

1. Maglinis

Palaging hugasan ang iyong pagkain, kamay, counter at kagamitan sa pagluluto.

- Hugasan ang mga kamay sa maligamgam na tubig na may sabon nang hindi bababa sa 20 segundo. Gawin ito bago at pagkatapos hawakan ang pagkain.
- Hugasan ang iyong mga sangkalan, pinggan, tinidor, kutsara, kutsilyo, at counter top na may mainit na tubig na may sabon. Gawin ito pagkatapos hugasan ang bawat item sa pagkain.
- Banlawan ang mga prutas at gulay.
- **Huwag** maghugas ng karne, manok, isda, o itlog. Kung tumalsik ang tubig mula sa lababo sa proseso ng paghuhugas, maaari nitong maikalat ang bakterya.
- Linisin ang mga takip sa mga de-latang produkto bago buksan.



2. Paghiwalayin (Ihiwalay)

Ihiwalay ang mga hilaw na pagkain. Ang mga mikrobyo ay maaaring kumalat mula sa isang pagkain patungo sa iba pa.

- Ihiwalay ang hilaw na karne, manok, pagkaing dagat, at mga itlog mula sa iba pang mga pagkain. Gawin ito sa iyong shopping cart, bag, at ref.
- Huwag muling gamitin ang mga marinade na ginamit sa mga hilaw na pagkain maliban kung pinakuluan muna ito.
- Gumamit ng isang espesyal na sangkalan o plato para sa mga hilaw na pagkain lamang.



3. Lutuin

Kailangang maiinit ang mga pagkain at manatiling mainit. Pinapatay ng init ang mga mikrobyo.

- Magluto sa ligtas na temperatura:
 - Karne ng Baka, Baboy, Kordero 145 °F
 - Isda 145 °F
 - Giniling na Baka, Baboy, Kordero 160 °F
 - Turkey, Manok, Pato 165 °F
- Gumamit ng isang thermometer ng pagkain upang matiyak na luto na ang pagkain. Hindi mo laging masasabi ito sa pamamagitan ng pagtingin lamang.



4. Palamigin

Ilagay kaagad ang pagkain sa ref.

- 2-Oras na Panuntunan: Ilagay ang sa ref o freezer sa loob ng 2 oras pagkatapos lutuin o bilhin mula sa tindahan. Gawin ito sa loob ng 1 oras kung ito ay 90 degree o mas mainit sa labas.
- Huwag tunawin ang pagkain sa pamamagitan ng simpleng paglabas nito sa ref. Tunawin ang pagkain:
 - sa ref
 - Ibadad sa malamig na tubig
 - sa microwave
- I-marinade ang pagkain sa ref.



Kaligtasan ng Pagkain sa Bahay

Bakit ka dapat magalala sa kaligtasan ng pagkain?

Bawat taon milyon-milyong mga tao ang nagkakasakit mula sa mga karamdaman sa pagkain. Ang sakit sa pagkain ay maaaring maging sanhi ng pakiramdam na mayroon kang trangkaso. Ang sakit sa pagkain ay maaaring maging sanhi ng malubhang mga problema sa kalusugan, maging ang pagkamatay.

Sa tingin mo mayroon kang sakit sa pagkain?

Tumawag sa iyong doktor at kumuha kaagad ng pangangalagang medikal.

- I-save ang pakete ng pagkain, lata, o karton.
- Tumawag sa USDA sa 1-888-674-6854 para sa karne, manok, o mga itlog.
- Tumawag sa FDA sa 1-866-300-4374 para sa lahat ng iba pang mga pagkain.
- Tawagan ang iyong lokal na kagawaran ng kalusugan kung sa palagay mo ay nagkasakit ka mula sa pagkaing kinain mo sa isang restawran o ibang nagbebenta ng pagkain.

Sino ang nasa panganib?

Kahit sino ay maaaring magkasakit mula sa pagkain ng sirang pagkain. Ang ilang mga tao ay mas malamang na magkasakit mula sa mga karamdaman sa pagkain.

- Buntis na babae
- Ang mga Mas Nakatatanda
- Ang mga taong may ilang mga kundisyon sa kalusugan tulad ng cancer, HIV / AIDS, diabetes, at sakit sa bato

Ang ilang mga pagkain ay mas mapanganib para sa mga taong ito. Kausapin ang iyong doktor o iba pang tagapagbigay ng kalusugan tungkol sa kung aling mga pagkain ang ligtas na kainin mo.

Ang fact sheet na ito ay binuo ng FDA Opisang Pangkalusugan ng mga Kababaihan.

Upang makakuha ng ibang mapagkukunan tungkol sa kalusugan ng kababaihan, pumunta sa :

www.fda.gov/womens

