

Kaligtasan sa Pagkain

Ang Iyong Manwal sa Pagsasanay sa Sarili



Awtoridad sa Kalusugan ng Oregon
Programang Pag-iwas sa Sakit na Dala ng Pagkain

Bakit Babasahin ang Aklat na Ito?	1
Kard ng Tagapangasiwa ng Pagkain	1
Kinakailangan ang Pagsasanay	1
Katumbasan at Pagkakapantay-pantay.....	1
Paano gamitin ang aklat na ito	2
Kinakailangan ang isang "Taong Tagapamahala"	2
Itago ang Aklat na Ito para Magamit bilang Sanggunian.....	3
Mga Layunin sa Pag-aaral	4
Sakit ng Empleyado	4
Paghuhugas ng kamay.....	5
Ang Papel ng Pangasiwaan sa Pagtulong sa Pag-iwas sa	
Sakit na Dulot ng Pagkain	8
Sakit na Dulot ng Pagkain	8
Pagkontrol sa Temperatura.....	9
Pinal na Temperatura sa Pagluluto.....	10
Kontaminasyon at Paglipat ng Kontaminasyon	10
Una Ang Sarili Mong Kalusugan	11
Magtrabaho Lamang Kapag Malusog Ka	11
Repasuhin.....	12
Pigilan ang Pagkalat ng Sakit.....	13
Napakahalaga ng Paghuhugas ng Kamay	13
Dalawang Beses na Paghuhugas ng Kamay.....	14
Ang mga mikrobyo ay nasa lahat ng dako.....	14
Repasuhin.....	15
Mga Kasanayan ng Empleyado	16
Ingatan ang Hitsura Mo at Kung Paano Ka kumilos.....	16
Mga kuko.....	16
Maaaring maikalat ng mga guwantes ang mga mikrobyo	16
Mga inumin.....	16
Ano ang Nagdudulot na Magkasakit ang mga Tao Mula	
sa Pagkain?	17
Sakit na Dulot ng Pagkain	17
Mga Potensyal na Mapanganib na Pagkain	17
Bakterya	17

Iba Pang Mikrobyo	18
Mga parasitiko.....	18
Mga kemikal	18
Pisikal na Kontaminasyon.....	18
Kontaminadong Pagkain	18
Mga Temperatura ng Pagkain	19
Pagkontrol sa Temperatura.....	19
Ang "Bahaging Mapanganib"	19
Kailan Itatapon ang Pagkain	19
Pagluluto ng Pagkain	19
Kailan Ligtas ang Lutong Pagkain?	19
Tandaan.....	20
Pagpapanatiling Malamig	20
Pagpapanatiling Mainit.....	20
Panatilihin itong Mainit	20
Repasuhin.....	21
Mga Kasanayan sa Ligtas na Pag-iimbak	22
Mas Ligtas ang Malinis na Lugar ng Trabaho	24
Sundin ang Mahahalagang Panuntunang Ito.....	24
Mga Kasangkapan, Ibabaw at Kagamitan	25
Repasuhin.....	26
Talasalitaan.....	27
Pagsasanay na Pagsusulit.....	29
Seksyon na Sanggunian	32
Sakit ng Empleyado.....	33
Paghuhugas ng kamay.....	34
Mga Temperatura sa Pagluluto.....	35
Inihaw na Karne ng Baka o Baboy	36
Paano Gumamit ng Termometro ng Pagkain	37
Pag-calibrate ng Dial na Termometro ng Pagkain	39
Pagpapalamig ng Mainit na mga Pagkain.....	40
Pagmarka ng Petsa.....	43
Mga Peste	43

Bakit Babasahin ang Aklat na Ito?

Kard ng Tagapangasiwa ng Pagkain

Lahat ng tagapangasiwa ng pagkain na nagtatrabaho sa serbisyo sa pagkain ay dapat kumuha ng kard ng tagapangasiwa ng pagkain sa loob ng 30 araw mula sa petsa ng pagka-employo. Bilang tagapangasiwa ng pagkain, kailangan mong panatilihin napapanahon ang iyong kard bilang tagapangasiwa ng pagkain sa pamamagitan ng pag-renew nito tuwing tatlong taon.

Kinakailangan ang Pagsasanay

Ang layunin ng programang ito ay ang mabigyan ka ng pangunahing pag-unawa sa kaligtasan ng pagkain. Tutulungan nito ang iyong tagapamahala, na responsable sa pagtiyak na ligtas ang paghahanda at paghahain mo ng pagkain. **Kinukumpirma ng kard ng tagapangasiwa ng pagkain na natugunan mo ang mga layunin sa pag-aaral sa aklat na ito.**

Katumbasan at Pagkakapantay- pantay

Hindi kailangang kumuha ng kard ng tagapangasiwa ng pagkain ang sinumang tao na may kasalukuyang sertipiko mula sa isang programa ng sertipikasyon ng tagapamahala ng pagkain na inaprubahan ng departamento.

Upang matanggap bilang kapalit ng isang kard ng tagapangasiwa ng pagkain, dapat na bago at na-renew kapag napaso ang sertipiko ng tagapamahala ng pagkain.

Ang mga nakalimbag o digital na kopya ng mga kard ng tagapangasiwa ng pagkain at mga sertipiko sa pagsasanay ng tagapamahala ng pagkain ay dapat itago sa pasilidad upang maipakita sa inspektor ng kalusugan kapag hiniling.

Paano gamitin
ang aklat na ito

Nilalayon ng aklat na ito na tulungan kang matutunan kung ano ang kailangan mong malaman para makakuha ng kard ng tagapangasiwa ng pagkain. Kakailanganin mo ng marka na 75% para makapasa. Susubukin ka sa mga layunin ng pag-aaral na nakalista sa mga pahina (4-9). Makakakita ka sa buong aklat na ito ng mga tanong sa pag-aaral na tutulong sa iyong maghanda sa pagsusulit para sa kard ng tagapangasiwa ng pagkain. May gagawin kang pagsasanay na pagsusulit sa dulo ng aklat para makita kung gaano ang kaalaman mo.

Ang mga salitang *naka-italicize* at *naka-bold* ay ipinaliwanag sa glosaryo na matatagpuan sa likod ng aklat na ito.

Kinakailangan
ang isang
"Taong
Tagapamahala"

Dapat na may namamahala sa iyong restaurant sa lahat ng oras ng operasyon. Ang taong namamahala (PIC) na ito ay may pananagutan na alamin ang mga tuntunin sa kalinisan ng pagkain at ang mga pamamaraan sa loob ng iyong establisyimento. May pananagutan ang taong ito na magbigay sa iyo ng impormasyong kailangan mo upang maisagawa mo ang iyong trabaho.

Ang PIC ay karaniwang isang tagapamahala o superbisor ngunit maaaring kahit sinuman na may kakayahang maipakita ang kaalaman na nakalista sa itaas at binibigyan ng awtoridad na pangasiwaan ang ibang mga empleyado.

Itago ang Aklat na Ito para Magamit bilang Sanggunian

Sa iyo ang aklat na ito at dapat laging dala para kung sakaling mayroon kang anumang mga katanungan. Kung may kaganapan na hindi mo masagot sa aklat na ito, tanungin mo ang “**taong namamahala**” o tawagan ang lokal na departamento ng kalusugan ng iyong county para sa tulong.

Mga numero ng telepono ng lokal na departamento ng kalusugan sa iyong county:

Baker	541-473-5564	Lawa	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Linya	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Bigyan	541-575-0429	Umatilla	541-278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

Pagsasanay ng Tagapangasiwa ng Pagkain

Mga Layunin sa Pag-aaral

Inaasahang alam ng mga manggagawa sa pagkain ang impormasyong ito para makuha ang kanilang kard ng tagapangasiwa ng pagkain.

Ipakikilala ang konsepto ng sakit na dulot na pagkain. Tatalakayin ng pagsasanay ang personal na kalinisan, kontaminasyon, at pagkontrol sa temperatura upang masuportahan ang mga kasanayan ng humahawak ng pagkain, na maaaring makapag-iwas sa sakit na dulot ng pagkain.

Sakit ng Empleyado

1. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na tawagan ang taong kinauukulan sa pasilidad ng serbisyo sa pagkain kapag may sakit na pagtatae, pagsusuka, paninilaw ng balat, o lagnat na may kasabay na namamagang lalamunan.
2. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na huwag magtrabaho sa pasilidad ng serbisyo sa pagkain habang may mga sintomas na ito.
3. Malalaman ng tagapangasiwan ng pagkain na huwag magtrabaho sa serbisyo ng pagkain sa loob ng 24 na oras pagkatapos mawala ang mga sintomas ng pagtatae o pagsusuka.
4. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na huwag hawakan ang pagkain nang may naimpeksyon na pigsa, hiwa, paso, o sugat sa kamay o pulso. Maaaring hawakan ang pagkain kung natatakpan ang pinsala ng malinis na benda at guwantes na walang latex.

Paghuhugas ng kamay

Mauunawaan ng mga manggagawa ang mga elemento ng mabuting paghuhugas ng kamay.

1. Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain ang tamang pamamaraan sa paghuhugas ng kamay:
 - Gumamit ng maligamgam na tubig at sabon
 - Kuskusin ang mga kamay at banlawan nang maigi (humigit-kumulang 20 segundo)
 - Patuyuin ang mga kamay gamit ang isang gamitan na tuwalya, o air dryer
2. Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain ang mga sitwasyon kung kailan dapat maghugas ng kamay ang mga humahawak ng pagkain:
 - Bago simulan ang trabaho
 - Pagkatapos gumamit ng palikuran at muli kapag pumapasok sa lugar ng trabaho
 - Pagkatapos humawak ng hilaw na pagkain at hilaw na produktong mula sa hayop
 - Pagkatapos humawak ng maruruming pinggan
 - Pagkatapos humawak ng basura
 - Pagkatapos maglinis o gumamit ng mga kemikal
 - Pagkatapos suminga, bumahing, umubo, o hawakan ang mga mata, ilong o bibig
 - Pagkatapos manigarilyo, o gumamit ng mga produktong tabako
 - Pagkatapos kumain o uminom
 - Bago magsuot ng mga guwantes para sa serbisyo sa pagkain
3. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na ang ibig sabihin ng dobleng paghuhugas ng mga kamay ay ang pagkuskos sa mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig sa loob ng humigit-kumulang 20 segundo, banlawan, at ulitin sa pangalawang pagkakataon. Patuyuin ang mga kamay gamit ang mga papel na tuwalya o air dryer.

4. Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain ang mga sitwasyon na kailangang maghugas ng kamay nang dalawang beses (double handwash) ang mga humahawak ng pagkain:
 - Pagkatapos gumamit ng palikuran at muli kapag pumapasok sa lugar ng trabaho (dalawang beses na maghugas ng kamay)
 - Pagkatapos suminga, bumahing, umubo, o hawakan ang mga mata, ilong o bibig (dalawang beses na maghugas ng kamay)
 - Bago magsimula sa trabaho (dalawang beses na maghugas ng kamay)
 - Anumang oras na madikit ang mga kamay sa mga likido ng katawan (dalawang beses na maghugas ng kamay)
 - Pagkatapos manigarilyo, o gumamit ng mga produktong tabako (dalawang beses na maghugas ng kamay)
 - Pagkatapos kumain o uminom (dalawang beses na maghugas ng kamay)
5. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na may kakayahang magpakalat ng mikrobyo ang mga guwantes sa serbisyo ng pagkain at hindi ito kapalit ng wastong paghuhugas ng kamay.
6. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na ang paninigarilyo, pagkain, at pagnguya ng tabako ay ipinagbabawal sa mga lugar ng paghahanda ng pagkain, kabilang ang mga lugar na imbakan ng pagkain at kagamitan.

Ang Iyong Papel sa Pagtulong sa Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Pagkain

1. Magagawang ilarawan ng tagapangasiwa ng pagkain ang limang pangunahing pagkakamali na kadalasang nagiging sanhi ng sakit na dulot ng pagkain:

- Hindi sapat na paghuhugas ng kamay
- Nagtatrabahong mga empleyado habang may sakit sila
- Paglipat ng kontaminasyon
- Hindi sapat na temperatura sa pagluluto
- Hindi sapat na kontrol sa temperatura (nagbibigay-daan sa mga pagkain na mapunta sa bahaging mapanganib)

2. Magagawang ilarawan ng tagapangasiwa ng pagkain ang mga aktibidad na ginagawa ng mga tagapangasiwa ng pagkain na pumipigil na mangyari ang sakit na dulot ng pagkain. Ang mga aktibidad na pumipigil sa sakit na dulot ng pagkain ay kinabibilangan ng:

- Wastong paghuhugas ng kamay sa tuwing maaaring nakontaminado ang mga kamay
- Pagtatrabaho lamang ng mga tagapangasiwa ng pagkain kapag malusog sila
- Pag-iimbak at paghawak ng mga pagkain sa paraang naiiwasan ang kontaminasyon
- Pagluluto sa bawat produktong hayop sa kinakailangang panloob na temperatura nito
- Pagpapanatili ng mainit at malamig na mga temperatura (pag-iwas sa mga pagkain sa bahaging mapanganib)

Ang Papel ng Pangasiwaan sa Pagtulong sa Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Pagkain

1. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na itinatakda ng tagapamahala ang tono kung anong mga aktibidad sa kaligtasan ng pagkain ang nangyayari o hindi nangyayari sa loob ng pasilidad.
2. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na may pananagutan ang pangasiwaan ng serbisyo sa pagkain sa pagsasanay at pagtiyak na isinasagawa ng mga tagapangasiwa ng pagkain ang mga aktibidad na pumipigil sa sakit na dulot ng pagkain.

Sakit na Dulot ng Pagkain

1. Magagawang ilarawan ng tagapangasiwa ng pagkain ang sakit na dulot ng pagkain bilang sakit na dulot ng pagkonsumo ng kontaminadong pagkain.
2. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na ang pagkain na kontaminado ng mga organismo (mikrobyo) ay hindi palaging iba ang hitsura, amoy, o lasa kumpara sa hindi kontaminadong pagkain.
3. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na iba-iba ang mga sintomas at maaaring kabilangan ng pagtatae, pagsusuka, lagnat, pagkirot at pagduduwal.
4. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na depende sa sanhi, maaaring magkaroon ng mga sintomas sa loob ng ilang minuto hanggang ilang araw. Ang ilang mga sintomas ay maaaring tumagal nang ilang araw at maaaring magresulta sa kamatayan.
5. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na ang sakit na dulot ng pagkain ay sanhi ng mga organismo (mga mikrobyo), kemikal, o lason.

Pagkontrol sa Temperatura

Mauunawaan ng mga manggagawa kung bakit mahalagang salik ang pagpapanatili ng mainit at malamig na temperatura sa pag-iwas sa sakit.

1. Magagawa ng tagapangasiwa ng pagkain na tukuyin ang mga potensyal na mapanganib na pagkain bilang pagkain na susuporta sa pagdami ng bakterya kapag napanatili sa mga temperatura sa mapanganib na bahagi.
2. Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain ang mapanganib na bahagi bilang anumang temperatura sa pagitan ng 41 degrees F at 135 degrees F.
3. Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain na dapat maalis sa mapanganib na bahagi nang mabilis hangga't maaari ang pagkain na pinapalamig o pinapainit.
4. Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain ang 135 degrees F o mas mainit bilang tamang temperatura sa pagpapanatili sa init ng potensyal na mapanganib na pagkain.
5. Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain ang 41 degrees F o mas malamig bilang tamang temperatura sa pagpapanatili sa lamig ng potensyal na mapanganib na pagkain.
6. Malalaman ng tagapangasiwa ng pagkain na hindi mo magagawang ligtas na kainin ang pagkain kapag napunta ang pagkain sa mapanganib na bahagi sa loob ng apat na oras o higit pa.

Pinal na Temperatura sa Pagluluto

Mauunawaan ng mga manggagawa kung bakit mahalaga ang pagluluto ng mga pagkain sa mga tamang temperatura sa pag-iwas sa sakit.

Matutukoy ng tagapangasiwa ng pagkain na mapapatay ng pagluluto ng mga pagkain sa inirerekomendang temperatura ang mga mikrobyo na nagdudulot ng sakit.

Kontaminasyon at Paglipat ng Kontaminasyon

Mauunawaan ng mga manggagawa kung bakit mapanganib ang paglipat ng kontaminasyon at alam ang mga paraan upang maiwasan ito.

1. Magagawa ng tagapangasiwa ng pagkain na malaman at matukoy ang pisikal na kontaminasyon bilang mga dayuhang bagay na aksidenteng nahalo sa pagkain. Maaaring dumating na ang mga pagkain na kontaminado ng dumi at maliliit na bato.
2. Magagawa ng tagapangasiwa ng pagkain na malaman at matukoy na nangyayari ang paglipat ng kontaminasyon kapag nailipat ang mga mikroorganismo mula sa isang pagkain o ibabaw patungo sa iba pang pagkain.
3. Magagawa ng tagapangasiwa ng pagkain na matukoy ang mga paraan upang maiwasan ang paglipat ng kontaminasyon gaya ng paghuhugas, pagbanlaw, at pag-sanitize sa mga kagamitan, paglinis sa mga ibabaw at kasangkapan sa pagitan ng mga paggamit.
4. Magagawa ng tagapangasiwa ng pagkain na tukuyin ang mga kondisyon ng imbakan na magpapaliit sa potensyal para sa paglipat ng kontaminasyon:
 - Mag-imbak ng mga hilaw na karne sa ibaba at ganap na ihiwalay sa handa nang kainin na pagkain sa mga yunit ng pagpapalamig
 - Iimbak ang mga kemikal, panlinis at pestisidyo na ganap na hiwalay sa pagkain, sa mga kagamitan, at sa mga bagay na solong serbisyo
 - Lagyan ng label nang maayos ang lahat ng kemikal, panlinis, at pestisidyo

Una Ang Sarili Mong Kalusugan

Magtrabaho Lamang Kapag Malusog Ka Kung pakiramdam mo ay may sakit ka hindi ka dapat pumasok sa trabaho. Ang mga mikrobyo na dinadala mo sa trabaho ay maaaring kumalat kapag hinawakan mo ang mga pagkain, pinggan, counter, kagamitan, at ibang tao.

- Huwag magtrabaho kung mayroon kang lagnat at namamagang lalamunan
- Huwag magtrabaho kung nagtatae ka
- Huwag magtrabaho kung nagsusuka ka
- Huwag magtrabaho kung mayroong paninilaw sa iyong balat o parang madilim na kulay tsaa ang ihi mo (jaundice)

Maghintay ng hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos na huminto ang pagsusuka o pagtatae bago bumalik sa trabaho.

Sabihin sa iyong tagapamahala kung mayroon kang alinman sa mga sintomas na ito. Kung may mga tanong ang tagapamahala, maaari niyang tawagan ang Departamento ng Kalusugan ng County.

Huwag hawakan ang pagkain nang may **naimpeksyong** pigsa, paso, hiwa, o sugat sa iyong kamay. Maaaring hawakan ang pagkain kung natatakpan ang pinsala ng malinis na benda at magsuot ng guwantes na walang latex.

Repasuhin

Isulat ang iyong mga sagot sa mga tanong sa pag-aaral sa ibinigay na patlang.

1. Ano ang ibig sabihin ng pagkakaroon ng taong namamahala (person in charge, PIC) sa iyong pasilidad?
2. Ano ang dapat mong gawin sa trabaho kapag may sakit ka?
3. Ano ang limang sintomas (kung magkakaroon ka ng alinman sa mga ito) na dapat mong sabihin sa iyong tagapamahala?
4. Dapat ka bang maghintay ng 24 na oras bago bumalik sa trabaho pagkatapos na mawala ang mga sintomas?

Pigilan ang Pagkalat ng Sakit

Napakahalaga ng Paghuhugas ng Kamay	Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay kapag nagtatrabaho sa mga pagkain at inumin - naalis nito ang mga mikrobyo na maaaring magdulot ng sakit sa mga tao. Hugasan ang iyong mga kamay nang humigit-kumulang 20 segundo gamit ang maligamgam na tubig na umaagos at sabon, at pagkatapos ay tuyuin ang mga ito gamit ang malinis na mga tuwalyang papel, o air dryer.
--	---

Tandaan na laging maghugas ng mga kamay:

- **Bago** ka magsimulang maghanda ng pagkain
- **Bago** mo hawakan ang pagkain na hindi lulutuin
- **Bago** ka magsuot ng walang latex na guwantes at pagkatapos mong alisin ang mga ito
- **Pagkatapos** hawakan ang hilaw na karne, isda, at/o karne ng manok
- **Pagkatapos** mong humawak ng basura at maglabas ng basura
- **Pagkatapos** mong humawak ng maruruming pinggan
- **Pagkatapos** maglinis o gumamit ng mga kemikal

Ang dalawang beses na paghuhugas ng kamay ay kinakailangan bago simulan ang trabaho, at kapag nadikit ang iyong mga kamay sa mga likido sa katawan. Hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig nang humigit-kumulang 20 segundo, banlawan, at ulitin sa pangalawang pagkakataon. Patuyuin ang mga kamay gamit ang papel na tuwalya o air dryer.

**Dalawang
Beses na
Paghuhugas
ng Kamay**

Kinakailangang hugasan ang iyong mga kamay nang pangalawang beses:

- **Pagkatapos mong pumunta sa banyo** (gumamit ng palikuran) at maghugas muli ng kamay kapag bumalik ka sa kusina
- **Pagkatapos mong kumain o uminom ng bukas na inumin**
- **Pagkatapos mong suminga, umubo o bumahing**, dahil nadikit ang iyong mga kamay sa iyong ilong o bibig
- **Pagkatapos manigarilyo o gumamit ng mga produktong tabako**

**Ang mga
mikrobyo ay
nasa lahat ng
dako**

Ang mga mikrobyo tulad ng mga **bakterya** at **virus** ay nasa lahat ng dako. Isipin na madaling "makontaminado" ang iyong mga kamay at kuko. Hindi ibig sabihin na malinis ang hitsura ng mga ito ay malinis na. Napakaliit ng mikrobyo upang makita ng iyong mga mata. Kung hindi ka maghuhugas ng iyong mga kamay sa tamang paraan at panatilihing maikli ang iyong mga kuko, maaaring makapaglagay ng mga mikrobyo ang iyong mga kamay sa pagkain na kakainin ng iyong mga kostumer. Maaari silang magkasakit dahil sa mga mikrobyo na ito. Tinatawag ito na "**sakit na dulot ng pagkain**" o "pagkalason mula sa pagkain."

**Mga
Guwantes at
Paghuhugas
ng Kamay**

Hindi pamalit sa paghuhugas ng kamay ang mga guwantes at iba pang mga pangharang. Laging hugasan ang mga kamay bago isuot ang guwantes at kapag magpapalit ng bagong pares.

Palitan ang iyong mga guwantes:

- Kapag madumi na o butas na ang mga iyon
- Bago simulan ang ibang gawain
- Pagkatapos hawakan ang hilaw na mga karne, isda, o karne ng manok

Repasuhin

Isulat ang iyong mga sagot sa mga tanong sa pag-aaral sa ibinigay na patlang.

1. Ano ang tawag kapag nagkasakit ang isang tao dahil sa pagkain ng mga pagkaing kontaminado ng mikrobyo o lason?
2. Gaano katagal mo dapat hugasan ang iyong mga kamay?
3. Kailan mo dapat hugasan ang iyong mga kamay?
4. Ano ang dalawang beses na paghuhugas ng kamay?
5. Kailan ka dapat dalawang beses na maghugas ng kamay?

Mga Kasanayan ng Empleyado

**Ingatan ang
Hitsura Mo
at Kung
Paano Ka
kumilos**

Huwag manigarilyo o ngumuya ng tabako habang nagtatrabaho ka o kapag malapit ka sa mga lugar ng pagkain o hugasan ng pinggan. Manigarilyo lamang habang nasa pahinga ka. Pagkatapos mong manigarilyo, hugasan ang iyong mga kamay bago ka bumalik sa trabaho.

Mga kuko

Siguraduhing makuskos mo sa ilalim ng iyong mga kuko. Mas madaling panatilihing malinis ang mga kuko kapag pinananatiling maikli ang mga ito.

**Maaaring
maikalat ng
mga
guwantes ang
mga
mikrobyo**

Maaari ding maikalat ang mikrobyo ng mga isang gamitan na guwantes sa paghahanda ng pagkain. Palaging hugasan at tuyuin ang iyong mga kamay bago magsuot ng guwantes. Maghugas muli kapag tinanggal ang mga guwantes. Magpalit ng guwantes sa pagitan ng mga gawain. Kapag nagsusuot ka ng guwantes, tandaan na maaaring maikalat ng mga guwantes ang mga mikrobyo sa pagkain na hindi lulutuin. Kahit na magsuot ka ng guwantes, pinakamahusay na panatilihing maikli ang mga kuko.

Mga inumin

Kapag nauuhaw ka habang nagtatrabaho, maaari kang uminom mula sa isang saradong tasa ng inumin na may takip at straw o tasa na may takip at hawakan. Pinahihintulutan lamang ito kung ang manggagawa sa pagkain ay maingat para maiwasan ang kontaminasyon ng mga kamay, kagamitan, anumang mga bagay sa paghahanda, at nakalantad na pagkain.

Ano ang Nagdudulot na Magkasakit ang mga Tao Mula sa Pagkain?

Sakit na Dulot ng Pagkain	Maaaring magkasakit ang mga tao kapag may mikrobyo ang pagkain na kanilang kinakain. Ang mga mikrobyo ay nagdudulot ng <i>sakit na dulot ng pagkain</i> o pagkalason mula sa pagkain.
Mga Potensyal na Mapanganib na Pagkain (Oras/Temperatura Kontrol para sa Kaligtasan ng Pagkain)	Ang mga mikrobyo ay madaling dumami sa mga pagkain tulad ng karne, isda, manok, gatas, muling piniprito na beans, lutong kanin, inihurnong patatas at lutong gulay. Tinatawag ang mga ito na <i>mga potensyal na mapanganib na pagkain</i> . Ang lahat ng ito ay mga pagkain na namamasa-masa at mayroong mga sustansya na kailangan ng mga mikrobyo sa pagdami. Damarami nang mabilis ang mga mikrobyo sa mga pagkaing ito sa mainit na temperatura sa pagitan ng 41°F at 135°F.
Bakterya	Maaaring magdulot ng sakit sa mga tao ang iba't ibang uri ng mikrobyo. Ang <i>bakterya</i> ay isang uri ng mikrobyo. Mabilis silang lumaki at maaaring magdulot ng sakit na <i>dulot ng pagkain</i> . Ang ilang <i>bakterya</i> ay gumagawa ng mga toxin na kumikilos na tulad ng lason. Hindi sinisira ng pagluluto ang karamihan sa mga lason. Halos palagi, ang pagkain ay mukhang maganda at mabango, ngunit maaaring mayroon itong sapat na <i>bakterya</i> o lason na magdudulot sa isang tao para magkasakit. Ang mga lason ay maaaring umiral sa maraming pagkain na hindi napanatiling malamig o sapat na mainit.

Iba Pang Mikrobyo	Ang <i>virus</i> ay isa pang uri ng mikrobyo na nagdudulot ng sakit kapag nalagay ito sa pagkain.
Mga virus	Maaari kang magkakuha ng virus at hindi mo ito alam. Kahit na bago ka magsimulang makaramdam ng sakit, maaari mong maipasa ang mga virus sa pagkain sa pamamagitan ng hindi paghuhugas sa iyong mga kamay pagkatapos mong umubo, bumahing o gumamit ng banyo. Ito ang isang dahilan kung bakit iniaatas ng batas sa lahat ng manggagawa sa pagkain na maghugas ng kamay nang dalawang beses (dalawang beses na paghuhugas ng kamay) gamit ang maraming sabon at maligamgam na tubig.
Mga parasitiko	Ang mga maliliit na uod na nabubuhay sa isda at karne ay tinatawag na mga parasito . Papatayin ng pagluluto ng isda at karne sa tamang temperatura ang mga parasito .
Mga kemikal	Maaari ding magkasakit ang mga tao kapag nahalo ang mga kemikal sa pagkain. Siguraduhing ilayo ang mga kemikal sa pagkain.
Pisikal na Kontaminasyon	Ang pisikal na kontaminasyon ay kapag aksidenteng nailagay ang mga dayuhang bagay sa pagkain. Maaaring dumating na ang mga pagkain na kontaminado ng dumi, at maliliit na bato. Ang pisikal na kontaminasyon tulad ng basag na salamin ay maaari ding mangyari sa pasilidad.
Kontaminadong Pagkain	Ang pagkain ay kontaminado. Paano na ngayon? Itapon ang kontaminadong pagkain at abisuhan kaagad ang iyong tagapamahala!

Mga Temperatura ng Pagkain

Pagkontrol sa Temperatura (para sa Kaligtasan sa Pagkain)

Ang seksyong ito ay tungkol sa pagpatay sa mga mikrobyo sa pamamagitan ng pagluluto at pagpigil sa kanilang paglaki sa pamamagitan ng pagpapanatili sa pagkain na mainit o malamig. Tinatawag itong **pagkontrol sa temperatura**, at kailangan ng iyong restaurant ng kahit isang tumpak na termometro na metal-stem probe (pagkain) upang masuri ang mga temperatura ng pagkain.

Ang "Bahaging Mapanganib"

Ang mga mikrobyo tulad ng *bakterya* ay nangangailangan ng oras, pagkain, at kahalumigmigan upang lumago. Ang temperatura sa pagitan ng 41°F(5°C) at 135°F(57°C) ay tinatawag na "*Bahaging Mapanganib!*" Kapag ang nasa "*Bahaging Mapanganib*", *bakterya* ay maaaring lumaki nang mabilis at gumawa ng mga lason na maaaring makapagdulot sa iyo at sa iba pa na magkasakit.

Kailan Itatapon ang Pagkain

Ang mga pagkaing naiwan sa Bahaging Mapanganib nang higit sa apat na oras ay dapat itapon. Ang muling pag-init ng pagkain ay maaaring pumatay ng bakterya, ngunit mananatili ang mga lason (na gawa ng bakterya) sa produkto at magdulot ng sakit.

Pagluluto ng Pagkain

Mapapatay ng pagluluto ng hilaw na pagkain sa tamang temperatura ang mga mikrobyo na nagiging sanhi ng pagkakasakit ng mga tao.

Kailan Ligas ang Lutong Pagkain?

Ang iba't ibang pagkain ay dapat na umabot sa iba't ibang temperatura upang maluto o maging ligas. Hilingin sa iyong tagapamahala na ipakita sa iyo ang tsart ng temperatura para sa pagluluto ng mga karne (**tingnan ang sanggunian sa likod ng manwal na ito**). Siguraduhing lutuin ang pagkain sa temperatura na ipinapakita sa tsart.

Tandaan	Maaari kang pumili ng ilang mga paraan ng pagluto ng pagkain. Hindi mahalaga kung paano mo lutuin ang pagkain, dapat nitong maabot ang tamang temperatura sa pagluluto. Ang paggamit ng termometrong metal-stem probe ang tanging paraan upang malaman ang tamang temperatura ng pagkain. Dapat mong ilagay ang termometro sa pinakamakapal na bahagi ng karne o sa gitna para makuha ang totoong pagbabasa.
Pagpapanatiling Malamig	Palaging panatilihin ang malamig na pagkain sa 41°F(5°C) o mas malamig. Ang isda, shellfish, manok, gatas at pulang karne ay mananatiling sariwa nang mas matagal kung panatilihin mong malamig ang mga ito sa 41°F(5°C) o mas malamig.
Pagpapanatiling Mainit	Matapos maluto ang pagkain at handa nang ihain, kakailanganin mong panatilihin itong mainit-init upang mapigilan ang anumang mikrobyo sa paglago. Dapat mong i-on ang mga steam na lamesa, pampainit ng sopas at pinainit na ibabaw bago mo kailanganin ang mga ito upang maging sapat ang init kapag inilagay mo ang nilutong pagkain sa mga ito. Panatilihin ang mainit na pagkain sa 135°F(57°C) o mas mainit.
Panatilihin itong Mainit	Haluin ang pagkain upang makatulong na magpanatili sa pagkain na mainit. Nakakatulong ang takip sa kawali na mapanatili ang init sa loob.
Panatilihin itong Malamig	Ang pagkain na napapanatiling malamig sa tuktok na bahagi ng isang pinalamig na yunit ng paghahanda ay nakikinabang din kapag natakpan.

Repasuhin

1. Ano ang temperatura para mapanatiling mainit ang pagkain?
2. Ano ang temperatura para mapanatiling malamig ang pagkain?
3. Ano ang ilang paraan upang makatulong na mapanatiling mainit ang pagkain?
4. Bakit gumamit ng termometrong metal-stem probe?

Mga Kasanayan sa Ligtas na Pag-iimbak

Gusto mong maging malusog at ligtas ang lahat ng pagkain na iyong ginagamit. Tatalakayin ng seksyong ito ang tungkol sa kung paano ligtas na maiimbak at mapangasiwaan ang pagkain.

Paglipat ng Kontaminasyon

Nangyayari ang ***paglipat ng kontaminasyon*** kapag napunta ang mga mikrobyo mula sa hilaw o maruming pagkain sa mga pagkaing handa nang ihain o hindi na lulutuin muli bago mo ito ihain.

Panatilihing Ligtas ang mga Pagkain mula sa Kontaminasyon

Bilang tagapangasiwa ng pagkain dapat mong maiwasan ang **paglipat ng kontaminasyon**. Narito ang ilang mahahalagang paraan para maiwasan mo ang **paglipat ng kontaminasyon**.

Mag-iimbak ng hilaw na karne, isda at manok sa ibabang mga istante ng palamigan.

Huwag hayaan ang mga hilaw na karne; karne ng baka, baboy, tupa, isda, o manok na tumulo sa mga pagkaing hindi lulutuin bago ihain.

Panatilihing hiwalay ang iba't ibang uri ng hilaw na karne sa bawat isa.

Iimbak nang hiwalay ang hindi nalinis na pagkain o hilaw na pagkain mula sa handa nang kainin na pagkain.

Hugasan ang iyong mga kamay sa pagitan ng paghawak ng hilaw na karne at mga pagkaing hindi lulutuin bago kainin.

**Panatilihing
Ligtas ang mga
Pagkain mula sa
Kontaminasyon**

Huwag kailanman mag-imbak ng mga pagkain na hindi lulutuin bago ihain sa parehong lalagyan ng hilaw na karne, isda o manok.

Hugasan ang iyong mga kamay bago magtrabaho sa pagkain at bago magsuot ng guwantes.

Gumamit ng mga kagamitan o disposable na guwantes sa pagtatrabaho sa mga pagkain na handa nang kainin.

Hugasan, banlawan at *i-sanitize* ang pinagpuputulan na ibabaw at lahat ng mga kagamitan at kutsilyo sa **tuwing** matatapos ka sa isang trabaho o sa pagitan ng paghahanda ng iba't ibang pagkain.

Gumamit ng malinis na kagamitan sa halip na ang mga kamay sa pagbibigay ng pagkain.

Itabi ang mga pagkain nang malayo mula sa mga panlinis at lason.

Mas Ligtas ang Malinis na Lugar ng Trabaho

Higit pa sa sabon at tubig ang kailangan para mapanatiling malinis at ligtas ang negosyo ng pagkain. Malamang na gagamit ka ng mga detergent at sanitizer.

Sundin ang Mahahalagang Panuntunang Ito

- Alamin kung ano ang sinasabi ng mga tagubilin para sa paggamit ng mga kemikal. Basahin ang mga label at makipag-usap sa iyong tagapamahala tungkol sa kung kailan gagamitin ang mga ito at kung gaano karami ang dapat gamitin. **Tiyaking nauunawaan at susundin mo ang mga tagubilin!**
- Ilayo ang mga kemikal sa pagkain at malinis na mga kagamitan. Kung dapat na nakaimbak ang mga kemikal sa parehong silid, siguraduhin na nakaimbak ang mga ito sa kanilang sariling lugar. Ang lugar ay dapat na nasa ibaba ng pagkain at mga kagamitan, para walang pagkakataon na may tumalsik na mga kemikal sa pagkain at mga kagamitan.
- Kaya mo bang basahin ang mga label? Madali bang makita ang mga ito? Kung hindi, hilingin sa iyong tagapamahala na muling lagyan ng label ang mga ito para mabasa ng lahat.
- Itago ang lahat ng kemikal sa mga bote o kahon na pinapasok nila. Kung ilalagay mo ang mga ito sa ibang lalagyan, lagyan mo ng label ang mga ito nang malinaw.

**Mga
Kasangkapan,
Ibabaw at
Kagamitan**

Ang isa pang paraan upang maiwasan ang paglipat ng kontaminasyon ay ang pagtiyak na ang mga kasangkapan, ibabaw na mga pinagtatrabahuan, at kagamitan ay nahugasan, nabanlawan, at nalinis sa pagitan ng mga paggamit.

- **Hugasan** ang mga ito sa mainit na tubig na may sabon
- **Banlawan** ang mga ito sa malinis na mainit na tubig
- **I-sanitize** ang mga ito gamit ang bagong handa na sanitizer (1 hanggang 2 kutsarita ng bleach bawat 1 galon ng tubig)

Mga tagubilin

Sundin ang mga direksyon sa paglilinis para sa bawat kagamitan.

Tandaan

Ang mga tamang hakbang para sa paglilinis ng mga kasangkapan, mga ibabaw na nalalagyan ng pagkain at kagamitan ay:

1. Hugasan
2. Banlawan
3. I-sanitize



Repasuhin

Isulat ang iyong mga sagot sa mga tanong sa pag-aaral sa ibinigay na patlang.

1. Saan ka dapat mag-imbak ng mga kemikal na may kaugnayan sa pagkain?

2. Saan sa palamigan dapat mag-imbak ng hilaw na karne?

3. Ano ang paglipat ng kontaminasyon?

4. Ano ang dalawang paraan ng pag-iwas sa paglipat ng kontaminasyon?

1.

2.

5. Ano ang dapat mong gawin kung nakontaminado ang pagkain?

Talasalitaan

Bakterya- Ang bakterya ay mga mikrobyo na may isang selyula lamang na maaaring dumami sa malalaking bilang kapag nasa bahaging mapanganib ang pagkain nang higit sa 4 na oras.

Mga Kemikal - Sa aklat na ito, ang mga kemikal ay tinutukoy bilang mga sangkap sa paglilinis, pag-sanitize, o mga produktong pestisidyo na nagpapasakit sa mga tao kapag nakain.

Pagpapanatiling Malamig - Ang pagpapanatiling malamig ay kapag pinapanatili mong malamig ang pagkain sa pamamagitan ng paggamit ng ref o yelo.

Paglipat ng Kontaminasyon - Kapag naipasa ang mga mikrobyo mula sa isang pagkain tungo sa isa pang pagkain, kadalasang hilaw na pagkain tungo sa handa nang kainin na pagkain.

Bahaging Mapanganib - Ang Bahaging Mapanganib ay kapag ang temperatura ng pagkain ay nasa pagitan ng 41°F(5 °C) at 135°F(57 °C). Tinatawag itong bahaging mapanganib dahil mabilis na lalago ang bakterya sa pagitan ng mga temperaturang ito.

Sakit na Dulot ng Pagkain- Sakit na dulot ng mikrobyo o lason sa pagkain. Tinatawag din itong pagkalason sa pagkain.

Termometro ng Pagkain - Isang metal-stem probe na termometro na ginagamit upang makuha ang temperatura ng pagkain.

Pagpapanatiling Mainit - Pagpapanatili sa pagkain na mainit pagkatapos itong maayos na maluto o maiinit muli. Dapat mapanatili sa pagkain ang temperatura na 135°F(57 °C) o mas mainit.

Naimpeksyon - Isang hiwa o paso na namamaga, namumula, o may nana.

Mga Parasito - Ito ay mga maliliit na uod na nabubuhay sa isda, karne at tao.

Mga Potensyal na Mapanganib na Pagkain (Pagkontrol sa Oras/Temperatura para sa Kaligtasan ng Pagkain) - Mga mamasa-masa, masustansyang pagkain na sumusuporta sa paglago ng bakterya kapag nasa 41°F (5 °C) at 135°F(57 °C).

Muling Pagpapa-init para sa Pagpapanatiling Mainit - Ang proseso ng paggawa sa malamig na pagkain na mainit bago ilagay sa pampainit na yunit. Ang pagkain ay dapat na pinapainit mula 41°F(5 °C) hanggang 165°F(74 °C) sa loob ng dalawang oras.

I-sanitize - Ang huling hakbang sa pag-alis ng bakterya mula sa mga ibabaw na nadidikitan ng pagkain na kakalinis lang. Maraming lugar ang gumagamit ng solusyon na binubuo ng isang kutsarita ng bleach sa isang galon ng tubig upang pang-sanitize sa mga kagamitan at kasangkapan.

Virus - Ang mga virus ay mga mikrobyo na maaari lamang magparami sa loob ng buhay na selyula. Kailangan lang ng maliit na bilang ng mga virus para magkasakit ang isang tao. Maraming virus ang napupunta sa pagkain dahil sa hindi paghuhugas ng kamay lalo na pagkatapos gumamit ng palikuran at hawakan ang pagkain.

Pagsasanay na Pagsusulit

Piliin ang pinakamahusay na sagot para sa bawat tanong.

1. Alin sa mga sumusunod na pahayag ang totoo? Pagkatapos hawakan ang hilaw na giniling na karne ng baka, mahalagang:
 - A. Punasan ang iyong mga kamay ng isang sanitizer na telang pamunas
 - B. Gumamit ng hand sanitizer bago hawakan ang anumang bagay
 - C. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig
 - D. Isawsaw ang iyong mga kamay sa isang balde ng sanitizer

2. Kailan ka dapat dalawang beses na maghuhugas ng kamay?
 - A. Pagkatapos bumahing o umubo
 - B. Pagkatapos hawakan ang hilaw na karne
 - C. Pagkatapos kumain o uminom
 - D. A at C

3. Ano ang wastong paghuhugas ng kamay?
 - A. Kuskusin ang mga kamay gamit ang sabon, dumadaloy na maligamgam na tubig nang humigit-kumulang 20 segundo
 - B. Kuskusin ang mga kamay gamit ang sabon, dumadaloy na maligamgam na tubig nang kahit 30 segundo
 - C. Kuskusin ang mga kamay gamit ang sabon, dumadaloy na maligamgam na tubig nang kahit 5 segundo
 - D. Kuskusin ang mga kamay gamit ang sabon, dumadaloy na maligamgam na tubig nang kahit 10 segundo

4. Okay lang na magsuot ng disposable na mga guwantes kung:
- A. Magsuot ka ng isang pares ng guwantes sa paghawak ng pera at pagkain
 - B. Maghugas ka muna ng iyong mga kamay at itapon ang mga guwantes sa pagitan ng mga gawain
 - C. Itatapon mo ang mga guwantes bawat ilang oras o kahit isang beses sa isang araw
 - D. Hipan mo muna ang mga guwantes para mas madaling isuot
5. Kapag mayroon kang namamagang lalamunan na may lagnat o pagtatae, dapat kang:
- A. Pumunta sa trabaho at sabihin sa iyong mga katrabaho na mag-ingat sa paligid nila
 - B. Tawagan ang iyong tagapamahala at iulat na may sakit ka
 - C. Uminom ng gamot para matigil ang mga sintomas at pumunta sa trabaho
 - D. Huwag sabihin kahit kanino at magpatuloy sa pagtatrabaho
6. Ang paghahanda ng pagkain ilang oras nang mas maaga ay maaaring magdulot sa pagkain na hindi ligtas dahil:
- A. Maaaring lumago ang bakterya kung bumaba ang mga temperatura ng pagkain sa bahaging mapanganib
 - B. Maaaring mawalan ng lasa, kulay, at pangkalahatang kalidad ang mga pagkain
 - C. Maaaring mawala ang taglay na nutrisyon ng mga pagkain
 - D. Ang mga palamigan ay maaari lamang maglaman ng napakaraming pagkain

7. Ang pinakamahalagang dahilan ng paghugas, pagbanlaw at pag-sanitize sa mga pinaghihiwaang board ay upang:
- A. Tanggalin ang mga amoy at panlasa na maihalo sa ibang pagkain
 - B. Gawing mas maganda at mas tumagal ang pinaghihiwaang board
 - C. Pigilan ang bakterya sa isang pagkain na makontamina ang ibang pagkain
 - D. Pigilan ang mga lasa at katas ng bawang o sibuyas na mapunta sa ibang mga pagkain
8. Gaano kainit dapat ilagay ang pagkain sa lamesang pasingawan para mapanatiling ligtas ang pagkain?
- A. Mainit - 135°F
 - B. Mainit - 130°F
 - C. Mainit - 120°F
 - D. Mainit - 165°F
9. Gaano kalamig dapat ang isang salad bar o palamigan upang mapanatiling ligtas ang pagkain?
- A. Malamig - 51°F
 - B. Malamig - 65°F
 - C. Malamig - 41°F
 - D. Malamig - 55°F

Mga Sagot:

- | | | |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

Seksyon na Sanggunian

Maaaring magkaroon ng mga tanong sa kaligtasan ng pagkain na hindi saklaw sa seksyon ng pagsasanay ng tagapangasiwa ng pagkain sa manwal na ito. Ang seksyong ito ng sanggunian ay nagbibigay ng ilang karagdagang impormasyon sa kaligtasan ng pagkain.

Ang Mga Patakaran ng Oregon sa Sanitasyon ng Pagkain - Para sa impormasyon sa lahat ng mga kinakailangang panregulatoryo sa serbisyong pagkain tingnan ang Mga Patakaran ng Oregon sa Sanitasyon ng Pagkain. Kailangang ng bawat person in charge (PIC) na magkaroon ng madaling access sa mga panuntunang ito. Ang mga patakaran ay pwedeng ma-download sa iyong kompyuter sa Adobe portable na format ng dokumento (pdf) sa www.healthoregon.org/foodsafety.

Person In Charge (PIC) - Ang mga Patakaran ng Oregon sa Sanitasyon ng pagkain ay nag-aatas na magtalaga ang may lisensya ng isang person in charge (PIC) sa lahat ng oras ng operasyon. Dapat alam ng PIC ang pag-iwas sa sakit na dala ng pagkain at ang mga kinakailangan ng Mga Patakaran ng Oregon sa Sanitasyon ng Pagkain. Dapat alam din ng bawat PIC ang mga patakaran at pamamaraan sa loob ng establisyimento ng pagkain. Kung ang isang PIC ay hindi makapagpakita ng kaalaman, o wala sa lugar, ang pasilidad ay makakatanggap ng kritikal na paglabag sa panahon ng isang inspeksyon. Mangyaring sumangguni sa ikalawang kabanata ng Mga Patakaran ng Oregon sa Sanitasyon ng Pagkain upang malaman ang tungkol sa mga kinakailangan sa PIC.

Proseso ng Inspeksyon sa Serbisyong Pagkain - Ang lahat ng mga establisimiyento ay dapat sumunod sa mga karaniwang kasanayan sa kaligtasan ng pagkain na mahalaga sa kaligtasan at kalidad ng pagkaing inihain. Sa panahon ng mga inspeksyon ng departamento ng kalusugan, ikinukumpara ng inspektor ang Mga Patakaran ng Oregon sa Sanitasyon ng Pagkain sa mga pamamaraan sa inyong establisimiyento. Maaaring humingi ng tulong ang PIC mula sa departamento ng kalusugan sa kung paano maghanda para sa isang opisyal na inspeksyon sa regulasyon. Maaaring matutunan ng PIC na tukuyin ang bawat problema sa kaligtasan ng pagkain, at kung paano ito itama.

Sakit ng Empleyado

Sakit ng Empleyado - Ang mga naimpeksyong manggagawa sa pagkain ay maaaring makapagkalat ng malawak na hanay ng mga sakit sa iba sa pamamagitan ng pagkain at mga kagamitan. Ang mga empleyadong may sakit ng pagsusuka o pagtatae ay hindi dapat magtrabaho hanggang sa mawala ang mga sintomas nang hindi bababa sa 24 na oras.

Kinakailangang mag-ulat ang mga empleyado sa PIC kapag may sakit na alinman sa mga sakit na nakalista sa ibaba, o nakatira sila sa parehong sambahayan sa taong may isa sa mga sakit na ito. Ang isang empleyado na nagtatae, nagsusuka, naninilaw ang balat, at namamaga ang lalamunan na may lagnat ay dapat ding iulat ang impormasyong ito sa PIC. **Kinakailangan ng PIC na ipaalam sa mga empleyado ang responsibilidad na ito.**

Ang Pinakakaraniwang mga Sakit mula sa mga Empleyado

Mga Sakit na Dulot ng Pagkain*	Mga Karaniwang Sintomas				
	D	F	V	J	S
1. Hepatitis A virus		F		J	
2. Salmonella Typhi		F			
3. Shigella	D	F	V		
4. E. coli 0157:H7	D				
5. Mga virus na Norwalk or Noro	D	F	V		
6. Staphylococcus aureus	D		V		
7. Streptococcus pyogenes		F			S
PANGUNAHIN:	D = Diarrhea o Pagtatae		V = Vomiting o Pagsusuka		
J = Jaundice o Paninilaw	F = Fever o Lagnat		S = Sore throat o pananakit ng lalamunan na may kasamang lagnat		

Tandaan: *Kinakailangang ipaalam ng PIC sa departamento ng kalusugan ng county kapag ang isang empleyado ay may Norovirus, Hepatitis A, Salmonella Typhi, Shigella o E. coli 0157:H7.

Paghuhugas ng kamay

Pagpapanatili sa mga Kamay na Malinis - Ang mga empleyado sa pagkain na may maruruming kamay at/o maruruming kuko ay maaaring makontamina ang inihahanda na pagkain. Anumang aktibidad na maaaring nakakontamina sa mga kamay ay dapat na sundan ng masusing paghuhugas ng kamay tulad ng inilarawan sa manwal na ito (tingnan ang mga pahina 5 at 13).

Pamamaraan ng Paglilinis - Maraming mga empleyado ang hindi naghuhugas ng kanilang mga kamay nang madalas hangga't kinakailangan at maging ang mga gumagawa ay maaaring gumagamit ng hindi magandang pamamaraan. Kailangan ng masusing pagkuskos gamit ang sabon at dumadaloy na tubig nang humigit-kumulang 20 segundo upang lumuwag ang lupa at mga organismo na nagdudulot ng sakit (mga mikrobyo).

Maraming mga sakit na nailipat sa pamamagitan ng pagkain ay maaaring nasa bituka ng empleyado at naibubuhos sa mga dumi. Ang wastong paghuhugas ng kamay pagkatapos ng pagdumi ay nagtatatag ng hadlang laban sa paglipat ng mga organismo (mga mikrobyo) na nasa dumi.

Mga Sanitizer ng Kamay - Ang sanitizer dips o mga sanitizer ng kamay ay **hindi** inaprubahang mga diskarte sa paghuhugas ng kamay at hindi katanggap-tanggap na mga pamalit sa paghuhugas ng kamay.

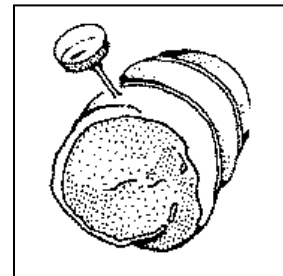
Mga Kuko - Ang pangangailangan para sa mga kuko na ma-trim, mapunan, at mapanatili ay tumutugon sa kakayahang linisin ang ilalim ng mga kuko. Ang hindi pag-alis ng dumi sa ilalim ng mga kuko pagkatapos ng pagdumi ay maaaring maging pangunahing pagmumulan ng mga organismo na nagdudulot ng sakit. Ang basag-basag na mga kuko ay maaaring magtago ng mga nakakapinsalang organismo.

Alahas - Ang mga alahas tulad ng mga singsing, pulseras, at relo ay maaaring maging taguan ng mga organismo (mga mikrobyo) na nagdudulot ng sakit na dala ng pagkain. Ang karagdagang panganib na nauugnay sa alahas ay ang posibilidad na mahulog ang mga piraso ng item o ang buong item mismo sa pagkain na inihahanda. Ang mga matigas na bagay na banyaga sa pagkain ay maaaring magdulot ng mga problemang medikal para sa mga mamimili, tulad ng mga nabasag at o sirang ngipin at mga panloob na hiwa at sugat.

Mga Temperatura sa Pagluluto

Mga Temperatura sa Pagluluto - Ang iba't ibang hilaw na pagkain ng hayop ay kailangang umabot sa iba't ibang temperatura upang maluto o maging ligtas. Gumamit ng metal-stem probe na termometro ng pagkain upang masuri ang mga temperatura habang nagluluto upang matiyak na maluto ito hanggang sa loob.

Bakit Gagamit ng Termometro ng Pagkain? Ang metal-stem probe na termometro ng pagkain ang tanging maaasahang paraan upang malaman na ang temperatura ng pagkain ay sapat na mainit upang mapatay ang mga nakakapinsalang bakterya. Nakakatulong din ito sa iyo na maiwasan ang labis na pagkaluto. Ang bawat kusina ay dapat magkaroon ng hindi bababa sa isang tumpak na termometro ng pagkain na may sapat na liit ng probe upang magkasya sa manipis na pagkain tulad ng manipis na patty ng karne.



Mga Kinakailangan sa Pagluluto para sa mga Partikular na Pagkain

Ipinapakita ng susunod na pahina ang mga temperatura na dapat maabot ng mga partikular na pagkain upang maging ligtas.

Mga Kinakailangan sa Pagluluto para sa mga Partikular na Pagkain		
Produktong Hayop	Pinakamababang Temperatura	Ano ang Dapat Malaman?
Manok, Giniling na Karne ng Manok	165°F (74°C) sa 15 segundo	Ang mga palaman ay dapat na lutuin sa labas ng manok.
Pagpapalaman, Pinalamanan na Karne, Casserole at mga pagkain na pinagsasama ang hilaw at lutong pagkain	165°F (74°C) sa 15 segundo	Ang palaman ay gumaganap bilang isang insulator, na pumipigil sa init na maabot ang sentro ng karne. Ang palaman ay dapat na lutuin nang hiwalay.
Giniling o Flaked na Karneng hamburger, giniling na karne ng baboy, flaked na isda, giniling na game animals, sausage, injected at pinned na karne	155°F (68°C) sa 15 segundo	Ang paggiling ng karne ay hinahalo ang mga organismo mula sa ibabaw patungo sa karne. Alternatibong pinakamababang panloob na temperatura para sa mga giniling na karne: 150°F (66°C) sa 1 minuto 145°F (63°C) sa 3 minuto
Karne ng baboy, Beef Steak, Veal Lamb, Pangkomersyal na Game Animals	145°F (63°C) sa 15 segundo	Ang temperatura na ito ay sapat na mataas upang sirain ang Trichinella larvae na maaaring nasa karne ng baboy.
Inihaw na Karne ng Baka o Baboy	145°F(63°C) 3 minuto	Alternatibong pinakamababang panloob na temperatura sa pagluluto para sa mga inihaw na karne ng baka at baboy: 130°F (54°C) sa 121 minuto 134°F (57°C) sa 47 minuto 138°F (59°C) sa 19 minuto 140°F (60°C) sa 12 minuto 142°F (61°C) sa 8 minuto 144°F (62°C) sa 5 minuto
Isda, mga Pagkaing naglalaman ng isda, at Seafood	145°F(63°C) 15 segundo	Ang pinalamanan na isda ay dapat na lutuin sa 165°F (74°C) sa loob ng 15 segundo. Ang mga isda na giniling, tinadtad, o minced ay dapat lutuin sa 155°F (68°C) sa loob ng 15 segundo
Mga Shell na Itlog para sa agarang serbisyo	145°F(63°C) 15 segundo	Kumuha lamang ng bilang ng mga itlog na kailangan mo. Huwag magsalansan ng mga itlog nang flat malapit sa grill o kalan. Ang mga itlog na niluto para sa kalaunan na paghain ay dapat na lutuin sa 155°F sa loob ng 15 segundo at panatilihin sa 135°F.
Mga pagkaing niluto sa Microwave Karne, Manok, Isda, Itlog	165°F (74°C) panatilihin sa 2 minuto pagkatapos lutuin	Takpan ang pagkain, paikutin o haluin ito sa kalahati ng proseso ng pagluluto.

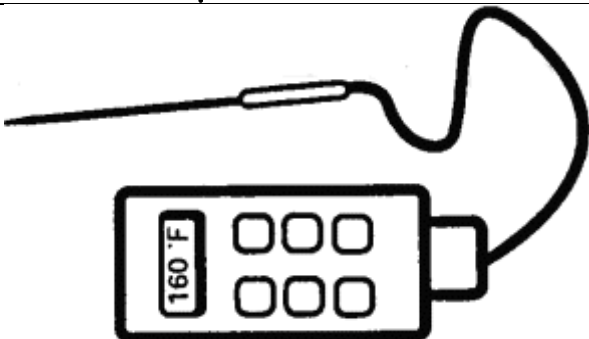
"Tapos Na Ba?"

Paano Gumamit ng Termometro ng Pagkain



1. Ang termometro na pinakamahusay na gumagana ay may saklaw na 0°F (-18°C) hanggang 220°F (104°C).
2. Gumamit ng termometro na may mas maliit na diametro ng probe sa mga manipis na pagkain tulad ng manipis na hamburger patties.
3. Suriin ang panloob na temperatura ng pagkain sa pagtatapos ng oras ng pagluluto.
4. Ilagay ang termometro sa pinakamakapal na bahagi ng karne o sa gitna ng pagkain upang makakuha ng tunay na pagbasa. (Huwag hawakan ang buto gamit ang stem ng termometro upang maiwasan ang maling pagbasa).
5. Kapag kumukuha ng temperatura ng madaming pagkain tulad ng isang malaking piraso ng karne, tiyaking kunin ang temperatura sa dalawa o higit pang mga lokasyon.
6. Ihambing ang pagbasa ng iyong termometro sa mga Kinakailangang Temperatura sa Pagluluto sa pahina 36 upang matukoy kung umabot ang iyong pagkain sa isang ligtas na temperatura.
7. Hugasan at i-sanitize ang termometro sa tuwing titingnan mo ang temperatura ng isang pagkain.

Termometro ng Palamigan - Ang bawat palamigan ay kinakailangang may termometro. Ang termometro na ito ay dapat na nasa madaling makita kapag binuksan mo ang pinto ng palamigan. Ang bawat palamigan ay dapat na umaandar sa 41°F o mas mababa gaya ng ipinahiwatig ng termometro. Kung ang basa ng termometro ay nasa itaas ng 41°F, gumamit ng metal-stem probe na **termometro ng pagkain** upang masuri ang temperatura ng pagkain sa loob ng palamigan gamit ang termometro ng pagkain.

Mga Uri ng Termometro ng Pagkain	Bilis	Paglagay
Thermocouple  Karamihan sa mga modelo ay maaaring i-calibrate	2-5 segundo	$\frac{1}{4}$ " o mas malalim sa pagkain kung kinakailangan
Thermistor  Ang ilang modelo ay maaaring i-calibrate	10 segundo	Hindi bababa sa $\frac{1}{2}$ " ang lalim ng pagkain
Instant-Read Bimetal  Karamihan sa mga modelo ay maaaring i-calibrate	15-20 segundo	2- 2 $\frac{1}{2}$ " ang lalim

Sumangguni sa mga tagubilin ng tagagawa upang malaman kung ang iyong digital o thermocouple na termometro ay maaaring i-calibrate. Tingnan ang web o ang iyong tagapagsuplay ng pagkain upang makuha ang pinakamahusay na termometro para sa iyong establisimyento. Ang isang manipis na probe na termometro ay kinakailangan para sa mga manipis na pagkain tulad ng pagluluto ng giniling na mga patties na karne ng baka.

Pag-calibrate ng Dial na Termometro ng Pagkain

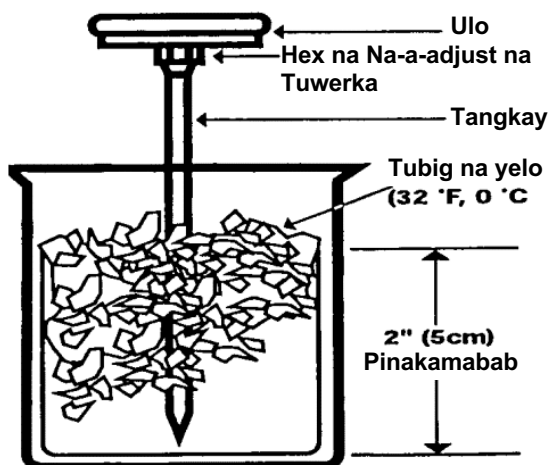
Kapag gumamit ka ng dial na termometro ng pagkain kailangan mong tiyaking tumpak ang temperatura na ibinibigay nito sa iyo. Ang madaling paraan upang magawa ito ay ang paggamit ng yelo at tubig.

Maglagay ng malaking baso sa ibabaw na may durog na yelo at tubig.

Ilagay ang thermometer ng mga 2 pulgada sa nagyeyelong tubig. Pagkatapos ng 30 segundo, basahin ang dial. Dapat ang basa nito ay 32°F (0°C).

Kung hindi 32°F (0°C) ang basa nito pagkatapos ng 30 segundo, kailangan mong:

1. Iwanan ito sa ice slurry. Magdagdag ng yelo habang natutunaw.
2. Gumamit ng pliers o wrench at paikutin ang turnilyo sa likod ng termometro hanggang sa maging 32°F (0°C) ang basa ng karayom.
3. Maghintay ng 30 segundo. Patuloy na ulitin ang mga hakbang na ito hanggang ang basa ng termometro ay 32°F (0°C).



Araw-araw

I-calibrate ang iyong termometro ng pagkain sa tuwing ito ay maibangga o mahulog.

Sa ganitong paraan malalaman mo na nagsasabi ito sa iyo ng tambang temperatura.

Pagpapalamig ng Mainit na mga Pagkain

Kapag nagpapalamig ng mga pagkain, mahalagang ilipat ang temperatura ng pagkain mula sa "Bahaging Mapanganib" sa lalong madaling panahon upang mapanatiling ligtas ang pagkain.

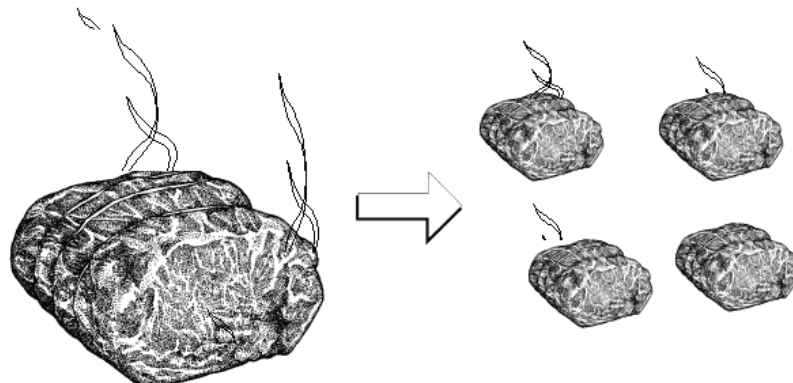
Pinakamahasay ang Sariwa - Palagi kang may pagkakataon na lumago ang bakterya at makagawa ng mga lason kapag pinapalamig ang pagkain. Pinakaligtas na gawing sariwa ang pagkain bawat araw, bago mo ito ihain.

Mahalaga ang Bilis sa Pagpapalamig - Kung kailangan mong gumawa ng pagkain nang maaga o mag-imbak ng natirang pagkain, palamigin ito nang **mabilis** hangga't maaari upang maiwasan ang paglago ng bakterya at paggawa ng lason. **Hindi masisira ng muling pag-init ang mga lason.**



Pagpapalamig ng Solidong Pagkain - Kapag pinalamig ang mga solidong lutong pagkain tulad ng inihaw, pabo, at solidong hiwa ng karne, siguraduhing:

1. Hiwain ang malalaking litson at pabo sa mas maliliit na bahagi. Makakatulong ito sa mga ito na lumamig nang mas mabilis.
2. Ilagay ang lahat ng karne at iba pang mainit na pagkain sa palamigan na walang takip.



Pagpapalamig ng Malambot/Makapal na Pagkain - Ang mga halimbawa ng malambot/makakapal na pagkain ay ang refried beans, kanin, patatas, nilaga, sili, malapot na sabaw o malapot na sarsa.

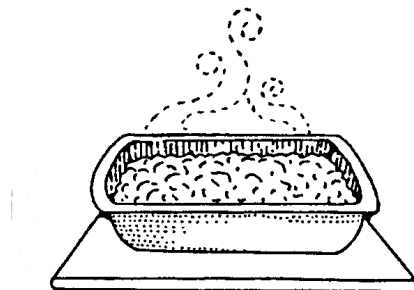
Maaari mong palamigin ang malambot/makapal na pagkain sa pamamagitan ng pagbuhos sa pagkain sa isang mababaw na metal na kawali. Gumamit ng sheet pan para sa napakakapal na pagkain tulad ng refried beans.

Ang pagpapalamig sa makapal na pagkain ay hindi madali. Hangga't maaari, gumamit ng isang flat sheet na kawali at ikalat ang pagkain nang mababaw hangga't maaari upang mapabilis ang paglamig.

Kapag nagpapalamig ng pagkain sa mababaw na metal na kawali, siguraduhing:

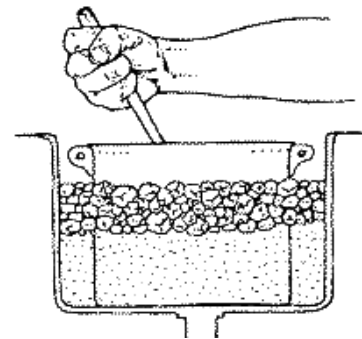
1. Ibihos ang mainit na pagkain sa mababaw na metal na kawali. Kung mas mababaw ang kawali mas mabilis na lumalamig ang pagkain.
2. Ang paghalo sa pagkain ay nagpapabilis sa oras ng paglamig.
3. Kapag lumamig ang pagkain sa 41°F (5°C), maaari mong ilagay ang pagkain sa mas malaking lalagyan at takpan ito.

Paggalaw ng Hangin - Ang hangin sa palamigan ay dapat na makagalaw sa paligid ng pagkain. Ang mga kawali at pinggan ay kailangang magkaroon ng espasyo sa pagitan ng mga ito; huwag siksikin ang mga ito. Huwag isalansan ang mga kawali sa isa't isa. Huwag takpan ang pagkain habang ito ay lumalamig. Maaaring ilagay ang isang takip pagkatapos na ganap na lumamig ang pagkain.



Pagpapalamig sa mga Likidong Pagkain - Maaari kang gumamit ng mababaw na metal na kawali, o isang yelo at tubig na paliguan upang palamigin ang malabnaw na sopas at mga sarsa. Kapag pinapalamig ang pagkain gamit ang isang paliguan ng yelo, siguraduhing:

1. Isara ang daluyan sa malaking lababo. Ilagay ang metal na palayok o kawali ng mainit na pagkain sa lababo. Ang daluyan sa lababo ay dapat na di-tuwirang naka-plumb.
2. Punan ang lababo ng yelo at malamig na tubig **hanggang sa antas ng pagkain sa palayok o kawali.**
3. Haluin nang madalas ang sopas o sarsa upang lumamig ito hanggang sa gitna. Maaaring gamitin ang mga ice paddle o cooling wand para mapabilis ang proseso ng paglamig.
4. Magdagdag pa ng yelo habang natutunaw ang yelo.
5. Ang pagkain ay dapat umabot sa 41°F(5°C).



Tandaan

Maaari kang pumili ng ilang mga paraan ng pagpapalamig sa pagkain. Kahit paano mo palamigin ang pagkain, dapat itong bumaba mula sa:

2 oras

135°F (57°C) hanggang 70°F (21°C) sa loob ng dalawang oras at pagkatapos ay dapat bumaba ang temperatura mula sa

4 oras

70°F (21°C) hanggang 41°F(5°C) sa loob ng apat na oras.



Gumamit ng termometro ng pagkain upang masuri ang temperatura habang ito ay lumalamig. Kung hindi ito lumalamig nang sapat, kakailanganin mong gumawa ng iba upang mapabilis ang paglamig.

Pagmarka ng Petsa	Ang mga handa nang kainin na posibleng mapanganib na mga pagkain ay dapat na may markang petsa ng alinman sa petsa ng paghahanda, petsa ng paggamit, o petsa kung kailan binuksan ang komersyal na pakete.
7 araw	Ang pagkain ay maaaring iimbak ng 7 araw kapag ang palamigan ay nagpapanatili ng 41°F (5°C) o mas malamig. Ang pagkain na mas matagal sa 7 araw ay dapat itapon.
1 araw	Ang pagkain na ginamit sa loob ng isang araw ay hindi kinakailangang may marka ng petsa.
Mga Peste	Ang mga ipis, langaw, at daga ay maaaring magdala ng sakit at magdulot ng pinsala. Ang pag-iwas at pagkontrol sa mga peste na ito ay mahalaga. Panatilihing malinis ang loob at labas ng mga lugar. Ang mga basura sa labas ay dapat na nakalagay sa mga lalagyan na hindi tinatablan ng tubig na may mga takip na nananatiling nakasara kapag hindi ginagamit. Alisin ang mga langaw, lalo na sa mas maiinit na buwan, sa pamamagitan ng paglalagay ng screen sa mga bukas na pinto at mga bintana na may 1/16th ng isang pulgadang mesh. Maaaring pumasok ang mga peste sa pasilidad sa pamamagitan ng maliliit na butas o puwang sa ilalim ng pinto patungo sa labas. Ang isang daga ay maaaring makalusot sa isang espasyo na 1/4 pulgada. Harangan ang kanilang pagpasok sa pamamagitan ng pag-alis sa maliliit na butas at puwang sa ilalim at paligid ng pinto. Kung makakita ka ng mga peste sa loob ng inyong pasilidad, makipag-ugnayan sa isang lisensyadong serbisyo sa pagkontrol ng peste.

34-83

Binago noong 2022

Awtoridad sa Kalusugan ng Oregon
Sentro para sa Proteksyon ng Kalusugan
Programang Pag-iwas sa Sakit na Dala ng Pagkain
www.healthoregon.org/foodsafety