

የምግብ ደህንነት

ፈጣን መመሪያ



የግድ የሚያስፈልጉ ✓

- የጤና ፈቃድ
- እውቅና ያለው የምግብ ስራ አስኪያጅ
- የተፈቀደ የምግብ ምንጭ
- ካሊብሬት የተደረገ የምግብ ቴርሞሜትር እና የሙቀት መጠን መመዘገቢያዎች
- ሳሙና እና መጥረጊያ ወረቀት/ፎጣ
- ሳኒታይዘር እና የምርመራ መውሰጃዎች
- ምግብን በ41°F ወይም በታች ወይም በ135°F ወይም በላይ ለማስቀመጥ የሚያስፈልግ መሳሪያ
- በተገቢው የሙቀት መጠን የበሰለ ስጋ እና አሳ

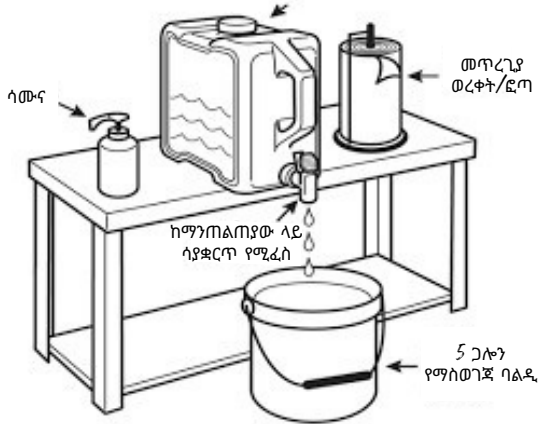
ለጥያቄዎች?

የአካባቢ ጤና ፕሮግራም
703-228-7400
ehealth@arlingtonva.us

ለእጅ መታጠቢያ



- ሳሙና እና መጥረጊያ ወረቀት/ፎጣ ማቅረብ
- ሳሙና እና የሞቀ ውሃ በመጠቀም ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች እጆችን መታጠብ። እጅን ሙሉ በሙሉ ማድረቅ።
 - ምግብ ከማዘጋጀት ወይም ከማቅረብ በፊት
 - እያንዳንዱ ጠረጴዛ ላይ ከደረደሩ በኋላ
- ለምግብ ቤቶች የእጅ መታጠቢያ ቦታ ያዘጋጁ።
 - ግልጽ ቦታ ላይ መደረግ የሚችል ማንጠልጠያ ያለው 5 ጋሎን ሽፍን የዕቃ መያዣ
 - 5 ጋሎን ወይም ከዚያ በላይ የቆሻሻ ውሀ ማጠራቀሚያ ኮንቴይነር



ዝግጅት



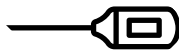
- ለሁሉም ምግብ የተፈቀደ ምንጭ መጠቀም (ፈቃድ ያለውና የተመረመረ)
- ሁሉንም ምግብ በንግድ በተፈቀደለት እና ምርመራ በተደረገለት ተቋም/ማብሰያ ክፍል ማዘጋጀት እና ማብሰል - ቤት ውስጥ አለማብሰል!
- ባክቴሪያ እንዳይሰራጩ ለመከላከል ጥሬ ምግቦችን ከበሰሉ ምግቦች ይለዩ
- ምግብ ከማዘጋጀት በፊትና በኋላ የሚከተለውን በመጠቀም ወለሎችን፣ የመመገቢያ እቃዎችን እና መሳሪያዎችን ይጠቡና ያጽዱ።

1. 3-ለማጠቢያ፣ ማለቅለቂያ/መዘፍዘፊያና ማጽጃ የሚያገለግል ክፍል ክፍል ያለው ሲንክ



2. ፈሳሽ የሰሀን ማጠቢያ ሳሙና/ዲተርጀንት እና ሽታ የሌለው ክሎሪን ብሊች (ስፕላሽ የሌለው አይደለም) ወይም ሌላ የተፈቀደ ሳኒታይዘር።

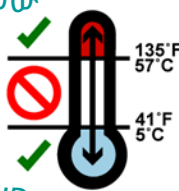
ለደህንነት አስተማማኝ የሙቀት መጠኖች



ጥሬ ስጋ እና ዓሳ



- ማቀዘቀዣዎችን፣ ፍሪዘሮችን፣ አይስ ቸስትስ ወይም ሌሎች ተገቢ መሳርያዎችን ተጠቅመው ቀዝቃዛ ምግቦችን በ41°F ጠብቀው ያስቀምጡ።
- ትኩስ ምግቦችን ምግብ ማብሰያ እና ማቅረቢያ፣ ስቲም ቴብልስ፣ ኢንሱሌት የተደረጉ ሙቀት ያዥ ሳጥኖችን ወይም ሌሎች ተገቢ መሳርያዎችን ተጠቅመው በ135°F ወይም ከዚያ በላይ በሆነ የሙቀት መጠን ያስቀምጡ
- የብረት ዘንግ ያለው የምግብ ቴርሞሜትር (0°F–220°F) እና የሙቀት መጠን ምዝገባዎችን በመጠቀም የምግብ ሙቀት መጠንን መቆጣጠር



- ጥሬ ወይም በደንብ ያልበሰለ ስጋ፣ ዶር እና አሳ ሰዎችን ለህመም ይዳርጋል።
- በክምችት እና በዝግጅት ወቅት እነዚህን ምግቦች በ41°F ወይም ከዚያ በታች በሆነ የሙቀት መጠን ያስቀምጡ
- እነዚህን ምግቦች ለመበላት ዝግጁ ከሆኑ ምግቦች ወይም መሳሪያዎች ጋር እንዳይነካኩ ለማድረግ ለብቻው ያስቀምጡና ያዘጋጁ። ምግቦቹ የሚቀርበው ምግብ አካል ካልሆኑ በስተቀር ለመበላት ከተዘጋጁ ምግቦች ጋር መነካካት የለባቸውም።
- በተገቢው የሙቀት መጠን ያብስሉ። አርግጠኛ ለመሆን የምግብ ቴርሞሜትር ይጠቀሙ።
- ከማዘጋጀት በኋላ ወለሎችን፣ የመመገቢያ እቃዎችን እና መሳሪያዎችን ይጠቡና ያጽዱ። ከላይ ከ"ዝግጅት" በታች 1 እና 2ን ይመልከቱ።
- በሁሉም የምግብ ማውጫዎች ላይ እያንዳንዱን የኮከብ (*) ምልክት የተደረገበትን ጥሬ ወይም በደንብ ያልበሰለ ምግብ ልብ ይበሉ። የሽማች ምክር መግለጫ ያካቱ።

አነስተኛ የምግብ ማብሰያ ሙቀት መጠን*

የዶር ምርት፣ የተፈጨ የዶር እና የተርኪ ስጋን ጨምሮ	165°F (ከ<1 ሰከንድ የተለካ)
የተፈጨ ስጋ፣ ለምሳሌ የበሬ እና የአሳማ ስጋ	155°F (ለ17 ሰከንድ የተለካ)
ሙሉ የተቆረጠ የበሬ ስጋ	145°F
የአሳማ ስጋ፣ የጥጁ ስጋ፣ አሳ (ከፊን ጋር) እና የፍየል ስጋ	145°F (ለ15 ሰከንድ የተለካ)

*2022 የFDA የምግብ ኪራ

አገልግሎት



አቀማመጥና አወጋገድ



- የበሰሉ ወይም መብሰል የማያስፈልጋቸውን ምግቦች በእጅዎ በሚነኩበት ወቅት ጓንት ይልበሱ። በባዶ እጆችዎ ምግብ አይንኩ!
- የጸጉር መሽፈኛ ያድርጉ (ለምሳሌ ሻሽ፣ ኮፍያ፣ ጺም መሽፈኛ)
- ንጹህ ልብስ ይልበሱ
- ንጹህ እና የተጸዱ ወይም ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግሉ የመመገቢያ ዕቃዎችን ሳህኖችን ያቅርቡ።
- ለእያንዳንዱ ምግብ አዲስ የመመገቢያ ዕቃ ይጠቀሙ።
- ምግቦችን እንዳይበከሉ ለመከላከል በፕላስቲክ መጠቅለያ፣ የአልሙኒየም ፎይል፣ ማስነጠስን መከላከያ ወይም ሌሎች የተፈቀዱ ቁሳቁሶች ይሸፍኑ።
- ምግብና አቅርቦቶችን ከወለል/መሬት በትንሹ 6 ኢንች ከፍ አድርገው ያስቀምጡ።
- መታጠብ የሚችሉ የምግብ ማስቀመጫ ኮንቴይነሮችን (ለስላሳ፣ ያልተመረዘና የማይመጡ) ያቅርቡ።
- የቆሻሻ ከረጢቶችን እና የቆሻሻ መልሶ መጠቀሚያ ቅርጫቶችን ለሁሉም የምግብ ያዦች ተደራሽ ያድርጉ።
- ቆሻሻ ውሀን በአግባቡ ያስወግዱ
- ለምግብ ጎጂዎች የላይ መከላከያ (ምሳ፡ ድንኳን) እና መሬቱ በሳር የተሸፈነ ወይም ቆሻሻ ከሆነ የስር ሽፍን (ምሳ፡ ጣውላ፣ ማንጠልጠያ ወይም ተመሳሳይ የማያዳልጥ ወለል) ያቅርቡ።