

1. Pwopte

Toujou lave manje ou, men ou, kontwa, ak zouti pou kwit manje.

- Lave men w nan dlo tyèd ak savon pou omwen de 20 segonn. Fè sa anvan ak apre ou manyen manje.
- Lave planch koupe ou yo, asyèt, fouchèt, kiyè, kouto, ak tèt kontwa avèk savon ki nan dlo cho. Fè sa apre ou fin itilize avèk chak atik manje.
- Lave tout fwi ak legim.
- Pa lave vyann, bèt volay, pwason, oswa ze. Si dlo a aspèje soti nan evye a pandan w ap lave l, li ka pwopaje bakteri.
- Netwaye kouvèti sou tout bwat anvan ou louvri yo.



2. Separe (Kenbe Apa)

Kenbe manje ki pa kwit pou tet yo. Jèm ka gaye soti nan yon manje antre nan yon lot.

- Kenbe vyann ki pa kwit, bèt volay, fwidmè, ak ze lwen lòt manje. Fè sa nan kawotchou manje, sak, ak frijidè.
- Pa reutilize marinad yo itilize sou manje ki pa kwit sof si ou bouyi yo avan.
- Sèvi ak yon tablo koupe espesyal oswa plak pou manje ki pa kwit sèlman.



3. Kwit

Manje bezwen vin cho epi rete cho. Chalè touye jèm.

- Kwit nan tanperati ki an sekirite:
 - Bef, Kochon, Ti Mouton 145 °F
 - Pwason 145 °F
 - Vyann Bef, Kochon, Ti Mouton 160 °F
 - Poul, Kodenn, Kanna 165 °F
- Sèvi ak yon tèmomèt manje pou asire ke manje yo fini. Ou pa ka toujou we ak je ou.



4. Fredi

Mete manje nan frijidè touswit.

- Reg 2-edtan: Mete manje nan frijidè a nan frizè nan 2 èdtan apre ou fin kwit manje oswa achte nan magazen an. Fe sa nan 1 edtan si li se 90 degres oswa pi cho deyo.
- Pa janm deglase manje pa senpleman soti li nan frigide. Deglase manje:
 - Nan frigide a
 - Anba dlo fret
 - Nan mikwo ond
- Marin manje nan frigide a.



Sekirite Manje Lakay Ou

Poukisa ou ta dwe pran swen sou sekirite manje?

Chak ane milyon de moun vin malad nan maladi manje. Maladi manje ka lakòz ou santi tankou ou gen grip la. Maladi manje ka lakòz pwoblèm sante grav, menm lanmò.

Panse ou gen yon maladi manje?

Rele doktè ou epi jwenn swen medikal touswit.

- Sove pake, bwat, oswa katon manje a.
- Rele USDA nan 1-888-674-6854 pou vyann, bèt volay, oswa ze.
- Rele FDA nan 1 866 300 4374 pou tout lòt manje yo.
- Rele depatman sante lokal ou a si ou panse ou te vin malad nan manje ou te manje nan yon restoran oswa lòt machann manje.

Ki moun ki nan risk?

Nenpòt moun ka vin malad nan manje manje gate. Gen kèk moun ki gen plis chans pou yo vin malad nan maladi manje.

- Fanm Ansent
- Moun ki pi gran
- Moun ki gen sèten kondisyon sante tankou kansè, HIV/SIDA, dyabèt, ak maladi ren

Gen kèk manje ki pi riske pou moun sa yo. Pale ak doktè ou oswa lòt founisè sante sou ki manje ki san danje pou ou manje.

Fèy enfòmasyon sa te devlope pa Biwo FDA nan Sante Fanm.

Pou jwenn lot resous sante pou fanm, ale nan:

www.fda.gov/womens

