

Mga patakaran sa kaligtasan ng pagkain

Panatilihin itong mainit

- Gumamit ng thermometer upang tiyakin na ang mga pagkain ay lutung-luto at ang sentro ay umabot sa 75 °C.
- Ang mainit na pagkain ay dapat panatilihing nasa 60 °C o mas mainit pa.
- Tiyakin na malinaw na katas lang ang lalabas mula sa lutung-lutong tinadtad na karne, manok at iba pang kauri o mga nilitsong karne.



Panatilihing malamig

- Ang malamig na pagkain ay dapat nasa 5 °C o mas malamig.
- Ang nagyelong pagkain ay kailangang sintigas ng yelo.
- Laging tingnan kung tama ang temperatura ng mga refrigerator at malalamig na imbakan ng pagkain.



Panatilihin itong malinis

- Gumamit ng malinis, dinisimpekta at tuyong mga tadtaran, gamit at kagamitan.
- Linisin at hugasan ang mga basahan tuwing pagkatapos gamitin, at palitan ito lagi.
- Laging hugasan at patuyuin nang mabuti ang iyong mga kamay.



Panatilihin itong hindi kontaminado

- Panatilihing hiwalay ang hilaw na pagkain sa luto o handa nang kaining mga pagkain.
- Gumamit ng magkakahiwalay mga kagamitan at tadtaran kapag naghahanda ng hilaw at luto o handa nang kaining mga pagkain.
- Tunawin ang nagyelong pagkain sa iyong refrigerator, na malayo at nasa ibaba ng mga luto o handa nang kaining mga pagkain.



Bilisan

- Limitahan ang oras na nasa temperaturang mapanganib (5 °-60 °C) ang mga pagkaing madaling masira at ibalik kaagad sa refrigerator kapag natatagalan dito.
- Ang malalaking bahagi ng pagkain ay mas matagal palamigin. Hatiin ang malalaking bahagi sa mas maliliit na bahagi bago palamigin.
- Kung ang pagkain ay nakatabi sa labas ng ligtas na temperatura sa kabuuang 4 na oras o higit pa, itapon na ito.



Panatilihin itong ligtas sa mga sanhi ng alerdyi (allergen)

- Kilalanin ang mga allergen at pangalanan ang mga ito sa mga pagkain na nasa inyong menu o display.
- Gumamit at mag-imbak ng mga pagkain na kilalang naglalaman ng mga allergen sa paraan na pipigil sa mga ito na makontamina ang ibang mga pagkain.
- Turuan ang mga tauhan tungkol sa mga panganib ng allergen sa pagkain, pamamahala at komunikasyon.



Don't let your
food turn nasty

www.betterhealth.vic.gov.au
www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety



Department
of Health

Para matanggap ang lathalaing ito sa isang naa-access na format, mag-email sa Food Safety Unit<foodsafety@health.vic.gov.au> Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, May 2023. Makukuha online sa health.vic <www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety> Ang imprenta ay pinamahalaan ni Finsbury Green. (2303382a)