

SERTIPIKONG PANGKALUSUGAN

Manwal para sa Pag-aaral ng
kursong "FOOD SAFETY"



Division of Environmental Health
Department of Public Health and Social Services
123 Chalan Kareta, Mangilao, Guam 96913-6304
Tel. No. (671) 735-7221



PANIMULANG SALITA

Ang ligtas na pagkain ay isang mahalagang bahagi ng pampublikong kalusugan. Kung ang pagkaing ating kinakain ay hindi wasto ang pag-aasikaso ,ito ay maaring magdulot ng sakit o maaari ring kamatayan. Kaya dapat, kung ikaw ay mag-aasikaso ng pagkain, kailangan mong malaman kung paano maiiwasan ang pagkontamina ng mga pagkain na iyong ihahanda,lulutuin at ihahain sa iyong pamilya, kaibigan o kostumer upang hindi sila magkasakit,maimpeksyon at malason dulot ng pagkain.

Ang mga impormasyong inilathala sa manwal na ito ay dinisenyo upang magbigay ng pangunahing kaalaman tungkol sa ligtas na pagkain at ang mga kailangang taglayin na ayon sa Guam Food Code sa pinasimple at sa naiintindihang lenggwahe. Ito’y para sa mga hindi pa namamahala ng mga kainan at nagpaplanong makakuha ng Health Certificate bilang paghahanda para sa Health Certificate Food Safety Course na kung saan sila’y nangangailangang lumahok at makapasa upang makatanggap ng sertipiko sa Division of Environmental Health of the Department of Public Health and Social Services. Ang mga namamahala o mga naatasan sa pampublikong kainan ay nararapat na lumahok o pumunta sa iba’t ibang kursong inilaan sa kanila.

Ang Guam Food Code ay ahensyang nangangasiwa sa kalinisan at kaayusan ng mga pasilidad ng pampublikong kainan sa Guam. Ang mga kailangang taglayin ng magiging isang tagapamahala ay nakatala sa manual na ito.Kaya’t ikaw ay hinihikayat na pag-aralan ang GFC o magtanong sa mga namamahala para sa karagdagang detalye at impormasyon tungkol dito.Ang GFC ay pwedeng makita o i-download sa www.dphss.guam.gov.

Ang pagsusulit para sa Health Certificate Food Safety Course ay binubuo ng 25 tanong na may pagpipilian. Ang pasadong marka sa pagsusulit ay 70%. Kung maipasa ang pagsusulit,mabibigyan ka ng Health Certificate na kinakailangang baguhin taon-taon. Ang kopya ng iyong Health Certificate ay dapat nasa iyong pangangalaga sa lahat ng oras habang nagtatrabaho at dapat ipakita kung hinihingi tuwing may inspeksiyon sa iyong pinagtatrabahuan na ginagawa ng mga kasapi ng Division of Environmental Health.

TALAN NG NILALAMAN

Mga Depinasyon	2
Layunin ng pagkatuto	3
Pagkaing nagdudulot ng sakit	6
Tatlong uri ng kontaminasyon.....	6
Mga Taong Madaling Kapitan ng Sakit	7
Limang mapanganib na salik na nagdudulot ng sakit mula sa pagkain	7
Kontroladong temperatura.....	8
Pagluluto.....	8
Pagpapanatili sa mainit na temperatura.....	9
Pagpanatili sa malamig na temperatura.....	9
Pagpapalamig	9
Pagpapainit muli.....	10
Pagpapalambot	10
Pag-imbak ng pagkain at proteksyon	11
Nakakahawang kontaminasyon	11
Paglilinis at gamit ang approbadong kemikal	12
Paghuhugas gamit ang kamay	13
Kalusugan ng Empleyado.....	15
Kalinisan ng Empleyado	16
Paghuhugas ng kamay	16
Alahas at pekeng kuko	17
Damit at buhok	18
Gwantes	18
Paninigarilyo at pangunguya ng “betel nut”	18
Approbadong pinagkukunan ng pagkain.....	19

MGA DEPINASYON

“Legal na pagkukunan”(Approved source)- isang pasilidad na nainspeksyunan ng Division of Environmental Health of Department of Public Health and Social Services at nakatanggap ng Sanitary Permit.

Bakterya(Bacteria)- isang mikrobyo na nakikita sa pagkain ng nagdudulot ng sakit.

Malinis(clean)- mga pagkaing walang dumi at walang bulok

Kontaminado(Contamination)- mga pagkaing nahaluan ng muruming bagay

Naililipat na kontaminasyon(Cross-contamination)- nangyayari ito kapag ang mikrobyo ay nailipat sa isang pagkain na mula sa iba pang pagkain

Foodborne illness- kapag ang isang tao ay nagkasakit dahil sa kanyang kinain o kaya’y ininom at ito’y tinatawag ding Food borne disease, food borne infection o food poisoning.

Mikrobyo (Mikrobyo)- isang mapanganib na virus na nagdudulot ng sakit kapag naihalo sa pagkain at ito’y kinain.

Guam Food Code- nagkasaad dito ang mga patakaran at panuntunan tungkol sa kaligtasan at proteksyon sa pagkain na ibibigay sa mga kainan o restaurant

Highly Suseptible Population(HSP)-ito ay ang mga taong mas madaling magkasakit dulot ng pagkain dahil sa sila’y may mababang resistensya,mga bata at may katandaan na.

Good Hygiene- Ito ay pagpapanatiling malinis at maayos na pangangatawan

Jaundice- isang kondisyon ukol sa paninilaw ng balat at mata dulot ng sakit na hepatitis.

Pathogens- isang bakterya, virus, fungi at mga parasite na nagdudulot ng sakit o karamdaman.

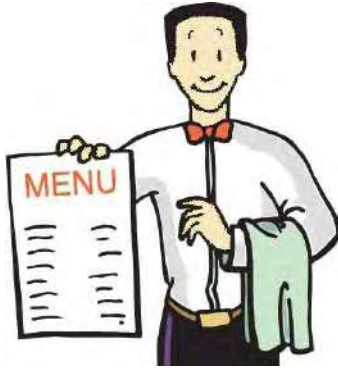
Potentially Hazardous Foods (PHF)- mga pagkaing maaaring pagmulan ng bakterya na dapat panatilihin sa tamang temperatura.

Parts-per-Million (ppm)-ito ay ang bilang ng mga bahagi ng isang kemikal, tulad ng sanitizer, na maaring idagdag sa millionong parte ng tubig.

Ready-to-eat- o RTE- mga pagkain na handa ng kainin na hindi na kinakailangang lutuin
Sanitize- pagpatay ng mikrobyo gamit ang kemikal o init.

Temperature Danger Zone o TDZ- ito ay ang temperatura sa pagitan ng 41°F at 140°F kung saan ang bakterya ay madaling lumaki.

Toxin- ito ay lason dulot ng mga bakterya, virus at fungi.



LAYUNIN NG PAGKATUTO

Ang *Health Certificate Food Safety Course* ay naglalaman ng paglilinis sa sarili, kontaminasyon, at kontroladong temperatura upang maiwasan ang sakit dulot ng pagkain. Ang mga sumusunod na layunin ay makakatulong sa mga aplikante upang maintindihan ng mabuti ang mga pangunahing kaalaman tungkol sa ligtas na pagkain at pagiging handa sa ibibigay na pagsusulit pagkatapos ng kursong ito.

Pagkaing nagdudulot ng sakit (Foodborne Illness)

Ang nag-aasikaso ng pagkain ay may kakayahang ilarawan ang mga pagkaing nagdudulot ng sakit kagaya ng sakit bunga mula sa pagkaing nakontamina.

1. Nalalaman ng nag-aasikaso ng pagkain na ang sakit dulot ng pagkain ay may mga sintomas, kasama dito ang pagtatae, pagsusuka, lagnat paninigas at paninilaw ng balat.
2. Nalalaman ng nag-aasikaso ng pagkain na ang mga sintomas ng sakit dulot ng pagkain ay maaring mabuhay sa loob ng ilang minuto o sa loob ng ilang araw at ang pagkaing nagbibigay ng sakit ay maaaring magresulta ng kamatayan.
3. Nalalaman ng nag-aasikaso ng pagkain na ang sakit na nakukuha sa pagkain ay maaaring dulot ng mikrobyo, lason, at ibang bagay.
4. Natutukoy ng nag-aasikaso ng pagkain ang limang dahilan na maaaring idulot na sakit galing sa pagkain.
5. Natutukoy ng nag-aasikaso ng pagkain ang mga taong mas madaling mahawaan at kung bakit mas madali silang makapitan ng sakit mula sa pagkain kaysa sa iba.

Kontroladong Temperatura(Temperature Control)

Maiintindihan ng mga manggagawa kung bakit ang mainit at malamig na temperatura ay mahalaga upang maiwasan ang sakit dulot ng pagkain.

1. Nalalaman ng nag-aasikaso ng pagkain na ang potentially hazardous food (PHD) na maaring sumuporta sa pagdami ng mikrobyo kapag ito'y naimbak sa maling temperatura o "temperature danger zone" o TDZ.

2. Natutukoy ng nag-aasikaso ng pagkain na ang temperature danger zone ay nasa kahit anong temperatura sa pagitan ng 41°F at 140°F.
3. Natutukoy ng nag-aasikaso ng pagkain na ang mga pagkain na napapalamig o napapainit ay nararapat ilipat sa temperature danger zone nang mas mabilisan.
4. Nalalaman ng nag-aasikaso ng pagkain na ang 140°F o mas mainit pa ay akmalang temperatura para sa hot holding potentially hazardous foods.
5. Natutukoy ng nag-aasikaso ng pagkain na ang 41°F o mas malamig pa ay ang temperaturang akma para sa cold holding potentially hazardous foods.
6. Nalalaman ng nag-aasikaso ng pagkain na hindi ligtas na kainin ang isang pagkain kung ito'y nanatili sa danger zone ng apat na oras o higit pa.
7. Naiintindihan ng nag-aasikaso ng pagkain kung bakit ang pagluluto ng mga pagkain sa tamang temperatura ay mahalaga para maiwasan ang sakit na dulot ng pagkain. Natutukoy ng nag-aasikaso ng pagkain na ang itinalagang temperatura sa pagluluto ng pagkain ay napapatay nito ang mga mikrobyong nagdudulot ng sakit.

Ang pinag-iimbakan ng pagkain ay may karampatang Proteksyon (Food Storage with Protection)

Ang manggagawa ay dapat niyang maunawaan kung bakit ang Cross Contamination sa pagkain ay mapanganib at matutunan ang mga paraan upang maiwasan ito.

1. Ang mga humahawak ng pagkain may kakayahang matukoy at makilatis ang pisikal na kontaminasyon na nagmumula sa ibang kagamitan na hindi sinasadyang maisama sa pagkain.
2. Ang mga humahawak ng pagkain may kakayahang matukoy at makilatis ang cross-contamination kung kailan ang mikrobyo at iba pang-contaminants ay nailipat mula sa pagkain o sa ibabaw ng isa pang pagkain.
3. Ang mga humahawak ng pagkaing may kakayahang matukoy ang paraan na maiwasan ang cross-contamination, tulad ng paghugas, pagbanlaw, at paglinis ng mga kagamitan at pasilidad ang pagitan ng paggamit.
4. Ang mga humahawak ng pagkaing may kakayahang makilatis ang kondisyon na nagpapabawas ng posibilidad ng cross contamination:
 - Ang pag-iimbak ng hilaw na karne sa ibaba at ihiwalay ito mula sa lutong pagkain na kagamitang pagpapalamig.
 - Ang pag-iimbak ng mga kemikal, panlinis at pestisidyo ay kailangang maihiwalay sa mga kubyertos at iba pa.
 - Tamang paglagay ng palatandaan sa mga kemikal, panlinis, pamatay insekto at ibang pang mapanganib na materyales.

Kalusugan ng empleyado

1. Ang humahawak ng pagkain ay may kaalaman kung paano ipagbigay-alam sa taong namamahala sa kainan kung may sakit na pagtatae, pagsusuka, paninilaw ng katawan o lagnat na kasabay ng pananakit ng lalamunan.
2. Ang humahawak ng pagkain ay may kaalaman na hinding pwedeng magtrabaho sa kainan ang may sakit at may sintomas ng pagtatae, pagsusuka, paninilaw o lagnat at kasabay ng pananakit sa lalamunan.
3. Ang humahawak ng pagkain ay may kaalamang hindi pwedeng magtrabaho sa kainan sa 24 na oras pagkatapos ang sintomas na pagtatae o pasusuka kahit ito'y nawala na.
4. Ang humahawak ng pagkain ay may kaalamang hindi pwedeng magtrabaho kung may bulutong, sugat, sakit sa balat at kamay. Pwedeng humawak ng pagkain kung natakpan ng malinis na bandage o gloves.

Kalinisan ng empleyado

Maiintindihan ng mga manggagawa ang mga elemento ng tamang paghuhugas ng kamay.

1. Ang manggagawa ay may kakayahan matukoy ang tamang paraan sa paghuhugas ng kamay:
 - Basain ang kamay gamit ang tubig at sabon; hilurin ang kamay at hugasan nang mabuti (20 segundo); tapos ito'y patuyuin gamit ang twalyang ginagamit sa kamay o pampatuyong hangin.
2. Ang humahawak ng pagkain ay kaniyang matutukoy ang sitwasyon kung kailan siya maghuhugas ng kamay:
 - Bago mag-umpisang magtrabaho
 - Pagkatapos gumamit ng palikuran at maghugas muli bago pumasok sa pinagtatrabahuan
 - Pagkatapos humawak ng hilaw o sariwang karne
 - Pagkatapos humawak ng maruming gamit sa pagluluto
 - Pagkatapos humawak ng basura
 - Pagkatapos maglinis o gumamit ng mga kemikal
 - Pagkatapos bumahing, sipunin, umubo o humawak sa mata, ilong at bibig
 - Pagkatapos manigarilyo o gumamit ng mga produktong tabako
 - Pagkatapos kumain o uminom
 - Bago ilagay ang gwantes na ginagamit sa pagkain
3. Ang mga manggagawa ay may kaalaman na ang gwantes (gloves) na ginagamit sa pagkain ay may kakayahang magparami ng mga mikrobyo at hindi nararapat na pamalit sa tamang paghuhugas ng kamay.
4. Ang mga manggagawa ay may kaalaman na ang paninigarilyo at pangunguya habang nagtatrabaho ay pinagbabawal sa lugar na pinaghahandaan ng mga pagkain, kasama ng pagkain at mga lugar na pinaglagyan ng kubyertos .

SAKIT DAHIL SA KONTAMINADONG PAGKAIN

Kung ang isang tao ay nagkasakit sanhi ng mga pagkain o inumin na nakontamina dulot ng mga delikadong kemikal tinatawag itong “foodborne illness” o kaya naman “foodborne disease”. Maging ang “lason sa pagkain” ay karaniwan ring naihalintulad sa magkaparehong sitwasyon o suliranin, nangangahulugan lamang na isa sa mga uri ng foodborne illnesses o food borne diseases ay ang matinding sakit dulot ng mga pagkain. Ang foodborne illness ay karaniwang dulot ng mga organismo, kemikal at mga bagay na nakakalason. Ang sintomas ng foodborne illness ay maaaring pagtatae, pagsusuka, lagnat, pamamanhid at maging ang pagkakaroon ng sipon. Depende ito sa naging sanhi ng pagkakaroon ng food borne illness, ang mga sintomas ay maaaring mangyari sa mga maikling minuto o sa susunod na araw matapos kainin o inumin ang mga nakontaminang pagkain o tubig. Ilan sa mga sintomas ng foodborne illness ay maaaring magtagal ng araw at pwedeng magdulot ito ng kapansanan at maging kamatayan.

Sa Amerika, may higit o kumulang na 48 milyon na tao ang nagkakasakit ng dahil sa kontaminadong pagkain o “foodborne illness”, 128,000 ang bilang ng tao na dinala sa hospital, at 3,000 ang namatay dahil sa kontaminadong pagkain. Ito ang isa sa mga pangunahing dahilan kung bakit importante na malaman ang tamang pamamaraan ng paghahanda ng pagkain at tamang paraan ng pagluluto upang maiwasan at maging ligtas sa anumang sakit na dala ng kontaminadong pagkain.



Tatlong (3) Uri ng Kontaminasyon

Ang kontaminasyon ay ang mga bawal na bagay na hindi inaasahang maihalo o mailagay sa pagkain na nagiging sanhi ng pagkakasakit ng isang taong nakakain nito. May mga uri ng kontaminasyon; pisikal, kemikal at bayolohikal.



1. Pisikal na kontaminasyon- kapag ang mga bagay ay napunta sa pagkain na hindi inaasahan. Halimbawa- alikabok, buhok, basag na bote, kuko, mga maliliit na piraso ng papel na galling sa pinagbalutan ng pagkain.
2. Kemikal na kontaminasyon- kapag ang mga kemikal ay napunta sa pagkain na hindi inaasahang. Halimbawa- likidong panlinis , mga pamatay ng insekto o mga gamot.
3. Bayolohikal na kontaminasyon- kapag ang mga delikadong mga mikrobyo ay napunta sa pagkain na hindi inaasahang. Halimbawa- bakteryang, sakit na nakakahawa, mga parasito at iba pang organismo.

Ang bayolohikal na kontaminasyon ang madalas na dahilan ng “foodborne illness” sa Amerika. Karamihan ay maliliit na halos kailangan pa ng microscope para makita ang mga ito, gaya ng bakterya, mga virus, mga parasite egg at mga individual fungus; ang mga ito ay karaniwang maihahalintulad sa mga mikrobyo. Ngunit, ilan sa mga bayolohikal na kontaminasyon gaya ng mga adult parasite ay sadyang makikita na kahit hindi gumagamit ng microscope.

Mga bakterya, lason na galing sa impeksyon, at parasito ay nagiging sanhi ng pagkakasakit ng isang tao sa paraan ng impeksyon ng katawan at pagkasira o pagpatay ng mga selyula. Karamihan dito ay ang mga bakterya at fungi na gumagawa ng lason at nagiging sanhi ng sakit.

Mga taong madaling kapitan ng sakit

May mga grupo ng tao na madaling makakuha ng sakit dahil sa mahinang resistansiya o kaya dahil ang kanilang katawan ay mahina dulot na rin sa katandaan o ibang sakit na kanilang nararamdaman. Sila’y tinatawag na “highly susceptible population” (HSP) at kabilang na rito ang mga taong may katandaan na, mga sanggol, mga batang nasa preschool, at taong may dati ng sakit o ibang sakit. Kinakailangan sa mga taong ito ang espesyal na pag-aaruga upang masiguro na ang pagkaing naihahain sa kanila’y ligtas.



5 Mapanganib na salik na nagdudulot ng sakit mula sa kontaminadong pagkain

Ang mga sumusunod ay 5 dahilan ng pagkakaroon ng kontaminasyon sa pagkain.

- Maling nilagay na temperatura
 - Pagkain na hindi inilagay sa tamang temperatura
- Hindi akma ang temperatura sa niluluto
 - Pagkaing hindi niluto sa tamang temperatura
- Kontaminadong kagamitan
 - Kagamitang naidikit sa pagkain na may dalang kontaminasyon
- Pagkaing mula sa hindi ligtas na pinagkuhanan
 - Pagkaing naihanda, naluto, at naibigay mula sa hindi naaprobahang pagawaan
- Hindi malinis na pangangatawan
 - Ang nag-aasikaso ng pagkain ay kanyang nailipat ang kontaminasyon sa pagkain dahil sa siya ay may sakit

KONTROLADONG TEMPERATURA

Ang pagluto ng hilaw na pagkain sa wastong temperatura ay makatutulong sa pagpatay ng mikrobyo na nagdudulot sa mga tao ng sakit at karamdaman. Bagamat, ang pag-iimbak ng pagkain sa mainit o malamig sa tamang temperatura ay makakatulong sa pagtigil sa mabilis na paglaki ng mga mikrobyo. Ito ay tinatawag na pagkontroladong temperatura upang maiwasan ang paglaki ng mga mikrobyo. Malamig o nagyeyelong temperature ay hindi makakapatay sa mga ito ngunit napapatigil at napapabagal nito ang paglaki ng mga mikrobyo.

Ang mga mikrobyo ay nangangailangan ng pagkain, tubig, panahon at ang sapat na temperatura sa kanilang paglaki. Ang mga pagkain na namamasa at may iba pang katangiang nagpapahintulot sa mikrobyo para lumaki ng mabilis sa ilalim ng tamang kondisyon na tinatawag na “potentially hazardous foods” o PHF. Ilang mga halimbawa ng PHF ay karne, manok, lamang-dagat, gatas, keso at iba pa.

Ang temperaturang higit pa sa 140°F ay pwedeng patayin o patigilin ang mabilis na pagdami ng mikrobyo, at ang temperaturang mas mababa sa 41°F ay maari ring pigilan nito ang pagdami ng mikrobyo. Ang mga temperaturang nasa pagitan ng 140°F at 41°F ay nagdudulot ng mabilisang pagdami ng bakteryang at sa puntong ito ay tinatawag itong “temperature danger zone” or TDZ.

Sa Temperature Danger Zone ay mabilis na dumami at lumalaki ang bakteryang, at ilan sa mga ito ay nagdudulot ng lason. Ang pagkain na nakalagay sa “room temperature” at pati “air-conditioned room” ay maaring dahilan na ang pagkain ay magkaroon ng temperatura ng TDZ. Tignan ang Larawan bilang 1, ang pagpapainit ng pagkain ay dapat mapanatili sa mataas na temperatura na hihigit sa 140 °F ay maaaring puksain ang bakteryang, at anumang lason na nagawa nito. Upang maiwasan na makapagbigay ng sakit.



Larawan bilang 1. “Temperature Danger Zone”.

PAGLULUTO (COOKING)

Lahat ng bahagi ng pagkain ay dapat ilagay sa temperaturang nagtataglay ng 135°F, 145°F, 155°F, o 165°F na naayon sa uri ng pagkain at, dapat mailipat ito mula sa Temperature Danger Zone sa mas maikling panahon. Tingnan ang Larawan bilang 2. Maaring gumamit ng probe thermometer para alamin ang internal temperature ng pagkain. Ito’y isinasagawa sa pamamagitan ng pagtusok ng thermometer sa pinakamakapal na bahagi ng pagkain para tiyakin na ito ay naluto nang husto.

PANLOOB NA TEMPERATURA NG PAGKAIN HABANG NILULUTO							
Gumamit ng "Probe Thermometer" para malaman ang panloob na temperatura ng pagkain.							
							
							
Prutas at Gulay	Itlog	Isda	Karne ng baka, baboy, etc.	"Pooled Eggs"	Giniling na karne	Manok at "stuffed meat"	Pinainit na pagkain
135°F	145°F	145°F	145°F	155°F	155°F	165°F	165°F
Panatiliin ang panloob na temperatura ng pagkain ng 15 segundo habang naluluto ang pagkain.							

Larawan bilang 2. Panloob na temperatura ng ibat-ibat na pagkain.

Pinapakita sa Larawan bilang 2, ang mga tamang temperatura na dapat mapanatili sa loob ng 15 segundo habang naluluto ang pagkain.

PAGPAPANATILI SA MAINIT NA TEMPERATURA (Hot Holding)

Pagkatapos maluto ang pagkain at handa na itong ihain, ito ay kailangang panatilihin mainit para mapigilan ang kontaminasyon at pagdami ng mikrobyo. Kung kaya't laging handa ang kagamitan sa pagpapainit, katulad ng steam tables, soup warmers, at iba pang kagamitan ukol sa pagpapainit ng pagkain. Panatilihin sa mainit na temperatura ang pagkain na nasa 140°F o mas mainit pa.

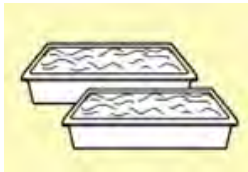
PAGPAPANATILI NG MALAMIG NA TEMPERATURA (Cold Holding)

Palaging panatilihin ang pagkain sa temperatura na hindi bababa sa 41°F. Isda, mga kabibe, poultry, gatas at karne ay mananatiling sariwa kapag pinapanatili ito sa ganitong temperatura. Sa paggamit ng yelo, gumamit lamang ng malinis na tubig at ligtas na inumin na nanggagaling sa naaprubahang pinagkukunan. Huwag maglagay ng pagkain na walang lalagyang nakadirekta sa yelo, at anumang yelo na nagamit sa prosesong ito ay hindi maaaring gamitin sa inumin, nararapat lamang na ito ay itapon at alisin sa lalagyan.

PAGPAPALAMIG (Chilling)

Ang nalutong pagkain na lumamig na ay kailangang ilipat mula sa Temperature Danger Zone (140°F- 41°F) sa mas mabilis na paraan upang ang bakterya ay walang panahong dumami. Magtatagal ang proseso ito ng anim na oras. Mahirap itong gawin lalo na sa maramihang pagkain. Makikita sa ibaba ang ilan sa mga paraan upang maisagawa ito.

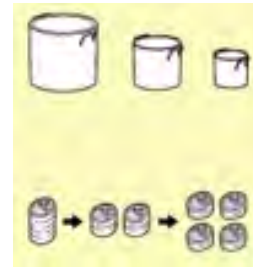
- Ilagay ang pagkain sa kawali
- Paghiwalayin ang pagkain sa mas maliit o mas manipis na porsyon.
- Gumamit ng cooling equipment katulad ng "chill paddle".
- Ilagay ang pagkain sa "ice water bath".
- Gumamit ng lalagyan na nakatutulong sa pagproseso ng init katulad ng "metal pans".
- Maglagay ng yelo na magsisilbing sangkap.



Shallow pans



Chill paddle



Reduce portion size



Metal pan



Ice water bath

PAGPAPAINIT MULI (Reheating)

Mga pagkain na tapos nang maluto at mapalamig ay pwedeng ipainit muli at kainin. Siguraduhin lamang na ang pagkain ay umaabot sa 165°F sa loob ng labinlimang segundo (15 seconds) kapag ito’y ipinapainit. Ngunit huwag kalimutan na ang pagpapainit ng pagkain na naproseso sa Temperature Danger Zone (TDZ) sa mahabang oras (4 na oras) ay hindi makakasira sa mga toxin (lason) na epekto ng mikrobyo na dumadami sa pagkain, kaya itapon na ito kapag matagal ng nakalagay sa TDZ .

PAGPAPALAMBOT NG PAGKAIN GALING SA “FREEZER” (Thawing)

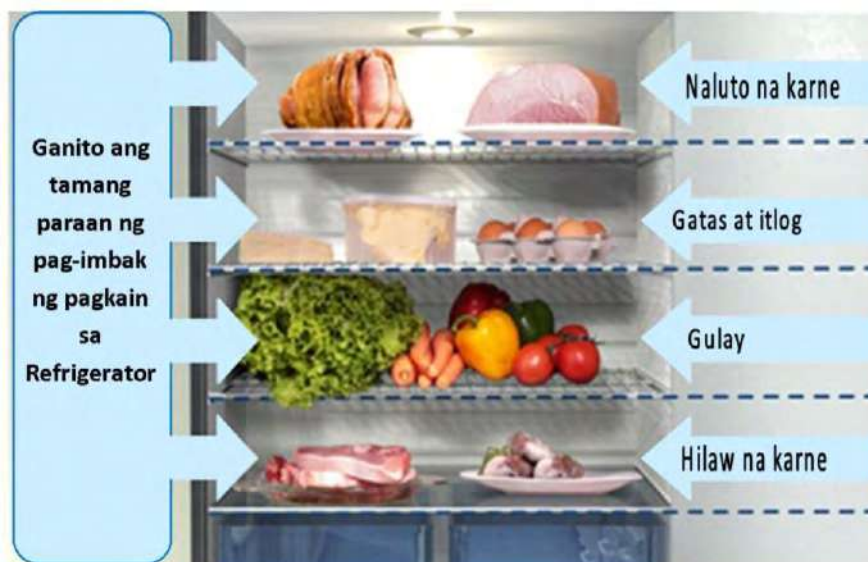
Hindi maaring magpababa ng temperatura ng pagkain sa silid o loob ng kuwarto dahil ang temperatura ay mas mainit. Ang temperatura sa kuwarto ay nasa “Temperature Danger Zone” (TDZ). Mabilis na dumadami ang mikrobyo kapag ito’y dumadaan sa ganitong proseseo. Ang mga sumusunod ay ang mga nararapat na gawin sa pagpapababa ng temperatura na tinatawag na Potentially Hazardous Food (PHF).

- Sa loob ng refrigerator sa temperaturang 41°F o mas mababa pa
- Sa pamamagitan ng malamig na tubig
- Sa loob ng microwave, basta ang pagkain ay naluto agad.
- Bilang bahagi ng proseso ang pagluluto.

PAG-IIMBAK NG PAGKAIN AT PROTEKSYON

Bilang taga-imbak ng pagkain nararapat mong siguraduhin na ang pagkaing ginamit ay ligtas at sariwa hanggang sa ito ay maihahain. Kapag ang pagkain ay dumating sa iyong imbakan, palaging tignan kung ito’y may sira. Pagkatapos matanggap, nararapat lamang na maayos itong iimbak. Kapag nailagay na ito sa lalaglay kailangang lagyan ito ng takip, lagyan ng palatandaan at iimbak ng maayos ng may 6 na pulgada mula sa sahig.

Ang mga pagkaing dapat ilagay sa malamig ay kailangang ilagay kaagad sa refrigerator. Tignan ang Larawan bilang 3, para sa tamang paraan ng paglalagay ng pagkain sa refrigerator para maiwasan ang paglipat ng kontaminasyon na nangyayari mula sa kontaminadong pagkain o mga tubig na nahuhulog sa pagkaing nakalagay sa ibaba.



Larawan bilang 3. Tamang paraan ng pag-imbak ng pagkain sa “refrigerator or chiller” para maiwasan ang kontaminasyon.

Nakakahawang kontaminasyon (Cross-contamination)

Ang cross- contamination ay nangyayari kung ang mikrobyo ay nalilipat mula sa pagkain patungo sa ibang pagkain sa pamamagitan ng kamay,kagamitan, o direktang paghawak.Ang isang magandang halimbawa ng cross-contamination ay ang paggamit ng parehong sangkalan at kutsilyo sa iba’t ibang uri ng pagkain na hindi hinuhugasan matapos gamitin



“Ready to eat” (RTE) na pagkain ay isang uri ng pagkain na agad ng naihanda upang kainin, katulad ng minatamis at salad. Dahil ang RTE ay handa na upang kainin, nararapat na siguraduhin na ito ay hindi makokontamina lalong lalo na sa mga karne, isda at manok.

May mga paraan upang maiwasan ang cross-contamination:

- Iimbak ang mga sariwang karne, isda at manok sa mababang lalagyan na nakalaan para rito sa refrigerator;
- Huwag hayaan na ang katas ng karne, isda o manok na mapunta sa mga ready- to-eat na pagkain;
- Ilagay sa magkakahiwalay na lalagyan ang iba’t ibang uri ng karne;
- Hugasan ang kamay pagkatapos humawak ng sariwang karne, lamang-dagat at manok;
- Huwag iimbak ang mga pagkain na hindi lulutuin sa parehong lalagyan katulad ng sariwang karne, isda o manok;
- Hugasan ang mga kamay bago hawakan ang mga pagkain at bago magsuot ng proteksyon sa kamay;
- Gumamit ng materyales o disposable gloves sa pag-aasikaso ng ready-to-eat na pagkain.
- Hugasan, banlawan at linisan ang mga kagamitan at materyales pagkatapos gamitin sa paghahanda ng iba’t ibang pagkain.
- Gumamit ng organisadong sangkalan kagamitan at lalagyan para sa iba’t ibang uri ng pagkain
- Iimbak ang mga pagkain ng malayo sa mga kemikal na nakakalason at iba pang gamit sa paglilinis na makakaapekto sa pagkain

Paglilinis gamit ang tubig at paglilinis gamit ang mga naapprobahang kemikal (cleaning at sanitizing)

Ang ibang paraan upang maiwasan ang cross-contamination ay ang pagsiguro na ang kagamitan ay nahugasan, nabanlawan at nalinisan pagkatapos gamitin.

Ang paglilinis gamit ang tubig at paglilinis gamit ang mga naapprobahang kemikal. Ang “cleaning” sa ingles ay ang paglilinis gamit ang sabon at tubig para tanggalin ang mga dumi at mantsa, habang ang “sanitizing “ naman ay ang paglilinis gamit ang mga kemikal o init para patayin ang mikrobyo.



Kapag ang mga basahan ay ginamit upang punasan ang mga lamesa o kung saan inihanda ang mga pagkain, kinakailangan itong iimbak sa lalagyan na may sanitizing solution (Kemikal sa paglilinis) pagkatapos gamitin.

May mga iba’t ibang uri ng mga “sanitizer”, at isa na dito ang chlorine. Regular, non-scented bleach (walang amoy) ay maaaring gamitin upang gawin na “sanitizing solution”. Tignan ang “Figure 4” kung paano ang paggawa ng sanitizer (ang inpormasyon sa “Figure 4” ay para sa “bleach” na may 5.25% sodium hypochlorite).

Amount of Bleach Added to 1 Gallon of Water	Total Chlorine Concentration in parts per million (ppm)
1 Teaspoon	65*
1 Tablespoon	200

*Recommended concentration (50-100ppm) for sanitizing food equipment and utensils.

**Larawan bilang 4. “Chart” na nagpapakita kung paano gawin ang
chlorine sanitizer gamit isang gallon na “chlorox”**

Ang chemical test strip ay nararapat na gamitin para alamin kapag ang “sanitizing solution” na ginawa ay tama ang konsentrasyon.

Ang wastong paghuhugas gamit ang kamay

Para mahugasan ang mga plato at materyales, gamit ang kamay kinakailangan ng tatlong malalaking at magkakahiwalay na lababo para maayos itong mahugasan, mapunasan, mapatuyuan at malinisan ang mga gamit bago gamitin. Tignan ang larawan bilang 5 kung paano hugasan ang mga bagay gamit ang kamay.

5 HAKBANG SA PAGHUHUGAS NG PINAGKAINAN GAMIT ANG KAMAY



Larawan bilang 5. Mga paraan sa paghuhugas ng mga pinagkainan gamit ang tatlong magkakahiwalay na lababo.

Unang hakbang ay TANGGALIN. Tanggalin at itapon ang mga tiratirang pagkain sa basurahan.

Ikalawang hakbang ay PAGHUHUGAS. Gumamit ng mainit (100°) at mabulang tubig sa paghuhugas ng mga gamit sa unang lababo.

Ikatlong hakbang ay BANLAWAN. Gumamit ng malinis na tubig at mainit sa pagbabanlaw sa ikalawang lababo.

Ikaapat na hakbang ay PAGGAMIT NG MAINIT NA TUBIG O KEMIKAL. Sa ikatlong lababo kailangang punuin ng maligamgam na tubig at isang na approbahang kemikal sa ibaba (Larawan bilang 6)

Ikalimang hakbang ay PAGPAPATUYO. Pagkatapos hugasan ang mga kagamitan, mabanlawan at malinisan, dapat ito'y mapatuyuan at mailagay sa tamang lalagyan. Huwag gumamit ng basahan sa pagpapatuyo ng mga kagamitan o kaya'y dahil pwedeng makakuha ng mga nakakakontaminang bagay dito. .

MGA APPROBADONG KEMIKAL SA PAGHUHUGAS NG MGA GAMIT		
Panlinis na Kemikal	Sukat	Oras ng Pagbabad (gamit and segundo)
Chlorine	100 ppm	30
Quaternary Ammonia	200 ppm	60
Iodine	25 ppm	60
Hot Water	171°F	30

Larawan bilang 6. Tamang konsentrasyon para sa iba't-ibang “sanitizing solutions” para sa paghugas ng mga kagamitan sa pagluluto at kagamitan sa paghahanda ng pagkain.

Kahit sa anong paraan mo hugasan ang mga gamit kailangan mo pa ring gumamit ng kemikal test strip para masiguro na ginamit mo ito ng tama sa pagpatay ng mga mikrobyo. Mayroong mga espesyal na mga testing strip sa paggamit ng iba't ibang paglilinis. Ang mga strip ay ginagamit sa mga maliliit na piraso ng papel, nagpapalit ang kulay, kung ito’y isinasawsaw sa sanitizer solution.

Halimbawa, sa Larawan bilang 7 nagpapakita na ang chlorine sanitizer ay may 100 na parte ng bawat milyon o ppm, ito’y malalaman sa pamamagitan ng chemical test strip (larawan bilang 7) kung sakaling mag-iba ang kulay ng mga test strip ito’y magkakapareho. Ang test strip color ay nagtugma sa 100 ppm, at ito’y tama ang konsentrasyon. Kung ang basa sa strip ay mas mababa pa sa 100 ppm, kailangan mo pang dagdagan ng “sanitizer”, kung mas mataas na ito sa 100 ppm, ay kailangan mo ng dagdagan ng tubig hanggang sa makuha ang tamang timpla ng tubig at sanitizer na 100 ppm.



Larawan bilang 7. “Chemical test stip”.

KALUSUGAN NG EMPLEYADO

Ang pinaka-importante na elemento upang maka-iwas sa sakit na galling sa pagkain, ang taong naghahanda ng pagkain ay kinakailangan na wala siyang sakit. Kapag ikaw ay may sakit, dapat umiwas sa trabahong nauugnay sa pagkain. Ang mga bakteryang sanhi ng iyong pagkakasakit ay maaring magkontamina/maihalo sa mga pagkaing iyong hinahawakan na maaaring magresulta sa pagkakasakit ng ibang taong kakain nito.

Ang mga nag-aasikaso ng pagkain ay kailangan niyang ipaalam sa taong may katungkulan kung siya’y may sakit at may mga sumusunod na sintomas, kagaya ng:

- Pagtatae
- Pagsusuka
- Jaundice (paninilaw ng balat o mata na galing sa “hepatitis infection”)
- Pamamalat kasabay ng lagnat
- May inpeksyon, nakabukas na sugat

Base sa sintomas, ang mga may sakit na trabahador ay dapat pauwiin o mabigyan ng mga trabahong walang kaugnayan sa paghawak ng mga pagkain. Ang mga trabahong ito ay maaaring paglilinis ng mga basura, pagpupunas, pagwawalis, paglilinis ng palikuran o paglipat ng mga lamesa.

Ang mga naghahanda ng pagkain na nagtatrabaho sa kainan na may mga taong madaling kapitan ng sakit ay hindi pwedeng magtrabaho kung sila’y may sakit na pagtatae, pagsusuka o jaundice (paninilaw ng balat o mata dulot ng inpeksyon mula sa hepatitis).

KALINISAN NG EMPLEYADO

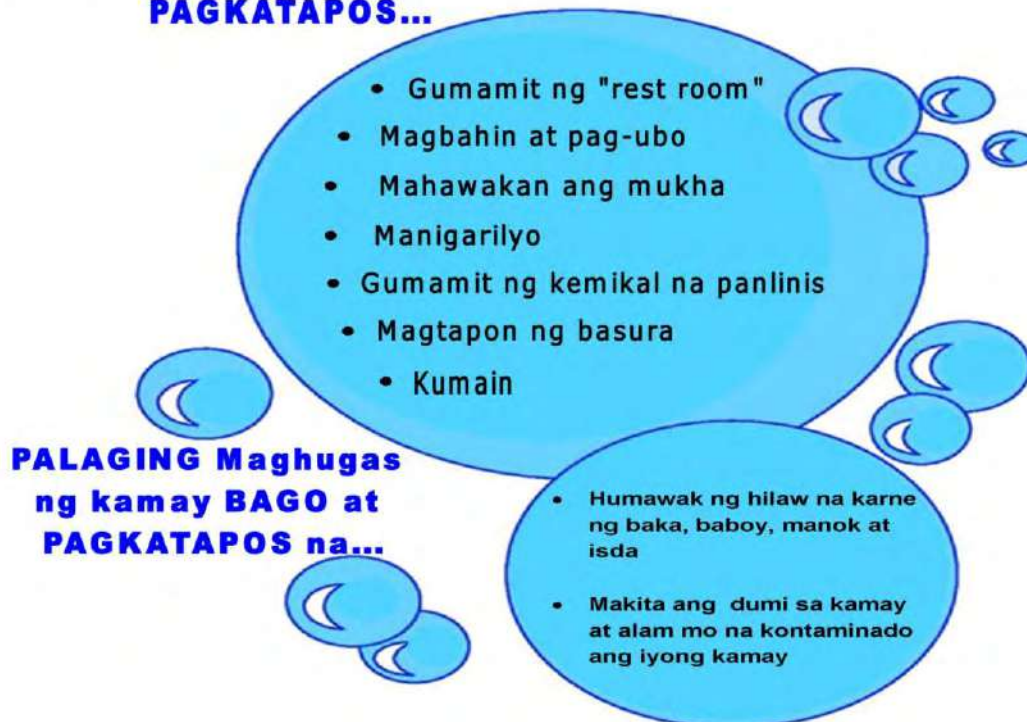
Ang mabuti at maayos na pag-aayos ng sarili, gaya ng pagligo araw-araw at laging paghuhugas ng kamay ay napakaimportante. Ang mga mikrobyo ay kumakalat kapag ang mga humahawak sa pagkain ay nakakalimot sa mga sumusunod na alituntunin at maling paghawak ng pagkain. Sa ibaba ang listahan ng mga bagay-bagay na magagawa mo upang masigurado ang iyong pagkain ay ligtas pagkakainin.

- ✓ ***Maghugas ng kamay***
- ✓ ***Huwag magsuot ng alahas***
- ✓ ***Laging maggupit ng kuko***
- ✓ ***Gamutin at takpan ang mga hiwa at sugat kung mayroon man.***
- ✓ ***Panatilihing malinis ang iyong damit***
- ✓ ***Panatilihing maayos ang iyong buhok, gumamit ng "hair net"***

Paghuhugas ng kamay

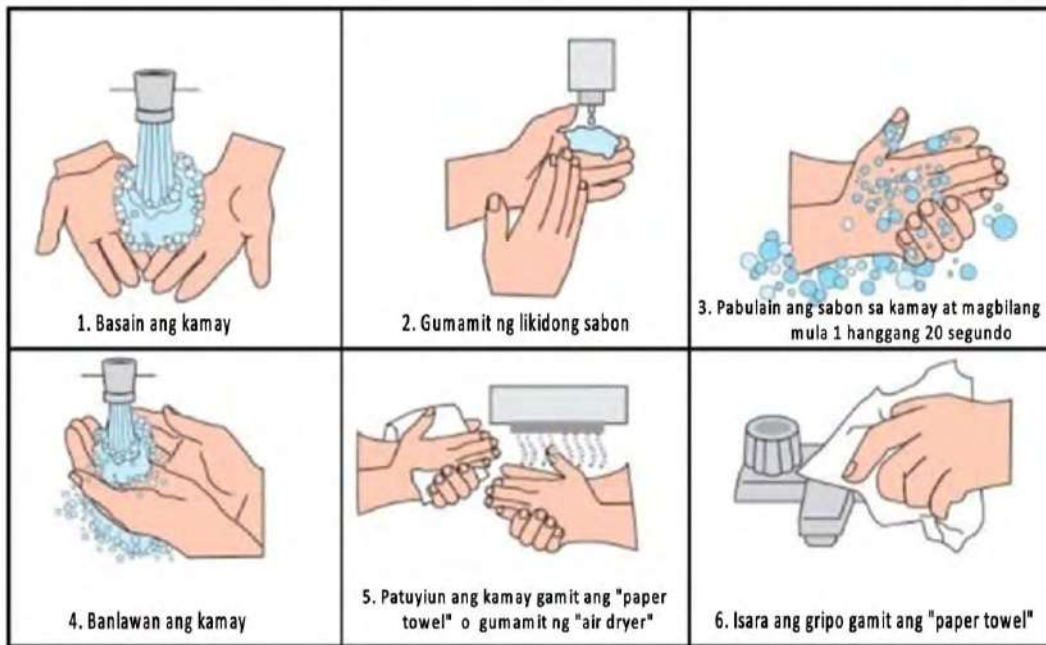
Isa sa mga pinakaimportanteng bagay upang maiwasan ang sakit galing sa pagkain ay ang paghuhugas ng kamay. Pinapakita sa Larawan bilang 8 kung kailan dapat maghugas ng kamay at sa Larawan bilang 9 kung paano ang paghuhugas ng kamay. Laging maghugas ng kamay pagkatapos mong...

ALALAHANIN NA DAPAT Maghugas ng kamay PAGKATAPOS...



Larawan bilang 8. Kailan dapat maghugas ng kamay.

Anim na hakbang sa paghuhugas ng kamay



Larawan bilang 9. Paano maghugas ng kamay.

Sa paghuhugas ng kamay sundin ang mga sumusunod.

1. Una, buksan ang maligamgam na tubig (pinakamababa ang 100°F) at basain ang iyong kamay.
2. Susunod, lagyan ng konting sabon ang iyong kamay.
3. Hugasan ang iyong kamay sa tagal na 15-20 segundo. Hiluran ang iyong kamay upang makagawa ng bola, siguraduhing pati sa mga paggitan ng daliri't ilalim ng kuko. Hiluran ng likido ang iyong palad hanggang sa iyong siko.
4. Banlawan upang matanggal ang sabon
5. Patuyuin ang iyong kamay gamit ang twalya o hot air blower.
6. Gamitin ang twalya upang isara ang gripo upang hindi makakuha ng panibagong mikrobyo.

Mga alahas at kuko

Maliban sa mga singsing ng kasal, habang naghahanda ng pagkain, lahat ng taga paghanda ay hindi dapat magsuot ng anumang alahas o kahit anumang nakapagdadala ng mikrobyo sa pagkain. Ang mga kuko ay dapat mapanatiling malinis at maikli. Kung ang mga kuko ay mahahaba o kaya gamit ay artipisyal na kuko, dapat ay magsuot ng gwantes. Dahil ang "nail polish" ay maaring mahalo sa pagkain kaya nararapat lamang na walang "nail polish" ang kuko habang naghahanda ng pagkain.

Pananamit at proteksyon sa buhok

Lahat ng naghahanda ng pagkain ay kinakailangan na magsuot ng malinis na damit. Ang pagkaing natapon o naipunas sa damit ay nagpaparami sa mikrobyo. Ang mga ito’y pupunta sa kamay, kagamitan o kaya’y sa mismong pagkain. Laging magsuot ng apron upang takpan ang damit at magpalit agad kapag narumihan ito.

Ang naghahanda ng pagkain ay dapat maglagay ng proteksyon sa buhok tulad ng sombrero, pantakip ng buhok, o kaya “hair net” upang maiwasan ang kontaminasyon ng pagkain.

Paggamit ng gwantes

Ayon sa Guam Food Code, lahat ng hahawak sa pagkain ay dapat hindi direktang hawakan ang pagkaing “ready to eat” (mga pagkaing di na kailangang lutuin bago ihain). Upang maisagawa ito, nararapat na gumamit ng gwantes subalit kung mali ang paggamit dito ay masama rin at kapareho ng hindi rin pagsusuot nito o mas malala pa pag ito’y sira at hindi napalitan.

Ang gwantes na ito ay dapat isang beses lang gamitin at kaagad mong itapon pagkatapos gamitin. Laging maghugas ng kamay pagkatapos alisin ang iyong gwantes o bago magsuot ng panibagong gwantes.



Alalahaning palitan ang gwantes:

- Kapag ito’y sira na
- Pagkatapos humawak ng hilaw na karne
- Bago hawakan ang pagkain
- Sa pagpapalit ng gagawin
- Tuwing pagkalipas ng apat na oras

Paninigarilyo at pangunguya ng “betel nut”

Huwag manigarilyo, ngumuya ng tabako o magba-bubble gum habang nagtatrabaho o kaya’y kapag malapit sa pagkain at hugasan. Gawin lamang ito tuwing oras ng pahinga at maghugas ng kamay bago bumalik sa trabaho.

MGA NAAPROBAHANG PAGKUKUNAN NG PAGKAIN

Lahat ng pagkaing ginagawa para sa publiko ay dapat galing lang sa mga approbadong pagkukunan ng pagkain . Ito ay mga lugar kung saan ang mga pagkaing nagawa ay ininpeksyon ng “Department of Public Health ang Social Services”. Siguraduhing lahat ng nagde-deliver ng pagkain ay aprobado at legal na “Sanitary Permit”.