

Humawak ng Pagkain sa Ligtás na Paraán

Linisin, Ihiwalay, Lutuín, Palamigín.

Paano Humawak ng Pagkain sa Ligtás na Paraán

Bawat taon, maraming libong mamamayán sa Ontario ang dumadanas ng sakit na dala ng pagkain, o pagkakalason sa pagkain.

Ang karamihan ng sakit na dala ng pagkain ay dulot ng mga bakteryá. Subalit maari din itong dulutin ng mga birus, parásitó, mga lason na bunga ng ilan sa mga bakteryá, o mga kímikó na maaring mapahalò sa inyong pagkain. Kahit hindi ito karaniwang itinuturing sakit na dala ng pagkain, ang mga alerheno sa ilan sa mga pagkain, gaya ng manî, ay maaring maging dahilan din ng mga reaksiyón, mulâ mahinahon hanggang malubhâ, sa ilan sa mga tao.

Hindî ninyo maaring makita, maamoy o matikman ang mga bakteryá o ibang mikrobyo na maaring maging sanhî ng sakit na dala ng pagkain. Maari nilang dumami ng ilang milyónes pagkatapos ng ilang maikling oras sa tamang temperatura.

Kabilang sa mga síntomás ng sakit na dala ng pagkain ang:

- alibadbád
- pagsusuka
- diyariya
- lagnat
- mga pulikat sa tiyán

Hindî palaging madaling matiyak kung ang inyong mga síntomas ay dinulot ng pagkain. Maaring magsimulang sumamá ang inyong pakiramdam kailanman mula ilang oras hanggang ilang linggo pagkatapos kumain.

Kadalasan nagkakasakit ang tao sa loob ng dalawang araw pagkatapos kumain ng pagkaing nálalinan.

Kung minsan nagkakaroon ng mga pangmatagalang komplikasyón, pati kamatayan.

Ang mga taong mas malamang na malubhang magkakasakit ay ang:

- mga matatandâ
- mga maliliit na batà
- mga babaeng nagdadalang-tao
- mga taong mayroong ibang karamdaman

Kung sa inyong palagay ay mayroon kayong sakit na dala ng pagkain, makipagkita sa inyong médiko at magbigay-alam kaagad sa inyong lokal na pangkat para sa kalusugang pangmadlá.

Bawasan ang panganib na magkasakit dahil sa sakit na dala ng pagkain sa pamamagitan ng pagsunod ng apat na hakbang na ito:

Linisin, Ihiwalay, Lutuín, Palamigín.

Hakbang 1: Linisin

Linisin ang mga kamay, mga ibabaw at mga kasangkapan. Gawin itong madalás at mahusay! Ang mga bakteryá ay maaring mapunta sa kamay, mga tablang pamutol, mga kutsilyo, mga pamunas ng pinggan, mga ibabaw ng mga despatso at sa pagkain mismo.

Mga Tuntunin para sa Paghugas ng mga Kamay:

1. Basaín ang mga kamay na gumagamit ng mainit-init na umaagos na tubig.
2. Pabulaín ang sabon sa mga kamay na gumugugol ng 15-20 segundo.
3. Lúbúsang banlawan ang mga kamay at sikántihin sa pamamagitan ng tuwalyitang papel.
4. Gamitin ang tuwalyitang papel sa pagsara ng gripo.

Kailan ninyo dapat hugasan ang inyong mga kamay?

Hugasan ang inyong mga kamay **bago** maghandâ, humawak, magsilbi o kumain ng pagkain.

Hugasan ang inyong mga kamay **pagkatapos**:

- pumunta sa banyo
- bumahing, umubo o sumingá
- hipuin ang inyong mukhâ, bibig o buhok
- humawak ng hindi lutong karne o ibang hindi lutong pagkain, o ang mga ibabaw na napatungan ng mga ito (halimbawa, mga tablang pamutol, mga ibabaw ng mga despatso)
- humawak ng maruming kagamitán o plato
- humawak ng pera
- manigarilyo
- humawak ng mga paboritong hayop
- maglinis
- humawak ng basura

Huwag humawak ng pagkain kapag kayo ay may-sakit, lalo na kung kayo ay nagsusuka o mayroon diyariya.

Mga tuntunin ukol sa paglinis ng mga kasangkapan:

Linisin ang mga kasangkapan sa kusina na gumagamit ng mainit na tubig at sabon para sa plato, banlawan, at pagkatapos ay disimpektahin ang mga ito.

Upang madisimpekta ang mga plato at mga tablang pamutol gawin ang mga sumusunod:

- Magdagdag ng 2.5 mililitro (1/2 kutsarita) ng pangkulá, o household bleach, sa bawat 1 litro (4 na tasa) ng mainit-init na tubig sa lababo. Ibadan ang mga pinggan at tablang pamutol ng hindi kukulang sa 45 segundo. Pabayaang matuyông lubos ang mga ito bago gamitin sa pamamagitan ng hangin.

Upang madisimpekta ang mga despatso sa kusina, mga mesa, gripo, lababo at aparato (pati ang mga hawakan ng pintuan ng pridyedér), sundin ang mga hakbang na ito:

- Magdagdag ng 5 mililitro (1 kutsarita) ng pangkulá sa bawat 1 litro (4 na tasa) ng tubig. Ilagay ang pinaghalò sa isang botelyang may pambomba na nilagyan ninyo ng etiketa. Wiligin ang mga despatso at ibang ibabaw. Punasan na gumagamit ng malinis na tela o tuwalyang papel. Madalas gumawâ ng panibagong solusyon.

Upang malinis ang mga pamunas ng pinggan, delantál, o apron, at tuwalya, madalas labhan ang mga ito sa makina para sa paglalabá.

Hakbang 2: Ihiwalay

Huwag lalinan ang inyong pagkain! Ang paglalalin ay nangyayari kapag ang bakterya ay lumilipat mula sa isang pagkain at napapahalò sa iba. Madali itong nangyayari kapag lutông pagkain o pagkaing handang kainin, o ready-to-eat, ay napapadiit sa hindi lutông karne o ibang hindi lutông pagkain, maruming kamay o mga nahawang kasangkapan sa kusina. **Ihiwalay ang hindi lutông pagkain at pagkaing handang kainin!**

Karaniwang pámulaan ng pagkakahawa ang:

- Mga tablang pamutol, mga ibabaw ng mga despatso, mga plato at mga ibang ibabaw ng pagkain
- Mga panghiwà, pang-halò at panggiling
- Mga kasangkapang pang-silbi, mga kutsilyo at panipit
- Mga kamay
- Mga insekto

- Mga termometrang pinapasok sa pagkain (ginagamit ito upang matiyak ang temperatura sa loob ng pagkain)
- Mga katas na galing sa hindi lutong karne na napapadiit sa lutong pagkain o pagkain na handang kainin

Mga tuntunin ukol sa paghihiwalay:

- Ilagay ang hindi lutong karne, poltri at pagkaing-dagat sa pinaka-mababang istante ng pridyedér.
- Gumamit ng higit sa isang tablang pamutol (halimbawa, laging gumamit ng isang tabla para sa hindi lutong karne at ibang tabla para sa mga prutas at gulay).
- Hugasan, banlawan at disimpektahin ang mga tablang pamutol, kagamitan at termometrang pinapasok sa pagkain bago gamiting muli ang mga ito.
- Huwag ilagay kailanman ang lutong pagkain sa isang plato, tablang pamutol o ibabaw na ginagamit para sa hindi lutong karne, poltri, pagkaing-dagat o itlog.
- Ibad sa pampalasa, o i-marinate, ang pagkain sa pridyedér at huwag gamitin ang pampalasa sa pagmamantika, o basting.
- Huwag manigarilyo kapag kayo ay naghahandâ ng pagkain.

Hakbang 3: Lutuin

Lutuin ang pagkain sa temperaturang sapat na mataas at iwasan ang sona ng panganib! Ang sona ng panganib, kung saan mabilis na dumadami ang bakterya, ay nasa pagitan ng 4°C (40°F) at 60°C (140°F).

- Upang malutong tamà ang karne, poltri, isda o itlog, painitin sa temperaturang sapat na mataas at sa panahong sapat na mahaba upang madhalangán ang pagdami ng bakterya (tignán ang talángguhit ng mga temperatura).
- Pagkatapos ng paglulutò, panatilihin ang mainit na pagkain sa 60°C (140°F) o higit hanggang ito'y mahain.
- Ihain ang mainit na pagkain habang ito'y mainit, o ilagay sa pridyedér o freezer sa lalong madaling panahon kapag lumamig

(sa loob ng dalawang oras pagkatapos handain)

Mga tuntunin ukol sa paglutò:

- Siguraduhin ninyo na ligtas at maaasahan ang inyong pinagkukunan ng pagkain at tubig .
- Gumamit ng termometrang pinapasok sa pagkain upang masukat ang temperatura ng lutong pagkain (halimbawa, karne, poltri, isda) upang matiyak na ang mga ito'y lutò sa sapat na mataas na temperatura.
- Huwag kumain ng hamburgesang hindi lutong lubos. Laging lutuin ang hamburgesa at ibang giniling na karne hanggang maabot ang tamang temperatura sa loob.
- Lutuin ang isda hanggang maabot ang tamang temperatura sa loob at madaling humiwalay ang mga tikláp na maliliit sa pamamagitan ng isang tenedor.
- Gamitin nang husto ang mikroondas, o microwave. Takpán muna ang pagkain, pagkatapos ay haluin at ikutin ang pagkain upang maging uniporme ang pagluluto. Sa ganitong paraan, hindi magkakaroon ng mga malamig na bahagi ang pagkain.
- Pakuluin ninyong lubos ang sarsa, sopas at sawsawan kapag pinaiinit ninyo ang mga ito. Painiting lubos ang ibang labing pagkain, o leftovers, hanggang maabot ang temperaturang 74°C (165°F).

Hakbang 4: Palamigín

Panatilihin malamig ang malamig na pagkain! Babawasin nito ang panganib ng sakit na dala ng pagkain dahil pinapabagal ng malamig na temperatura ang pagdami ng bakterya.

Ilayò ang pagkain sa sona ng panganib.

- Panatilihin ang pagkain sa 4°C (40°F) o mas malamig sa pridyedér.
- Panatilihin ang pagkain sa -18°C (0°F) o mas malamig sa freezer.

Mga tuntunin sa paggamit ng pridyedér:

- Ilagay sa pridyedér ang karne, poltri, isda, itlog at mga produktong gawa sa gatas sa loob ng dalawang oras pagkatapos mabili o mahandâ.
- Ilagay ang mga itlog sa pinakamalaking bahagi ng pridyedér, at hindi sa pintuan ng pridyedér.
- Ilipat ang mainit na pagkain sa maliliit at mabababaw na lalagyan bago ilagay sa pridyedér. Tinutulungan nitong lumamig nang mabilis ang pagkain sa pridyedér.
- Huwag punuin nang sobra ang pridyedér. Kailangang makalibot ang malamig na hangin upang mapanatiling ligtas ang pagkain.
- Gumamit ng termometro sa mga pridyedér at pálamigan upang matiyak na nananatiling sapat na malamig ang mga ito.

Mga tuntunin ukol sa pagdeskonhelar, o pag-defrost, ng inyong pagkain:

Ito ang ilan sa ligtas at mabisang paraan ng pag-defrost ng inyong pagkain:

- I-defrost ang pagkain sa loob ng pridyedér. Ilagay ang pagkain sa isang lalagyan at ipatong sa mas mababang istante. Gumugol ng 10 oras bawat kilo upang madeskonhelar ito.
- I-defrost ang pagkain sa malamig na umaagos na tubig.

Mga Tuntunin ukol sa Temperatura para sa Ligtas na Paglulutò

Magluto hanggang ang temperatura sa loob ng pagkain ay umabot sa mga temperaturang nakalista sa ibabâ. Pagkatapos ay ipagpatuloy ang paglulutò ng hindî kukulang sa 15 segundo.

Buong poltri (halimbawa: manok, pabo, pato)	(82°C) 180°F
Palamán ng poltri, o stuffing	(74°C) 165°F
Poltring hiniwà o giniling <ul style="list-style-type: none">• Hiniwang poltri (halimbawa: dibdib, hità, pakpák)• Giniling na poltri	(74°C) 165°F
Mga Hinalong Sangkap	(74°C) 165°F

- I-defrost ang pagkain sa mikroondas, o microwave. Lutuín ito kaagad pagkatapos madeskonhelar.

Huwag i-defrost kailanman ang pagkain sa ibabaw ng despatso sa kusina. Ang mga labas ng pagkain ay madeskonhelar muna, bago madeskonhelar ang nasa loob. Ang bakteryá ay maaring dumami sa mga kondisyong ito.

Paglilipat at pag-iimbák ng pagkain

- Laging takpan ang pagkain maliban sa kapag ito'y hinahandâ o sinisilbi.
- Kapag naglilipat o nag-iimbák, ilagay ang pagkain sa mga malinis na lalagyan para sa pagkain na may mahigpit na takip, o mga bolsa, balutan o palarâ para sa isang gamit lamang, o single-use.
- Kung kayo ay naglilipat ng mainit na pagkain galing sa isang pook, patungo sa iba, ilagay ang tinakpan na pagkain sa isang ininsulang termal na lalagyan, o insulated thermal container, o balutin sa palarâ at takpan ng mga mabigát na tuwalya. Maglagay ng termometro upang matiyak na ang temperatura ng pagkain ay palaging nasa 60°C (140°F) o higit.
- Kung kayo ay naglilipat ng malamig o lumalamig na pagkain galing sa isang pook, patungo sa iba, ilagay ang tinakpan na pagkain sa isang pálamigang may yelo o mga nagyelong pakete ng helatina, o frozen gel packs. Maglagay ng termometro upang matiyak na ang temperatura ng pagkain ay palaging nasa 4°C (40°F) o mas mababâ.

<ul style="list-style-type: none"> • Mga hinalong sangkap (halimbawa: sopas, sinigáng (stews), mga casseroles, mga sabaw (stocks), sawsawan (gravy)) na may poltri, itlog, karne o isda 	
Karne <ul style="list-style-type: none"> • Baka, kordero, karne ng guyà (veal) o kambing (mga inihaw (roasts) at hiwà ng karne (steaks) – na hindî lutong-luto, o medium done) • Baboy o sariwang hamon na tinapá (fresh cured ham) • Giniling na karne maliban sa poltri (halimbawa: baka, baboy) 	(71°C) 160°F
Isda	(70°C) 158°F

Itong pahayag ay binuô na may mahalagang tulong galing sa:

Farmers' Markets Ontario

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education

Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario

Association of Local Public Health Agencies

Ryerson University, School of Occupational and Public Health

Environmental Health Foundation of Canada

Members of the Food Safety Education Campaign Review Group:

- Canadian Institute of Public Health Inspectors (Ontario Branch)
- City of Hamilton, Public Health Services
- Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association
- Durham Region Health Department
- Federated Women's Institutes of Ontario (ROSE Program)
- Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs
- Ontario Ministry of Health Promotion
- Oxford County Public Health and Emergency Services
- Regional of Peel – Public Health
- Thunder Bay District Health Unit
- Toronto Public Health
- York Region Health Services Department

Public Health Unit Consultation Sites:

- City of Hamilton Public Health Services
- Durham Region Health Department
- Huron County Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Niagara Region Public Health Department
- Ottawa Public Health
- Peterborough County-City Health Unit
- Sudbury & District Health Unit

Impormasyon ng Pámahalaán ng Ontario

www.health.gov.on.ca

INFOline 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

Telehealth Ontario

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

Ang Telehealth Ontario ay isang serbisyong 24/7 na gumagamit ng mga propesyonal na nars, o nurse practitioner, upang masagot ang inyong mga pángunahíng pagkabahalà ukol sa kalusugan.