga tag at impormasyon ay dapat itabi sa loob ng 90 araw pagkatapos maibenta ang mga lamang-dagat o kabute.

Pagtanggap ng Pagkain

Hindi dapat panis ang pagkain. Dapat isauli o itapon ang mga nakapakete o de-latang pagkain kung ang mga ito ay nabuksan, kinalawang, o malalang nasira. Ang mga potensyal na peligrosong pagkain ay dapat na 41ºF. Huwag tanggapin ang pagkaing ihahatid nang nasa hindi ligtas na temperatura o nasa hindi ligtas na kundisyon.

Payo sa Consumer

Ang mga produktong galing sa hayop gaya ng manok, hamburger, pagkaing-dagat, at karne ng baboy ay mas malamang na makapagdulot ng sakit na nakukuha sa pagkain kung hindi lulutuin ang mga ito sa tamang temperatura. Dapat sabihan ang mga customer kung aling mga item sa menu ang maaaring ma-order nang hindi gaanong luto at dapat ring sabihin na ang pagkaing hindi gaanong luto ay maaaring magdulot ng sakit. Makipag-usap sa taong namamahala o sa iyong lokal na kagawaran ng kalusuguan para sa higit pang impormasyon.

Mga Allergy sa Pagkain

Tulad ng ibang tao na allergic sa sting ng bubuyog, may allergy sa pagkain ang ilang tao. Kadalasang seryoso ang mga allergy sa pagkain at maaaring maging sanhi ng mga agaran at nakamamatay na reaksyon. Kabilang sa mga sintomas ng reaksyon sa allergy ang nakakakiliting pakiramdam, pangangati, pamamaga ng bibig at lalamunan, hirap sa paghinga, at pagkawala ng malay. **Agad na tawagin ang taong namamahala kung may mga ganitong sintomas ang sinuman sa mga customer.**

Kabilang sa mga pagkain na nagdudulot ng pinakamaraming allergy ang gatas, soy, mga itlog, wheat, peanut, mani, isda, at lamang-dagat. Kahit na kaunting bahagi ng pagkain lang ay kaya nang lubos na pasamain ang pakiramdam ng tao.

Dapat IWASAN ng mga tao na may allergy sa pagkain ang anumang pinagmumulan ng pagkain na ikinasasama ng kanilang pakiramdam. Halimbawa, dapat iwasan ng isang tao na allergic sa mga itlog ang mga cake, pasta, mayonnaise, o maging ang mga pagkaing inihanda sa mga kagamitang ginamit sa mga itlog. Maaari kang tanungin ng mga customer tungkol sa mga item sa inyong menu, paano inihahanda ang pagkain (upang matiyak na ang kagamitang ginagamit para sa kanilang pagkain ay hindi ginagamit sa mga pagkain kung saan sila allergic), at mga impormasyon mula sa mga label sa pagkain. Nakasalalay ang kanilang kaligtasan sa mga tumpak na sagot mula sa iyo at sa mga ligtas na hakbang ng paghahanda sa kusina. Makipag-usap sa taong namamahala kung mayroon kang mga tanong.

Pagkontrol sa Peste

Dapat hindi makapasok ang mga peste tulad ng mga rodent, ipis, at langaw sa mga lugar na may pagkain dahil maaaring magkalat ng mga mikrobyo ang mga ito. Dapat lang gumamit ng mga pesticide bilang huling paraan at isasagawa ng mga lisensyadong tagagamit ng pesticide kapag protektado ang pagkain. Mas madaling pigilang makapasok ang mga peste kaysa sa gumamit ng mga pesticide sa sandaling naroroon na sila.

Upang mapigilang makapasok ang mga peste sa establisimyento ng pagkain:

- panatilihing nakasara ang mga pintuan o lagyan ng screen o takip ang mga butas sa pader
- takpan ang mga basurahan gamit ang mga pantakip at itapon ang mga nagamit na kahon
- panatilihing nakatakip ang pagkain at mabilis na linisin ang lahat ng natatapon

Mga Emergency

Ang mga negosyo sa pagkain ay dapat tumigil sa paghahain ng pagkain at tumawag sa kagawaran ng kalusugan kapag mayroong peligro sa kalusugan na maaaring gawing hindi ligtas ang pagkain. Kabilang sa mga peligro sa kalusugan ang:

- sunog, baha, o pagbalik ng sewage
- walang mainit na tubig o kuryente
- posibleng paglaganap ng sakit na nakukuha sa pagkain o kontaminasyong kemikal

Pagproteka sa Pagkain sa Panahon ng Serbisyo

Ang mga walang balot at maaari nang kainin agad na pagkain na ipinapakita para sa pagseserbisyo sa sarili ng mga customer ay dapat napoprotektahan sa kontaminasyon. Kabilang sa proteksyon ang:

- mga dispenser ng rekado o mga pang-isahang gamit na pakete
- mga kubyertos sa bawat item sa salad bar o buffet
- mga display case o sneeze guard
- mga ekstrang plato sa mga buffet upang makagamit ng malinis na plato para sa bawat pagpunta ang mga customer
- mga empleyadong sumusubaybay sa lugar ng pagseserbisyo sa sarili

Muling paghahain ng Pagkain

Kapag nag-iwan ang isang customer ng nabuksang pagkain sa mesa, dapat mo itong itapon. Ang mga hindi nakain na pagkain gaya ng mga roll, chip ng tortilla, at mga breadstick ay hindi na dapat ihaing muli.

Ang mga hindi nabuksan at nakapaketeng pagkain gaya ng mga cracker, asukal, at jelly ay maaaring muling ihain sa mga restaurant.

Mga Ipinagbabawal na Pagkain

Ang ilang partikular na pagkain ay ***hindi*** maaaring ihain nang hilaw o hindi gaanong luto sa mga pasilidad at care center na naglilingkod sa Populasyon na Mas Malamang na Maaapektuhan. Kabilang sa mga pagkaing ito ang:

- hindi ganoong luto na isda, lamang-dagat, karne ng baka, mga itlog, manok, o karne ng baboy
- mga sprout ng buto, gaya ng mga sprout ng alfalfa
- mga nakapaketeng juice na walang naka-label na "pasteurized"

Mga Espesyal na Paalala para sa Mga Manggagawa sa Pagkain

Waitstaff

- Maaaring responsable ka para sa pagsusuri ng mga pinapanatiling temperatura sa buffet o salad bar (tingnan ang pagkontrol ng temperatura sa pahina 14).
- Dapat gumamit ng guwantes at kubyertos para sa paghawak ng mga pagkain na maaaring kainin agad, kahit na ikaw ay naglalagay lang ng mantikilya sa tostado (ang pag-iwas sa direktang pagkamay ay nasa pahina 12).
- Maaaring magtanong ang mga customer sa iyo tungkol sa kung paano inihanda ang pagkain (magbasa tungkol sa mga allergy at payo sa customer sa pahina 22).

Mga provider ng pangangalaga sa bata

- Tiyakin na nauunawaan ang mga hakbang sa paghugas, pagbanlaw, at pag-sanitize. Marami sa mga laruan at iba pang surface sa mga pasilidad ng pangangalaga sa bata ang gumagamit sa parehong diskarte sa paglilinis.
- Ang paghuhugas ng kamay ay hindi lang sa iyo mahalaga bilang isang manggagawa sa pagkain, ngunit mahalaga rin para sa mga bata bago sila kumain (ang mga tagubilin sa paghuhugas ng kamay ay nasa mga pahina 10-11).
- Marami sa mga putahe ang hinahain tulad ng sa isang pamilya. Gumamit ng mga kubyertos na mahahawakan ng mga bata at maging handa na palitan ang mga kubyertos na nahulog, dinilaan, o hindi wastong nagamit.
- Ang mga gamot ng mga bata na dapat ilagay sa refrigerator sa kusina ay dapat may label at nakalagay sa isang lalagyan na hindi papasukin ng tubig.

Mga Taga-buss

- Dapat malayo ang maruruming plato sa lahat ng malinis na lugar na pinaghahandaan ng pagkain at ng pagkain.
- Pagkatapos maglinis ng mga mesa, dapat mong hugasan ang iyong mga kamay bago ka magsimula ng isa pang aktibidad (tingnan ang higit pang impormasyon sa paghuhugas ng kamay sa mga pahina 10-11).

Mga Tagahugas ng Plato

- Maaaring kontaminado ang mga lababo at iyong mga kamay. Tiyaking huhugasan ang mga ito bago ka magsimula (tingnan ang paghuhugas ng kamay sa mga pahina 10-11).
- Palitan nang madalas ang panghugas na tubig upang malinis nang mas mabuti ang mga plato (tingnan ang pahina 21).
- Pana-panahong sukatin ang sanitizer solution gamit ang mga naaangkop na test strip.
- Kung gagamit ka ng mechanical dishwasher, alam mo dapat kung paano ito gamitin at kung paano masusuri na nagsa-sanitize ito nang maayos.
- Tiyaking babasahin at susundin ang mga tagubilin sa mga label ng kemikal.

Mga Bartender

- Hindi pinapahinulutan ang direktang pagkamay, kahit na sa pagpisil lang ng lemon sa isang inumin. Ihanda nang maaga ang mga palamuti tulad ng mga lemon twist at mga hiniwang prutas gamit ang guwantes kaysa sa paghahanda sa mga ito nang direktang nagkakamay para sa bawat inumin.
- Tiyaking gumamit ng pang-scoop ng yelo kaysa kamayin ang yelo (magbasa nang higit pa tungkol sa pag-iwas sa direktang pagkamay sa pahina 12).

Mga clerk sa grocery

- Maaaring mangyari ang cross contamination habang nagba-bag ka ng mga pinamili. I-bag nang hiwalay ang mga karne at linisin ang mga natapon sa karne gamit ang isang sanitizer.
- Malamang na hahawak ka ng mga hindi nakabalot na prutas at gulay. Tiyaking huhugasan ang iyong mga kamay nang madalas sa kabuuan ng araw (tingnan ang mga pahina 10-11).
- Tiyaking maibabalik ang mga potensyal na peligrosong pagkain na maiiwan sa iyong hanay sa tamang nakokontrol na temperatura o itapon ang mga ito (tingnan kung aling mga pagkain ang potensyal na peligroso sa pahina 7).

Mga tagaluto sa bahay

- Tingnan ang mga temperatura sa iyong refrigerator. Dapat panatilihing 41°F o mas malamig pa ang pagkain at napapalamig dapat ito nang maayos upang panatilihing ligtas ang iyong pamilya at mga kaibigan.
- Hindi pinapayagan ang mga hayop sa mga lugar na pinaghahandaan ng pagkain sa mga restaurant dahil sa mga mikrobyo. Huwag hayaang pumunta ang iyong mga alaga sa mga counter sa kusina at gayundin sa lababo sa kusina sa bahay.
- Ang pag-oorganisa ng mga pagsasalo ay nangangahulugang marami ang pagkain at tao. Tiyaking magplano nang maaga upang maitabo mo ang mga pagkain sa mga tamang temperatura, tiyaking may sapat kang kubyertos para sa paghahain, at mabilis na palamigin ang mga tira-tira sa mababababaw na kawali (tingnan ang pagpapalamig sa pahina 19).

Mga Pansamantalang Tindera ng Pagkain

- Karaniwang walang supply ng tubig ang mga pansamantalang establisimyento. Tiyaking magse-set up ka ng iyong istasyon ng hugasan ng kamay bago mo simulan ang paghahanda ng pagkain.
- Karaniwang mahirap ang pagkontrol ng temperatura sa mga pansamantalang lugar. Maghanda ng back-up na plano kung sakaling mawala ang iyong kuryente o hindi magawa ng iyong kagamitan na panatilihn ang pagkain sa mga tamang temperatura.
- Maingat na planuhin ang iyong menu upang limitahan ang bilang ng mga potensyal na peligrosong pagkain (tingnan ang listahan ng mga potensyal na peligrosong pagkain sa pahina 7).

Mga Nangungunang 10 Bagay ng Manggagawa sa Pagkain

1. **Magtrabaho lang kapag ikaw ay malusog.**
2. **Hugasan nang madalas at maayos ang iyong mga kamay.**
3. **Huwag hawakan ang mga pagkain na maaaring kainin agad nang nakakamay lang.**
4. **Panatilihing mainit o malamig ang pagkain.**
5. **Lutuin ang pagkain hanggang sa mga tamang temperatura.**
6. **Palamigin ang maiinit na pagkain nang mabilis hangga't maaari.**
7. **Ilayo ang hilaw na karne sa iba pang pagkain.**
8. **Hugasan, banlawan, i-sanitize, patuyuin sa hangin – palaging sundin ang 4 na hakbang nang sunud-sunod.**
9. **Panatilihing malinis at na-sanitize ang mga lugar na pinaghahandaan ng pagkain at mga kubyertos.**
10. **Iparating ang iyong mga tanong kung mayroon ka.**