

DIBISYON NG KALUSUGAN NG KAPALIGIRAN

Para malaman pa ang mas marami tungkol sa Operasyon ng Pagkain na nakabase sa Bahay, kontakin ang

Programa ng mga Operasyon ng Pagkain na Nakabase sa Bahay



(626) 430-9855



Homebasedfoods@ph.lacounty.gov



Lunes - Biyernes
8:00 ng umaga - 5:00 ng gabi



www.publichealth.lacounty.gov/eh

M E H K O

GABAY SA

Kaligtasan sa Pagkain

SA OPERASYON NG MALIIT NA

NEGOSYO SA PAGLULUTO SA BAHAY

Mga mungkahi para mapigilan ang kontaminasyon sa pagkain at sakit na dala ng pagkain



Personal na Kalinisan



MGA MUNGKAHI SA PAGHUHUGAS NG KAMAY

Hugasan ng madalas at lubusan ang iyong mga kamay; pagtuunan ng espesyal na atensyon sa lugar sa paligid at sa ilalim ng iyong mga kuko ng daliri.

Hugasan ang iyong mga kamay:

- Bago magsimula sa paghahanda ng pagkain.
- Sa pagitan ng mga gawain at operasyon (hal., mula sa paghahanda ng mga hilaw na pagkain hanggang sa handa ng kainin na pagkain, pagtatapon ng basura).
- Pagkatapos gamitin ang banyo.
- Pagkatapos hawakan ang bahagi ng katawan, buhok, o damit.
- Pagkatapos bumahin, umubo at/o suminga.
- Bago at pagkatapos kumain o uminom.
- Sa tuwing maaaring maging kontaminado ang mga kamay.

Mga Alerdyi sa Pagkain

Ang mga alerdyi sa pagkain ay nangyayari kapag ang sistema ng imyunidad ay may reaksiyon sa partikular na mga pagkain. Ang isang tao na may mga alerdyi sa mga pagkain ay maaaring makaranas ng **masamang (banayad, malubha, o nagbabanta sa buhay) mga reaksiyon** sa pagkain o mga produktong may mga allergen sa pagkain.

Habang maraming mga pagkain ang maaaring magdulot ng mga alerdyik na reaksiyon, may **siyam** na mga pagkain na itinuturing na **pangunahing allergens** ayon sa the U.S. Food & Drug Administration (bit.ly/FDAallergens).

Sa pamamagitan ng wastong paglalagay ng etiketa (label) sa mga pagkain, maaaring matukoy ng mga taong may alerdyi ang mga pagkain at sangkap na dapat nilang **iwasang kainin**.

Maaaring hindi sinasadyang maidagdag ang allergens sa pagkain. Maging maingat na **magkahalo (cross-contact)** kapag **nagluluto gamit ang mga pangunahing allergens** sa pagkain. Sumangguni sa U.S. Food & Drug Administration (bit.ly/FDAcross-contact) para sa mas marami pang impormasyon.

MGA PANGUNAHING ALLERGENS NG PAGKAIN

- Gatas
- Itlog
- Isda (hal., bass, flounder, cod)
- Crustacean shellfish (hal., alimango, ulang [lobster], hipon)
- Mga mani mula sa puno (hal., almendras [almonds], nogales [walnuts], pecan)
- Mga mani
- Trigo (wheat)
- Soybeans
- Sesame



Mga Pagkaing Potensyal na Mapanganib

MGA POSIBLENG MAPANGANIB NA PAGKAIN [POTENTIALLY HAZARDOUS FOODS (PHF)]

MGA HALIMBAWA NG PHF

SAKIT NA DULOT NG PAGKAIN

KARANIWANG MGA SINTOMAS

Mga pagkain na nangangailangan ng **oras** o **kontrol sa temperatura** para malimitahan ang bacteria, fungi, virus, protozoa, bulate, at pagkabuo ng mga nakakalason (toxin)

Nagmula sa hayop na hilaw o pinainitan.

Nagmula sa halaman na pinainitan o binubuo ng:

- Hilaw na mga sibol ng binhi -
- Hiwang mga melon
- Hiwang mga kamatis
- Halong bawang sa langis

Iba pang mga halimbawa ng PHF ay kinabibilangang ng:

- Karne, Baboy, at Tupa
- Manok
- Pagkaing Dagat
- Tokwa at Soya
- Mga Itlog
- Produkto ng Gatas (Gatas at Yogurt)
- Lutong Kanin
- Lutong monggo (beans)
- Hindi pasteurized na katas (juice)

Isang sakit na dulot ng pagkonsumo ng **kontaminadong** pagkain o inumin. Ang mga lason (toxin) o kemikal na kontaminado sa pagkain ay maaaring magdulot ng **pagkalason sa pagkain**.

Ang mga karaniwang sintomas ng sakit na dulot ng pagkain ay kinabibilangan ng:

- Pagkahilo
- Pagsusuka
- Pananakit ng tiyan
- Pagtatae

Kalinisan (Sanitation)

MABUTING KALUSUGAN AT KALINISAN

Siguraduhin ang mabuting kalusugan at kalinisan sa pamamagitan ng paggawa ng mga sumusunod:

- Paghuhugas ng mga kamay.
- Hindi nagtatrabaho sa may nakalantad na pagkain, malinis na kagamitan, mga gamit sa kusina, o mga linens kapag nakakaranas ng pagbahin, pag-ubo, sipon, o dumaranas ng sakit sa tiyan at bituka.
- Pag-uulat sa Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan, **Morbidity Unit** sa **(888) 397-3993** kapag nadayagnos ng isa sa mga sakit na dapat iulat*.
- Pagsusuot ng mga malinis na damit/apron.
- Pagsusuot ng lambat sa buhok (hair net)/sumbrero.
- Siguraduhing walang bukas na sugat o hiwa sa mga kamay at daliri.
 - Kung mayroon, siguraduhing gumamit ng tamang proteksyon.

***Para sa kompletong listahan ng dapat na ulat na sakit, bisitahin ang:**

<https://tinyurl.com/ReportableDiseaseList>.



PAGPAPANATILI NG KUSINA

Siguraduhin ang mga sumusunod:

- Ang lahat ng mga kagamitan sa pagkain ay hinuhugasan, binabanlawan, at nililinis pagkatapos ng bawat paggamit.
- Ang mga ibabaw at kagamitan na may kontak sa pagkain ay nililinis at sina-sanitize isang beses tuwing apat (4) na oras habang naghahanda ng pagkain.
- Ang paghahanda ng pagkain/kusina ay pinananatiling malinis.
- Ang refrigerator/freezer ay malinis at nasa mabuting kondisyon. Ang malamig na pagkain ay pinananatiling 41°F o mas malamig.
- Ang aprubadong solusyon na panlinis ay magagamit at pinapanatili sa lugar.
- Ang lababo ay magagamit at pinananatiling malinis kapag hinuhugasan ng kamay ang mga kagamitan sa pagkain o bago ang paghuhugas ng mga prutas/gulay.

Paghahanda ng Pagkain

Tuyong imbakan

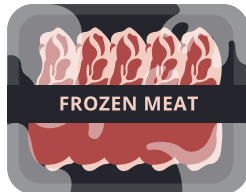
- Ang mga pagkain ay dapat na nakaimbak nang wala sa sahig.
- Ang mga pagkain, kasangkapan sa kusina, at kagamitan ay dapat na nakaimbak sa mga aprubadong lugar at protektado mula sa kontaminasyon.
- Ang mga bukas na pagkain ay dapat itago sa mga sarado at may etiketa (label) na grado ng pagkain (food grade) na lalagyan.
- Ang mga kemikal/di-pagkain na mga bagay ay dapat na nakatago nang hiwalay at malayo sa mga pagkain.

Magkahalo ang kontaminasyon

- Pigilan na magkahalo ang kontaminasyon sa pamamagitan ng pagsunod sa wastong mga kasanayan sa paghahanda ng pagkain at pagsisigurado na ang mga pagkaing handa nang kainin ay itinatago ng hiwalay sa mga hilaw na pagkain.

Mga Paraan ng Pagpapalambot

- Lutuin ng deretso ang pagkaing nagyelo ng hindi pinapalambot.
- Ilubog ang pagkaing nagyelo sa umaagos na malamig na tubig na may temperatura na 70°F o mas malamig pa.
- Palambutin ang pagkaing nagyelo sa loob ng refrigerator ng magdamag.
- Palambutin ang pagkaing nagyelo sa microwave, at agad na lutuin pagkatapos.



Paghahanda ng Pagkain

- Ang paghahanda ng pagkain ay dapat gawin sa mga aprubado at malilinis na lugar.
- Siguraduhin na ang mga gulay/prutas ay hinuhugasan sa aprubadong lababo.
- Ang mga pagkain ay hindi iniwan nang higit sa dalawang (2) oras.
- Ang paghahanda ay dapat gawin sa tamang oras para ang bakterya ay hindi magkaroon ng oras para mabilis na dumami at magdulot ng sakit.

Paghahanda ng mga prutas at gulay:

- Hugasan ang mga prutas/gulay sa ilalim ng umaagos na gripo ng tubig. Ang mga prutas at gulay na may matitigas na balat ay maaaring kuskusin gamit ang eskoba (brush).
- Ang paghuhugas ng mga prutas/gulay gamit ang sabong panlaba, sabon, o komersyal na panlinis ng prutas/gulay hindi kailangan at maaaring magdulot ng sakit.
- Alisin ang mga nadurog o nabugbog na mga piraso dahil sa bakterya na maaaring maging sanhi ng sakit.
- Ilagay agad sa refrigerator ang hiniwang prutas at gulay para sa pinakamagandang kalidad at kaligtasan sa pagkain.
- Ang mga prutas/gulay na "nahugasan na" o "handang kainin" ay maaaring ligtas na gamitin nang hindi na kailangang hugasin muli.

Kung walang magagamit na mga komersyal na mga pandisimpekta, Ligtas na magdisimpekta gamit ang pangkula (bleach)

Huwag kailanman paghaluin ang pangkula na gamit sa bahay sa anumang iba pang panlinis at pangdisimpekta. Ang paghahalo ng mga pandisimpekta ay maaaring maglabas ng mapanganib na mga singaw.

1. Gumamit ng karaniwang walang pabangong pangkulang gamit sa bahay (household bleach) na naglalaman ng **5% - 9% sodium hypochlorite**.



2. Sundin ang mga bilin sa bote ng pangkula para sa paghahanda ng pinalabnaw na solusyon. Kung walang bilin ang bote, maaari mong gawin ang mga sumusunod:

Paghaluin ang **5 kutsara** (1/3 tasa) ng regular na walang amoy na pangkula ng bahay sa bawat galon ng tubig na nasa katamtamang temperatura.

Paghaluin ang **4 na kutsarita** ng pangkula sa bawat halos isang litro ng tubig na nasa katamtamang temperatura.

3. Sundin ang mga bilin sa bote para sa paglalagay ng solusyon ng pangkula sa mga ibabaw. Kung ang bote ay walang mga bilin, maaari mong gawin ang mga sumusunod:



Iwanan ang pinalabnaw na solusyon sa ibabaw nang hindi bababa sa **1 minuto** bago punasan o alisin.

Ang ibabaw ay dapat manatiling nakikitang basa sa panahon na ito para sa pagdidisimpekta. Ang oras na ito ay kilala rin bilang "oras ng pagkakaroon ng kontak (contact time)".

4. Maghugas ng mga kamay pagkatapos maglinis at magdisimpekta.
5. Gumawa ng bagong pinalabnaw na solusyon araw-araw. Ang mga solusyong pangkula ay hindi ganoong ka-epektibo pagkatapos ng 24 na oras na pagkakahalo ng tubig.

Gumamit ng **panlinis na timba** at **malinis na tuwalya** para linisin at punasan ang mga lugar. **Palitan ang panlinis** tuwing **dalawang (2) oras**.






Ang solusyon sa panlinis ay dapat gamitin sa naaangkop na lakas at oras:

- Chlorine (pangkula) 100 ppm sa loob ng 30 segundo.
- Quaternary ammonium 200 ppm sa loob ng 1 minuto.








Mga Hakbang para sa Paghuhugas at Paglilinis ng mga Pinggan at Kagamitan

Isang (1) Lalagyang Lababo

- Alisin ang mga tira-tirang pagkain 
- Hugasan ang mga pinggan at kagamitan ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 100°F o tulad ng sinasabi ng tagagawa. 
- Banlawan ang mga pinggan at kagamitan sa malinaw na tubig. 
- Punuin ang lababo ng solusyon ng panlinis. Suriin ang solusyon ng panlinis. Ilubog sa aprubadong solusyon ng panlinis ng itinakdang oras para sa kontak. 
- Patuyuin sa hangin. 

Dalawang (2) Lalagyang Lababo

- Alisin ang mga tira-tirang pagkain. 
- Punuin ang unang lababo ng tubig at sabon para ibabad ang maduming mga pinggan at kagamitan. 
- Hugasan ang mga pinggan at kubyertos sa malinaw na tubig. Tanggalin ang tubig sa unang lababo. 
- Punuin ang unang lababo ng solusyon ng panlinis. Suriin ang solusyon ng panlinis. Ilubog sa aprubadong solusyon ng panlinis sa itinakdang oras para sa kontak. 
- Patuyuin sa hangin. 

Kung gumagamit ng **makina ng panghugas ng pinggan (dishwasher)** para maghugas ng pinggan, tapusin **sa pamamagitan ng pagpisk at pagpunas ng malinis na mga pinggan** gamit ang pampisik na pangdisimpekta o isang pinalabnaw na solusyon ng pangkula na maaaring matagpuan sa pahina ng **Ligtas na Disimpektahin ng Pangkula (Safely Disinfect with Bleach)**.

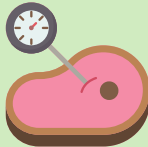
Pagluluto at Pagtatago



*Mga hilaw na itlog at pagkain na merong hilaw na itlog ay dapat painitin ng 155°F sa loob ng 17 segundo kung hindi sila ihahain agad.

Ang pagkain ng hilaw o hindi gaanong lutong karne, manok, pagkain sa dagat, shellfish, o itlog ay maaaring magpataas ng iyong panganib na magkasakit mula sa pagkain; lalo na kung mayroon kang medikal na kondisyon.

Mga temperatura sa Pagluluto

Siguraduhin na ang mga PHF ay lubusang luto para mabawasan ang panganib ng mga sakit na dala ng pagkain sa pamamagitan ng pagbeberipika gamit ang termometro. 

Ang paggamit ng termometro ng pagkain ay ang tanging siguradong paraan para malaman kung ang iyong pagkain ay umabot na sa sapat na taas ng temperatura para mapuksa ang mga mikrobyo, kabilang ang mga bakterya na sanhi ng sakit mula sa pagkain.

Malamig at Mainit na Pagtatabi

Ang PHFs ay dapat na itabi sa tamang temperatura sa lahat ng oras:

Ang **Malamig** ay 41°F o mas mababa. Ang **Mainit** ay 135°F o mas mataas.

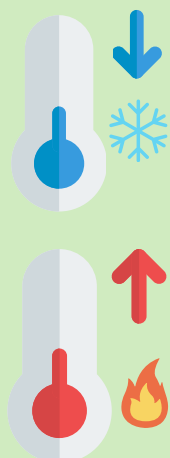
Mga Temperatura ng Pagpapalamig

Ang PHFs na luto at pinainitan ay dapat na palamigin kaagad sa pamamagitan ng paggamit ng mga aprubadong pamamaraan:

- Paglilalagay ng PAGKAIN sa mababaw na kawali.
- Paghiwalayin ang PAGKAIN sa mas maliit o mas manipis na mga bahagi.
- Gumagamit ng mabilis na magpalamig na KAGAMITAN.
- Paggamit ng mga lalagyan na nagpapadali sa paglipat ng init.
- Pagdaragdag ng yelo bilang isang sangkap.
- Paggamit ng panagwan ng yelo.
- Ilagay ang naaangkop na disenyo ng mga lalagyan sa isang palanggana ng yelo at haluin nang madalas.

Ang mga temperature ng pagkain ay dapat lumamig:
Mula 135°F hanggang 70°F sa loob ng **dalawang (2) oras**.
Mula 70°F hanggang 41°F sa loob ng **apat (4) na oras**.

Temperatura ng Muling Pagpapainit

Ang mga PHF na niluto, pinalamig at pinainit muli para sa mainit na pag-iimbak ay dapat umabot sa temperatura na 165°F sa loob ng **dalawang (2) oras**. 

Kinalibradong Nagsusuring Termometro

Siguraduhin na ang pagkain ay luto, iniinit muli, at pinananatili sa tamang temperatura.

Ang mga termometro ay dapat na:

- **Lingguhang kinakalibrado o kapag nabagsak at pagkatapos ng matinding pagbabago sa temperatura** (hal., pagsukat ng mainit na pagkain at pagkatapos ay mga nagyelong pagkain).
- **Kalibrado sa tubig na may yelo:** Gumawa ng 50-50 na halo ng yelo at tubig. Ilagay ang dulo ng ilalim ng termometro sa tubig ng 30 segundo. Siguraduhing aabot sa temperatura na **32°F** o nasa loob ng humigit kumulang (\pm) 2°F.
- **Regular na suriin** para masigurado na tama ang termometro at hindi kailangang muling isaayos (reset) o palitan.

Ikalibrado ang termometro sa tubig na may yelo

Itabi ang pagkain sa ligtas na temperatura



Ang Paghuhugas ng Karne at Manok ay HINDI Inirerekomenda

Maaaring magdulot ng hawahan ng kontaminasyon

Ang bakterya sa hilaw na karne at mga katas ng manok ay maaaring kumalat sa iba pang mga pagkain, kagamitan at ibabaw, na nagdudulot ng hawahan ng kontaminasyon.

Matapos hawakan ang hilaw na karne at manok, mahalaga na linisin at i-sanitize ang mga kontaminadong lugar na ito na maaaring humantong sa sakit na dala ng pagkain.



Para mapigilan ang hawahan ng kontaminasyon:

- **Linisin, i-sanitize, tuyuin at alisin** ang mga pinggan mula sa lababo bago maghanda ng pagkain.
- Linisin ang mga lababo at mga countertop ng **mainit na tubig na may sabon** at pagkatapos ay maglagay ng komersyal o gawang bahay na **sanitizer o pangdisimpekta** sa tuwing magkakaroon sila ng kontak sa anumang hilaw na karne o manok o sa kanilang mga katas.
- Tuunan ng pansin ang loob ng lababo, anumang mga countertop sa paligid ng lababo, mga kutsilyo at sangalan (cutting board), at anumang lugar kung saan mo inilalagay ang iyong karne o manok o ang kanilang pambalot.
- Siguruhing ang mga komersyal na produkto ay aprubado para sa mga ibabaw ng may kontak ang pagkain at sundin ang mga tagubilin ng tagagawa para sa paggamit.
- Hugasan kaagad ang mga kamay pagkatapos humawak ng hilaw na karne at manok.