

5 Pangunahing Panganib na Nagdudulot ng Pagkakasakit sa Pagkain ayon sa CDC

Ang mga Sentro ng Kontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) ay tinatantya na 48 milyong tao ay nagkakasakit, 128,000 ay nao-ospital, at 3,000 ang namamatay mula sa mga sakit na nakukuha sa pagkain bawat taon sa Estados Unidos.

Kinilala ng CDC ang 5 nangungunang panganib na kadalasan ay sanhi ng pagkakasakit sa pagkain.



HINDI WASTONG TEMPERATURA NG PAGKAIN

90% ng lahat ng mga kaso ng pagkalason sa pagkain ay nangyayari kapag ang mga potensyal na mapanganib na pagkain ay hindi iniimbak sa tamang temperatura.

HINDI TAMANG TEMPERATURA SA PAGLUTO

Ang Administrasyon ng Pagkain at Gamot ay nagtatatag ng minimum na internal na temperatura para sa mga lutong pagkain.

KONTAMINADONG KAGAMITAN

Ang kontaminadong mga kubyertos at kagamitan ay maaaring humantong sa ontaminasyon ng pagkain.



MAHINANG PERSONAL NA KALINISAN

Ang mga manggagawa sa pagkain ay maaaring maging pinagmumulan ng mapanganib na mikrobyo.



PAGKAIN MULA SA HINDI LIGTAS NA PINAGKUKUNAN

Lahat ng pagkain ay dapat kunin at ipamahagi mula sa isang aprubadong mapagkukunan.

Mga Interbensyon

Isang aksyon o proseso na nagtatanggal o nagbabawas ng kadahilanan ng panganib.

Mga Kontak

Pangkalahatang Tanong
Iulat ang Sakit Galing sa Pagkain
Mga Reklamo
Impormasyon sa Permisyo
Impormasyon sa Pag-tsek ng Plano

FHDutyEH@sdcountry.ca.gov
FHDEpi@sdcountry.ca.gov
FHDComplaints@sdcountry.ca.gov
FHDPermits@sdcountry.ca.gov
www.sdcountryplanchek.org

TAMANG KONTROL NG TEMPERATURA

- Panatilihin ang mainit na pagkain sa 135°F o pataas, at malamig na pagkain sa 41°F o pababa.
- Iwasan ang pag-imbak ng pagkain sa potensyal na mapanganib na sona ng temperatura (42°F - 134°F).
- Panatilihin ang maayos ang lahat ng aparato ng pampalamig.
- Gumamit ng tamang metal na termometro na angkop sa pagsusukat ng panloob na temperatura ng pagkain.
- Tiyakin na ang mabilis na pagpapalamig at pagpapainit ay ginagamit para sa lahat ng masisira na pagkain.
- Tunawin ang mga pinalamig na pagkain sa aprubadong paraan.

ANG PAGKAIN AY MAAYOS NA NILUTO

- Magluto ng pagkain sa kinakailangang minimum na temperatura:
 - Prutas/gulay bago mainit sa paghawak: 135°F
 - Isda: 145°F
 - Mga Itlog: 145°F
 - Baboy: 145°F
 - Giniling na karne: 155°F
 - Manok: 165°F
- Kapag nagluluto ng pagkain, tiyakin na naaabot ang tamang temperatura nang hindi bababa sa 15 segundo sa pamamagitan ng paggamit ng isang tumpak na metal na termometro na ipinasok sa gitna ng pagkain.

ANG MGA KUBYERTOS AT KAGAMITAN AY MALINIS AT NADIS-IMPEKTA

- Ang lahat ng kagamitan ay malinis at mahusay na pinanatili (hal., kalan, ihawan, pampalamig, mesa, lababo, atbp.).
- Maayos na hugasan at idis-impekta ang mga ibabaw na may kontak sa pagkain at pang-serbisyong kubyertos.
 - Klorin: 100 ppm ng 30 segundo.
 - Katernaryang amonya: 200 ppm ng 1 minuto. Tubig ng hindi bababa ng 171°F sa 30 segundo.
- Tiyaking aprubadong kagamitan lamang ang ikabit sa aprubadong paraan at lugar.
- Gumamit ng pampunas sa aprubadong paraan at i-imbak ito sa aprubadong lalagyan ng pagdis-impekta.
- Panatilihin ang pasilidad na walang mga impestasyon ng mga insekto at mga hayop na gaya ng daga.

PAG-IWAS SA KONTAMINASYON NG MGA EMPLEYADO

- Magbigay ng Sertipikasyon sa Kaligtasan sa Pagkain sa May-ari o Empleyado.
- Maayos na sanayin ang mga humahawak ng pagkain.
- Tiyaking ang kawani ay hindi nagtatrabaho kung may sakit.
- Panatilihin ang mga istasyon ng paghuhugas ng kamay ay may malinaw, naa-akses, at puno ng sabon at mga tuwalyang papel.
- Gumamit ng guwantes ng tama.
- Tiyakin na malinis ang panlabas na mga kasuotan at nakatali ang buhok.
- Ipagbawal ang paninigarilyo o paggamit ng tavako sa loob ng pasilidad.

PAGKUHA NG PAGKAIN MULA SA NAAPRUBAHANG MAPAGKUKUNAN

- Kumuha ng pagkain mula sa lokal, estado, o pederal na kontroladong pasilidad.
- Bumili ng mga sangkap mula sa aprubadong mga pasilidad lamang.
- Panatilihin ang isang listahan kung saan binili ang mga pagkain at itago ang kopya ng mga resibo upang ma para ma-trak kung saan binili.
- Alamin ang mga kondisyon ng paghahatid at kalidad ng produkto.