

የምግብ አያያዝ ማሰልጠኛ መጽሐፍ

ምግብን በሚገባ ባለመያዝ ሊመጡብህ የሚችሉ ጉዳዮች እና የምግብ አደጋዎች በሚመለከት ተማር

መግቢያ

የይዘታ ሰንጠረዥ

ግላዊ ንፅህና-4

ተቀባይነት ያላቸው (የምግብ)ምንጮች-6

ተገቢ የሆነ መቆየት-7

የምግብ ብክለት-10

የማቆሻቆሻ መጋዘን-12

አጭር መዝገብ ቃላት-13

ይህ መጽሐፍ በ ሳውዝርን ነቫዳ ሀልዝ ዲስትሪክት ኢንቫርንመንታል ሀልዝ የተዘጋጀ ማስተማርያ መጽሐፍ ነው። መርመራ አድርገህ የፋድ ሃንድላር ትረይኒንግ ካርድ ለማግኘት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ይህንን ድረ ገጽ ይጎብኙ፡ www.snhd.info።

መግቢያ

ይህንን መጽሐፍ በሚመለከት

የ ሳውዘርን ነገዳ ሀልዝ ዲስትሪክት ቁጥጥር ስርዓት ተገቢ ባልሆነ የምግብ አያያዝ በሚመጡ ሕመሞች እና የምግብ መሸጫ ቦታዎች ቁጥጥር ላይ በማትኮር ይሰራል። አምስቱን የአደጋ ምክንያቶችን በመቆጣጠር በምግብ የሚመጡ ሕመሞችን መቆጣጠር ይቻላል። ረስቶራንትን የምያስተዳድር ሰው ምግብን የምያዘጋጁ አባሎችን ማስተማር ይቻላል ዘንድ እና ድህንነትን ለማረጋገጥ የምግብ አደጋዎችን በሚመለከት ጥሩ እውቀት ሊኖረው ይገባል። ይህንን መረጃ የተሻለ ውጤት እንዲኖረው ቀጣይ በሆነ መልኩ በምግብ ድህንነትን ላይ በማትኮር ሲሰጥ ነው። እንደ የውሃ ማፍሰስ፣ በቱቦ የሚፈስ እጣቢ ብልሽት ወይም ተባይ መሽገርን የመሳሰሉ የምግብ አደጋዎች ከተከሰቱ የምግብ ተቋም በራሱ ፈቃድ ተዘግቶ ሀልዝ ዲስትሪክትን ማሳወቅ ይኖርበታል።

| በምግብ የሚመጡ ሕመሞችና የአደጋ ምክንያቶች | የምግብ አደጋዎች |
|---|---|
| <p>ዝቅተኛ የግል ጸዳት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተገቢ ያልሆነ የእጅ አስተጣጠብ • በተራቆተ እጅ ሊበላ የተዘጋገፈ ምግብን መንካት • ትውከት፣ ተቅማጥ፣ ጉንፋና ትኩሳት፣ የእጅ ቁስል ወይንም ወይቦ እያሎት መግብን ማዘጋጀት <p>ድሕንነታቸው ካልተጠበቁ ምንጮች ምግብን መውሰድ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተገቢ ባልሆነ ወይም ባልተፈቀደ ቦታ የተዘጋጀ ምግብ • የተበከለ ምግብን መውሰድ <p>ተገቢ ያልሆኑ የምግብ የማብሰል ሙቀቶች/ዘዴዎች</p> <ul style="list-style-type: none"> • ምግብ ማብሰል • እንደገና ማብሰል/ ማሞቅ • ማቀዝቀዝ (አሳ ላይ ያሉ ጀርሞችን ለመግደል የሚወሰድ እርምጃ) <p>ተገቢ ያልሆነ አያያዝ፣ ጊዜ እና ሙቀት</p> <ul style="list-style-type: none"> • ተገቢ ያልሆነ ሙቅ ወይንም ቀዝቃዛ የ TCS ምግቦች አያያዝ • ተገቢ ባልሆነ አገባብ ጊዜን እንደሞቆጣጠር መጠቀም • ተገቢ ባልሆነ አገባብ የTCS ምግቦችን ማቀዝቀዝ <p>የምግብ ብክለት</p> <ul style="list-style-type: none"> • የተበከለ ወይንም ተገቢ በሆነ አገባብ የተሰራ መሳርያ መጠቀም • ዝቅተኛ የሰራተኞች የሥራ ብቃት • ተገቢ ያልሆነ የምግብ አሰራር/ አካዛዝን • ለከሚካሎች መጋለጥ | <p>ባዮሎጂካዊ</p> <ul style="list-style-type: none"> • የምግብ ህመሞችን የሚያስከትሉ ረቂቅ ታህዋሲያን • ባክቴሪያ፣ ቫይረሶች፣ ፓራሳይቶች እና ፋንጋይ <p>ኬሚካላዊ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሊበሉ የማይገቡ ከሚካሎች • የማጽዳጃ ከሚካሎች፣ ወይም የተባይ መሽግግር መቆጣጠርያ ጥረገገሮች ከምግብ ርቀው ሊቀመጡ ይገባል <p>አካላዊ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ጉዳትን ልያስከትሉ የሚችሉ የባሕር ነገሮች • መስታዎት፣ ብረታ ብረት ወይም አጥንት |

ግላዊ ንፅህና

ተገቢ የሆነ የእጅ አስተጣጠብ ዘዴ

የእጅ አስተጣጠብ ዋና የግላዊ ንፅህና ክፋል ነው። የምግብ ሕመሞችን ለመከላከል፣ ምግብ ከማዘጋጀት በፊት እጆችህን ተገቢ በሆነ ሳህን መታጠብ መታጠብ አስፈላጊ ነው። ሳህን መታጠብ እጅን ለመታጠብ ብቻ የሚያገለግል ሆኖ ፈሳሽ ሳሙና፣ ሶፍት እና የቆሻሻ መጣያ እቃ ብቻ ሊኖረው ይገባል።

| | | | | | |
|----------------------------|-----|---------------------------|--------------------|-------|----------------------|
| እርጥብ እጅ በሞቀ ውሃ (ደቂቃ 100°F) | ሳሙና | ለ 15 ሰከንዶች በደምብ አድርገህ አፅዳ | ቆሻሻና ሳሙና በውሃ አስለቅቅ | አድርቀው | ሶፍት በመጠቀም ውሃውን አድርቀው |
|----------------------------|-----|---------------------------|--------------------|-------|----------------------|

| | |
|---|---|
| <p>እጆችህን ታጠብ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ማድቤት ስትገባ ✓ ፊትህን፣ ፀጉርህን ወይም ቆዳህን ከመንካትህ በሃላ ✓ ሽንትቤት ከመግባትህ በሃላ ✓ ጥሬ የእንስሳት ውጤት ከመያዝህ በሃላ ✓ ቆሻሻ ከመያዝህ በሃላ ✓ ማንኛውንም ቆሻሻ ነገር ከመንካትህ በሃላ | <p>እጅህን ከደማህ፣ እጆችህን ተተብ። ፅዱ በባንዴጅ ሸፍነው እና ጓንት አድርግላት</p> <p>ከቀሰል፡ ባንዴጅ ወይም ብረይስ የተነሳ እጆችህን መታጠብ ካቃተህ ምግብን መስራት አትችልም።</p> |
|---|---|

ያለምንም ዝግጅት የሚበሉ ምግቦችን (ሬዲ ቱ ኢት ፋድስ) ብገላጣ እጅ አትንካ

ያለምንም ዝግጅት የሚበሉ ምግቦች በተራቆተ እጅህ መነካት የለባቸውም። የምግብ ሕመምን ሊያስከትሉ ከሚችሉ ጀርባዎች እራሱን ለመጠበቅ አካላዊ መከላከያዎች ተጠቀም። እነኚህ ጀርባዎች እጅ በመታጠብ ብቻ ሊለቁ/ሊጠፉ አይችሉም።

ያለምንም ዝግጅት የሚበሉ ምግቦች፡ የበሰሉ ምግብ፣ ፋፋታዎች እና ቅተላቅጠሎች፣ የተጋገሩ ምግቦች፣ ቁርስ መቆያዎች ያጠቃልላሉ። አካላዊ መከላከያዎች ዋክስ ፔፐር፣ ጓንቶች እና እንደ ቶንግስ፣ ጭልፋዎች እና ማንካዎች የመሰላሉትን እቃዎች ያጠቃልላሉ።

ግላዊ ንፅህና

ዩኒፎርሞች (የደንብ ልብሶች)

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ ተገቢ የፀጉር መያዣ ✓ ፅዱ ልብሶች ✓ ቁስሎችህን በሙሉ መሸፈን ✓ የእጅ ጌጣጌጥ ማስወገድ ✓ የእጅ ቀለቤት ማስወገድ ✓ አጫጭር እና የፀዱ ጥፍሮች | <ul style="list-style-type: none"> ✗ ከቆብ ወጥቶ የሚታይ ፀጉር ✗ ቆሻሻ ልብሶች ✗ ያለተሸፈኑ የሚደሙ ቁስሎች ✗ የእጅ ጌጣጌጥ ✗ በጌጥ የተሸጎጠጎጠ ቀለቤት ✗ ረጅም: የተቀባ ወም አርቲፊሻል ጥፍር |
|--|---|

የሰራተኞች የሰራ ፖሊሲ

የግል ፅዳት በየጥቁቁ ወደ ስራ ለመሄድ በምትዘጋጅበት ጊዜ ይጀምራል። ሁላችንም ህመም ልያስከትሉ የሚችሉ ጀርባዎችን ተሽከመን እንዘራለን። እንደ ምግብ አዘጋጅ መጠን አንተ በምግብ የሚመጡ ሕመሞችን ለመከላከል ጤናህን የመጠበቅ ግዴታ አለብህ። በሳልሞኔላ፣ ሺጌላ፣ ኢ ኮላይ O157:H7፣ ሀፓታይቲስ ወይም ኖሮቫይረስ ከተጠቃህ ወይም ታች የተዘረዘሩትን ምልክቶች ካስተዋልክ አለቃህን ማሳወቅ አለብህ።

| ትውከት | ተቅማጥ | ትኩሳት ያለው ጉንፋ | ታላቁ አምስቱ በምግብ የሚመጡ ሕመሞችን ለማስታወስ ቀላል መንገድ |
|---------------------------------|-------|--------------|---|
| የተበላሹ የሚደሙ ቁስሎች በእጅ ወይም በክንድ | ጃውንዲስ | | የታመሙትን ሰራተኞች አሁን ወደቤታቸው እንዲሄዱ አድርግ |
| | | | ሳልሞኔላ ሺጌላ ኢ ኮላይ ሄፓታይቲስ ኤ ኖሮቫይረስ |

☞ መድሃኒት ሳትጠቀም ለ 24 ሰዓታት ከበሽታ ምልክቶች ነጻ እስካልሆንክ ድረስ ተመልሰህ ስራ መጀመር አትችልም።

ተቀባይነት ያላቸው (የምግብ)ምንጮች

ተገቢ ካልሆኑ ወም ካልተፈቀዱ ምንጮች የተገኙ ምግቦች

ቀዳሚ ነገር ቅድምዎን መስጠት . . . ምግብ በእጅህ ከገባ በኋላ ድህንነቱን ያልተጠበቀውን ምግብ ድህንነቱን ወደ ተጠበቀ ምግብ ልትቀይረው አትችልም።

የ TCS ምግቦች (ሲተርጎም ድህንነትን ለመጠበቅ ሙቅትን መቆጣጠር) ወይም PHF ምግቦች ተብለውም የሚታወቁ (ሲተረጎም ጉዳትን የማውረድ አቅም ያላቸው ምግቦች) ሕመምን የሚያስከትሉ ረቂቅ ታህዋሶችን እድገት ለመከላከል ሙቀትንና ጊዜን መቆጣጠር ያፈልጋሉ።

ተቀባይነት ያለው ምንጭ ማለት እውቅና የተሰጠው፣ ክትትል የተደረገለት እና ሕጎችን የሚከተል ምግብን ለገበያ የሚያቀርብ አካል ነው። ከሰጪው ምግብ ከመቀበል በፊት ምግብን መመርመር/ማጣራት አለብህ። ምግብን በምትቀበልበት ጊዜ የሚከተሉት ነጥቦች አጣራ።

| የ TCS ምግቦች የሙቅት ሙቀት | | ሁለንተናዊ ምላሳ | ቀዝቅዘው የበረዱ ምግቦች |
|--|--|---|--|
| 135°F | ሙቅ ምግብ (ከ135°F በላይ) | ያበጠ፡ የበሰበሰ ወይም የሚያፈሰ ቀዳዳ ያለው መሸፈኛ አትቀበል። | የበረዱ ንጥርጥር ያላቸው ወይም በመያዣቸው ውስጥ ፈሳስ ነገር ያላቸው ምግቦች አትቀበል። |
| አደገኛ ሙቅት! | ከ 41°F እስከ 135°F ያለው | | |
| 45°F | እንቁላል፡ ወተት እና ላይቭ ሸልሶቶክ የ45°F ሙቅት አያለው መቀበል ተገቢ ነው | | |
| 41°F (ወይም ከዛ በታች) | ቀዝቃዛ ምግቦች(ከ41°F በታች) ምግብ ቀዝቅዞ የበረደ መሆን አለበት | | |
| የምግብ መበላሸት | | የሚወደቅበት አለት | በተባይ መሽገር የመበከል ምልክቶች |
| ምግብ ዝልጣላጭ፣ የሚጣበቅ ዝልጣልጣ፣ ቀለሙ የተቆየረ ወይም መጥፎ ጠረን ሊኖረው አይገባም | | ከ01-01-07 ጀምሮ መጠቀም ከ01-01-07 በፊት ከተጠቀሙበት የተሻለ | መያዣዎች ጽዱ፣ የደረቁ እና የማያፈሱ መሆን አለባቸው |
| በሚገባ ምልክትና ኢንቨይስ የተደረገለት | | የሸልፈሽ ምልክቶች | የአንዳንድ አሳ ከፖራላይት ነጻ መሆን |
| ምግብ ምን አይነት መሆኑና ከየት እንደመጣ የሚያሳይ መለያ ሊኖረው ይገባል። | | የሸልፈሽ ምልክቶች ልዎ ቀናት የሚያህል በ ፋይል መቆየት አለባቸው | ሳይበስል ወይም ጥሬ ሳለ የመጣ አሳ በምን አይነት አገባብ ቀዝቅዞ እንደኖረ የሚያስረዱ ሰነዶች ሊኖሩት ይገባል። |

ደረጃውን ያልጠበቀ ምግብ ከሸያጩ ከመቀበል ይልቅ ንግግው።

| ልምምድ | ተቀበለው ወይም ንግግው? | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------|--|
| ብ 45°F በጥሩ ሁኔታ የታሸገ የኮልሰላው ሚክስ | ብ45°F የተተበቀ ፅዱ እና ያልተሰበረ እንቁላል | የጠለቁና ደባን አይን ያለው አሳ | ትናንሽ የተበላሹ ነጥቦች ያሉት የ ቸዳር ቸዝ | ስትነካው እንደ ስፖንጅ አይነት ወደነበረበት የሚመለስ አዲስ/ፍረሽ የበሬ ስጋ |

ተገቢ የሆነ ሙቀት

| | | |
|--|-------------------------------|------------------------------|
| <p>መያዣ ሙቀት</p> | | |
| <p>ምግብ ማብሰል የጀርምቶ ቁጥር ለመቀነስ ጠቃሚ ቢሆንም ድክነትን ለመጠበቅ ግን የ TCS ምግቦች በትክክለኛው የሙቅት መጠን ማስቀመጥ የግድ አለብህ። የጊዜና የሙቀት መጠን መቆጣጠር የሚሹ አይነት ምግቦች (TCS) ባክተሪያ በፍጥነት እንዲያደጉ ከሚያበረታታ የሙቅት መጠን ውጪ መሆን አለባቸው። ሞቃት ምግቦች ሞቃት ቀዝቃዛ ምግቦች ደሞ ቀዝቃዛ አድርገህ ያዛቸው። ጊዜን አንደ የህዝብ ጤና መጠበቅያ ስትጠቀሙበት የ TCS መግባት ለተወሰነ ጊዜ ብቻ ከመቆየት በፋላ ሊወገዱ ይገባል።</p> | <p>ሞቃት መያዣ ዞን</p> | <p>እድገት የሌለበት 135°F</p> |
| | <p>አድገኛ ዞን ምግብ ከዚህ በታ አርቅ</p> | <p>ባክተሪያ የሚያደጉበትና የሚባዙበት</p> |
| | <p>ቀዝቃዛ መያዣ ዞን</p> | <p>41°F ዝቅተኛ እድገት</p> |

ተገቢ የአየር ሙቀት (ታዊንግ)

ምግብ በምታሞቅበት ጊዜ የሙቅት መጠን ከ 41°F በታች መሆን አለበት። ተገቢ የሆነ የሙቀት መጠበቅያ ዘዴ ተጠቀም።

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>በሪፍሪጀራተር አስቀድመህ እቅድ ያዝ — ትላልቅ ነገሮች ሙቀታቸው ለመተበቅ ቀናት ሊፈጁብህ ይችላሉ። የ ሪፍሪጀራተር ሙቀት 41°F ወይም ከዛ በታች መሆን አለበት።</p> | <p>ማብሰል ከፍሪጅ ቀጥታ በማውጣት ምግብን አብሰል። ይህ ትናንሽ ለሆኑ ምግቦች ጥሩ ነው።</p> | <p>ማይክሮዌቭ (በፍጥነት መብሰል ያለባቸው) ወደ ተለመደው የማብሰያ ሂደት አሽጋግራቸው ወይም ሙሉ በሙሉ በማይክሮዌቭ ውስጥ አብሰላቸው።</p> | <p>ከሚፈስ ቀዝቃዛ ውሃ ስር ሙሉ በሙሉ የጠለቁ የሚፈስ ውሃ በላይ ያሉትን ነገሮች ማስወገድ እንዲችል በሚገባ ፍጥነት እንደሚፈስ አረጋግጥ። ሁሉም የምግብ ክፋሎች በውሃው በደምብ አንደጠለቁ አረጋግጥ። የሚፈስ ውሃ ቀዝቃዛ መሆን አለበት; ምግብ ከ41°F በላይ ሙቀት ሊኖረው አይገባም።</p> |
|--|--|---|--|

ተገቢ የሆነ ሙቀት

ምግብ ማብሰል

የጀርሞች ቁጥር ድህንነቱ ወደ ጠበቀ ደረጃ ለማውረድ ብቸኛው አማራጭ የ TCS ምግቦች ተገቢ በሆነው የሙቀት መጠን ማብሰል ነው። በጥሩ ሁኔታ ያለ እና ጽዳቱ የተተበቀ ቴርሞሜትር ብመጠቀም የምግብን ሙቀት ተቆጣጠር። ሁሉም የምግብ ክፋል በደምብ እየበሰለ መሆኑን ለማረጋገጥ ቴርሞሙተሩን ከአጥንት አርቀህ ስጋ በበዛበት አቅታጫ ክተተው። ምግብን ለማብሰል እና ለማሞቅ ትክክለኛ እቃዎች ተጠቀም። ምግብ ለመያዝ ተብሎ በተሰራ እቃ አድርገህ ምግብ አታሙቅ።

(አሰተውል: ዝቅተኛው የማብሰል ሙቀት ለ 15 ሰከንዶች ይቆያል)

| | |
|---|--|
| <p>165°F 155°F 145°F 135°F አደገኛ ዞን 41°F</p> | <ul style="list-style-type: none"> • እቤት በሁለት ሰአት ውስጥ የተሰሩ የ TCS ምግቦች • የወፎች ስጋ: ዶሮ: ዳኪዮ: ተርኪ • የተተቀተቀ ምግብ • ለስለስ ያለ የተፈጨ ስጋ • ጥሬ እንቁላል ለመያዝ • ሙሉ የጡንቻ ስጋ* • አሳ እና የባሕር ምግብ • ወድያውኑ የሚበሉ ያልበሰሉ የእንቁላል ሸሎች • ፍሩታዎች: ቅጠላቅጠሎች: ጥራጥሬዎች • በሁለት ሰአት ውስጥ የተሰሩ የTCS ምግቦች ደግሞ ማሞቅ • የሙቀት መያዣ • ከ 41°F እስከ 135°F • ቀዝቃዛ መያዣ • የበረዶ ምግም እንዳለው እንደበረዶ መቆየት አለበት <p style="text-align: right; font-size: small;">*የሚጠበቁ ምግቦች በ 130 F ለ 112 ደቂቃዎች ወም በሮስት በኩክ ቻርት መስረት ሊበሰሉ ይችላሉ</p> |
| | <p>☞ ያልተጠበሰ TCS ገዢው ካልፈለገ በስተቀር በደምብ ሳይበሰል ሊሸጥ አይገባም። ይህም በዝርዝር መግቡ (ሜኑ) ውስጥ ይህን በሚመለከት ተጨማሪ መረጃ ሲኖር ብቻ መሆን አለበት።</p> |

ተገቢ የሆነ መቆየት

| | | |
|---|--------|-------|
| <p>ማቅኘቻዎ ዘዴዎች</p> <p>የሞቁ TCS ምግቦች የሁለት ደረጃ የማቅኘቻ ሂደት ያስፈልጋቸዋል: ከ135°F እስከ70°F ብሁለት ሰዓት እና 70°F እስከ 41°F ለሚቀጥሉ 4 ሰዓታት (በድምር ከ 6 ሰዓት ማለፍ የለበትም)። ምግብን በፍጥነት እና ድህነት በጠበቀ አገባብ ማቆየት በአደገኛ የሙቀት ዞን ውስጥ ጥቂት ጊዜ ብቻ እንዲቆዩ ያደርጋል። የማቅኘቻውን ሂደት የሚያፋጥን ዘዴ ተከተል: ለምሳሌ በረዶ በመጠቀም ወይም የሞቁ ምግቦች ከፋፍለይ በተለያዩ ቢያቲዎች በማስቀመጥ ወደ ሪፍሪጂሬተር ማስገባት። ሙቀት እንዲወጣ ምግብ በቀታይ ማሻሻል አለብህ።</p> | 2 ሰዓታት | 135°F |
| | 4 ሰዓታት | 70°F |
| | | 41°F |

| ሰዓት | ምግብ | የመጀመር ጊዜ እና ሙቀት | ብሉንድ ሰዓት | በ 2 ሰዓት | 135°F እስከ 70°F በ 2 ሰዓታት? | በ 3 ሰዓታት | ብ 4 ሰዓታት | በ 5 ሰዓታት | በ 6 ሰዓታት | 70°F እስከ 41°F በ 4 ሰዓታት ውስጥ? |
|------|-----|-----------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------|
| 3-20 | ሾርባ | 9AM 135°F | 10AM 120°F | 11AM 90°F | | 12PM 65°F | 1PM 40°F | | | |
| 6-27 | ፋዝ | 3PM 135°F | 4PM 90°F | 5PM 68°F | | 5PM 55°F | 7PM 55°F | 8PM 45°F | 9PM 39°F | |

ከ 2 ሰዓት በፊት ሾርባ ደግሞ እስከ 165 F መሞቅ ነበረበት። ሾርባውን ሊጣል ይገባል።

ፋዝ ከ 70 F እስከ 41 F የ 6 ሰዓት የማቆየት ሂደት መስፈርቶች ያሟላል

| | | |
|---|---|--|
| <p>ቴርሞሙተርን ማስተካከል</p> <p>የምግብን ድህነት ለማረጋገጥ ቴርሞሙተር ዋነኛ መሰከርያ ናት። የምግብ ውስጣዊ ሙቀት ከማረጋገጥ በፊት ቴርሞሙተርን ማስተካከል አለብህ። እያንዳንዱ ቴርሞሙተር፡ አዲስ ቴርሞሙተር እና ያደቀ ካሳህው ቡኋላም ጭምር ሁሉ ጊዜ በቀጣይ ማስተካከል አለብህ። የምግብ ሙቀት ለመለካት ተገቢ የሆነውን የተርሞሙተር አይነት ተጠቀም።</p> | <p>የ ስቴም ተርሞሙተር ተገቢ የሆነ የማስተካከል ደርጃዎች</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ከንታይነርን በበረዶ ሙሉ 2. ጽዱ ውሃ ጨምርለት (በረዶውን ወደ ላይ መንሳፈፍ የለበትም) 3. ተርሞሙተሩን አጥልቀው 4. በደምብ ማሻሻል 5. ወደ 32°F ከማስተካከል በፊት ለ30 ሰከንዶች ጠብቅ. | <p>ራስ ሄክስ አድጃስቲንግ ኑት ስተም የበረዶ ውሃ (32°F)</p> <p>2" ዝቅተኛ</p> |
|---|---|--|

የምግብ ብክለት

አንድ ምግብ በሌላ ዐይነት ምግብ ሲበክል

ጀርሞች ከአንድ ዐይነት ምግብ ወደ ሌላ ሲሻገሩ አንድ ምግብ በሌላ ዐይነት ምግብ ተበክለ እንላለን።

የምግብ ብክለት ታች በተጠቀሱ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል፡

- የተበከሉ ጥረገገሮችን ወደ ምግብ መጨመር
- በደንብ ያልጸዱ መሳርያዎች ተጠቅመው ምግብን መንካት
- ተሎ መበላት ያለበትን ምግብ ላይ ያልበሰለ ምግብ ማስቀመጥ
- የተበከለ ምግብ ነኮቶ ቶሎ መበላት ያለበት ምግብ የሚነኩ እጆች

አንድ ምግብ በሌላ ዐይነት ምግብ እንዳይበክል ማድረግ ያለብህ ነገሮች፡

- ያልበሰሉ ነገሮች (እንቁላሎች፣ ስጋ፣ አሳ፣ የወፎች ስጋ) እና ተሎ መበላት ያለባቸው ምግቦች ለመቁረጥ የተለላዩ የተለያዩ መሳርያዎች እና ቦርዶች መጠቀም ወይም በምትቀያይርበት ጊዜ ከጀርም ነጻ አድርገህ ተጠቀምባቸው።
- ያልጸዱ መሳርያ ከፀዳው መሳርያ/እቃ ለያይተህ አስቀምጥ
- ስራ ከመጀመርህ በፊትና ከጨረሰክ በኋላ ሁሉንም እያንዳንዱ የተጠቀምክበቸው ስፍራዎች፣ መሳርያዎች እና እቃዎች በደምብ ማጽዳት
- የሚበላ ነገር በበረዶ ውስጥ አለማስቀመጥ።

ማፅዳት እና በደንብ ቆሻሻን ማስወገድ

መስርዶ እንደፀዳ እና ቆሻሻ እንደሌለው እንደ አስፈላጊነቱ ደጋግመህ በማጠብ አረጋግጥ። የፀዱ እቃዎች በየ 4 ሰዓቱ ተጠቀም።

የፅዳት ባኬት

ከሎሬን እና ኳተርናሪ አሞንያ እውቅና ያለቸው የጽዳት ከሚካሎች ናቸው። ተገቢውን ብዛት እና የግንኙነት ጊዜ በሚመለከት የሰሪውን ምክር ተከተል። የወረቀት ማመርመርያ (ፐፐር ተስት ስትሪፕስ) ተጠቅመህ የኬሚካሉን ብዛት አረጋግጥ። ምግብ በምታቀርብበት ጊዜ እና ምግብ በምትሰራበት ጊዜ በሳኒታይዘር ውስጥ የቆየ መሆን አለበት።

ባለሰዎች ክፍሎች ሳህን መታጠብያ

| | | | | | |
|--|----------|-----------------------|------------|---------------------|-----------|
| ብእጅ በምታጥብበት ጊዜ ሁል ጊዜም በደንብ የተደራጀ ባለ ሰዎች ክፍሎች ሳህን ተጠቀም አምስቱ ደርጃዎችም ተከተል፡ ከማጠብ በፊት (ስክሬፕ)፡ ማጠብ፡ ውሃ ማፍሰስ፡ ማጽዳት፡ በአየር ማድረቅ | ከማጠብ በፊት | መቀታም ሳሙና ያለው ውሃ 110°F | በጸዳ ውሃ ማጠብ | ተገቢ የሆነ ከሚካል ሳኒታይዘር | በንፋስ ማድረቅ |
|--|----------|-----------------------|------------|---------------------|-----------|

የሳህን ማሺን

(ከፍተኛ ሙቀት እና ኬሚካል)

ማጽዳት የጀርሞች ብዛት ወደ ድህነት የማያሰጋ ደረጃ ማውረድ ነው። ሙቀት እና ኬሚካሎች ምግብ መያዣዎችን ለማጽዳት እንጠቀምባቸዋለን። ተገቢ በሆነ አገባብ ማሺኑን ለመጠቀም መመርያ (ማኑዋል) ተከተል። የምግብ መያዣ የውጭ የሙቀት መጠን 160°F መድረስ አለበት። የወረቀት ማመርመርያ (ፐፐር ተስት ስትሪፕስ) ተጠቅመህ የኬሚካሉን ብዛት አረጋግጥ። የከፍተኛ የሙቀት ሰሃን “ሚኒ ማክስ ተርሞመተር” ወይም “ተምፕረቸር ስንሲቲቭ ቴፕ” በመጠቀም ለካ።

የምግብ ብክለት

ሌላ የብክለት ምንጮች

ማጠቃለያ እቃ

ምግብ ከመስራትህ ከመቁረጥህ፣ ከማደባለቅህ ወይም ሌላ ጥረገገሮች ከመጨመርህ በፊት ፍሩታዎች እና ፍራፍሬዎች እጠባቸው። ተባይ መዥግር እና ቆሻሻ በቅጠሎች ስር እና ብማሺና ክፍልፋሎች ውስጥ ሊደበቅ ይችላል። ጎመን ስፒናቺ እና ሰላጣ የውጭ ሽፋኖችን በሙሉ ገነጣጥለህ እጠባቸው። በደምብ ውሃ አድርገህ እጠባቸው። ፍሩታዎች እና ቅጠላቅጠሎች በምታዘጋጅበት ጊዜ የተበላሹ ወይም የተጎዱ ክፋሎች አስወግድ።

የእቃዎች መጋዘን

እቃዎች በሚከተለው አገባብ አስቆምጥ፡

- መያዣቸውን ወደ አንድ አቅጣጫ በማዞር
- በቀላሉ ሊጸዳ በሚችል ሎጫ ቦታ ላይ በመሆን
- ከ41°F ወይም ከዛ በታች 135°F ወይም ከዛ በላይ
- ከሚፈስ ውሃ በታች

ተባይ መቆጣጠር (አይጦች እና ነፍሶች)

የተባይ አብነቶች በረሮ፣ ዝንቦች እና አይጦች ያጠቃልላል።

ኢንተግሬተድ ፐስት ማነጅመንት (IPM) ተባዮችን የማስወገድ እና የተባይ ወረርሺኝ የመከላከል ዘዴ ነው።

- ምግብና፣ መጠለያ ቦታ መድረስ መከለከል
- ላይስንሰ ካለው የተባይ ተቆጣጣሪ ባለሞያ ጋ መስራት
- የተባይ ወረርሺኝ ለመከላከል በሁሉም በሮች፣ ስክሪኖች እና መስኮቶች ዝጉ መሆናቸውን አረጋግጥ
- ፈቃድዎች፣ የምድር ቤት ቀዳዳዎች፣ ግድግዳዎች እና ጣርያዎች ሽፍናቸው
- የአየር መጋረጃዎች ብስራ ላይ እንዲውሉ አድርግ።

የ ተባይ ወረርሺኝ የሚከተሉትን ያጠቃልላል፡

- ተባዮችን በተለያዩ የእድገት ደረጃ እያሉ ማየት
- ላይስንሰ ካለው የተባይ ተቆጣጣሪ ባለሞያ የተስተዋሉ ንጥፈቶች
- በምድር/ቤት እናን በግድግዳው የሚታዩ የአይጦች የበረሮ ፋንድያ (ትናንሽ ጠዬም ነጠብጣቦች)
- የበመያዣ ኮነተይነሮች የሚገኙ የንክሻ ስምብትራቶች

በስራ ስፍራ ላይ አንድም አይጥ ከታየች የተባይ ተቆጣጣሪን ማማከር ይኖርበታል። ይህንን ምልክት ያላቸው ፀረተባይ መድሃኒት አትጠቀም “household use only.” ፈቃድ ያለው የተባይ ተቆጣጣሪ ብቻ ነው የተለዩ ፀረተባይ መድሃኒቶችን መጠቀም የሚችል።

ብማድቤት ሆኖ መብላት/ማጨስ

በማድ ቤት ስለ መብላት መጠጣት እና ማጨስ የሚመለከቱ መምርያዎች/ሕጎች፡

- ምግብ በምታዘጋጅበትና በምታቀርብበት ጊዜ፣ ምግብ በሚዘጋጅበት ቦታ እያለህ ወም እቃዎች በሚታጠቡበት ስፍራ ላይ እያለህ ምግብ መብላት፣ ማጨስ ወይም መጠጣት መከልከል አለብህ
- መብላት እና ማጨስ ከምግብ እና ከማጠቃለያ ስፍራ ራቅ ብለው በሚገኙ ቦታዎች ብቻ ነው መፈቀድ ያለበት
- የሚጨስባቸው ስፍራዎች ከ ነገዳ ችሊን ዶር አክት/ሕግ ጋር የሚስማሙ መሆን አለባቸው

የማቆዥቀዣ መጋዘን

ተገቢ የምግብ አያያዝ ዘዴዎች በምግብ የሚመጡ ሕመሞችን የመከላከል ቁልፍ ክፋሎች ናቸው። ከአንድ መግብ ወዲ ሌላ መግብ ከሚሸጋገር ብክለት በሚከላከል መልኩ ፣ግብ አዘጋጅተህ ያዛቸው።

| | | |
|--|---|---|
| በማጋዘን በሚቀሙጡበት ጊዜ የተዘጋጁ ምግቦች ሁሉ መሸፈን፣ ምልክት መደረግ እና ዕለታቸው ሊጻፍላቸው ይገባል። | የተዘጋጁ ምግቦች ሊሸፈኑ፣ ምልክት ሊደርግባቸው እንደት ዕለት ሊጻፍላቸው ይገባል። | በተቋም የሚዘጋጁ የ TCS ምግቦች በ ሰባት ቀናት ውስጥ ዕለት ሊጻፍላቸው ይገባል |
| | በተቋም የሚዘጋጁ የ TCS ምግቦች በ ሰባት ቀናት ውስጥ ዕለት ሊጻፍላቸው ይገባል በጥቅም ላይ ሊውሉ ይገባል። | |
| | የበሰሉ እና ለመበላት ዝግጁ የሆኑ ምግቦች | |
| | የፀዱ፣ እና የተዘጋጁ ፋሩታዎች እና ቅጠላቅጠሎች | |
| | ያልታጠቡ ፋሩታዎች እና ቅጠላቅጠሎች | |
| ተርሞመትር ከፍተኛ ሙቀት ባለባት አቅጣጫ አድርገው | ጥሬ ስጋ፣ የባሕር ምግብ፣ ሙሉ የጡንቻ ስጋ እና እንቁላሎች | |
| | ጥሬ የተፈጨ ስጋ | |
| | ጥሬ የዶሮ ስጋ፣ ተርኪ። የወፎች ስጋ፣ የተተቀጠቀ ስጋ | ከምድርቤት በላይ 6 ኢንች ከፍ አድርገህ አስቀምጥ። |

ምግብን ሸፍኖ ማስቀመጥ፣ ጥሬ የእንሰሳት ውጤቶች ቶሎ መበላት ካለበት ምግብ አርቆ ማስቀመጥ፣ የፀዳ እና ንፁ መሳርያዎች/እቃዎች መጠቀም እና ሁለንተናዊ የሰራተኞች ጥሩ የሰራ ባህል ማረጋገጥ የምግብ ድሕንነትን ለማስጠበቅ አጋዥ ነው።

አጭር መዝገብ ቃላት

የተረጋገጠ ምንጭ

ታላቁ ማከፋፈያ፣ ማምረቻ፣ ማወሃሃጃ ወይም ማንኛውም ሰው ይ ምግብ ለግብይት ለሽያጭ ወይም ልፍጆታ በጠና ዘርፍ ተቀባይነት ያለው ከ ህግ ጋር የማይጻጸር ፡ተቀባይነት ያለው ፡መመርያን የማይጥስ፡ ባጠቃላይ በ መመዘኛ ተቀባይነት ያለውና፡የህዝብ ጤናን ብክለት የሚከላከል።

ማስተካከል

ከሌሎች የታወቁ መመዘኛዎች ሚዛናዊነት በጠበቀ መልኩ ማስተካከል ለምሳሌ አንደ ተርምመተር።

የደንበኛ አማካሪ

በጽሁፍ የተደገፈ መርጃ ማለት፡ የምግብን ብክለት የሚያጣው ጠንቅ በሚመለከት ለተጠቃሚ ማቅረብ።ይህም ማለት ጥሬ ፡ወይም ያልተቀቀለ መመገብ ፡አትክልት ይሁን የአንስሳት ተዋጾአ፡ወይም ማንኛውም እቃ ከጥሬ ምግብ ጋር ንኪኪ ያለው።

ብክለት

ባእድ አካላት መኖር ፡በተለይ የተበከለ ተላላፊ፡ነገር እቃን ወይንም የተዘጋጀው ሙብል ይተበከለ ወይም ንጽህና የጎደለው ይሆናል።ሰውነት አይነት የብክለ መንገዶች አሉ ።እነዚህም ፡ቁስ እካላዊ፡ሂወታዊና ቅመማዊ ጎጂዎች ናቸው።

ማቀዝቀዝ

ሁለት ደረጃ ያሉት የምግም ሙቀትን በፍጥነት መቀነስ ሂደት። አአንደኛ ደረጃ ከ 135 F እስከ 70F በሁለት ሰዐት ውስጥ፡ ከዛ ቀጥሎ ሁለተኛ ደረጃ ከ 70F እስከ 41f በአራት ሰዐት ውስጥ። ማቀዝቀዝ ከስድስት ሰአት ማለፍ የለበትም።

የአንድ ምግብ በሌላ ምግብ መበከል

ተገቢ ካልሆነ ጽዳት የጎደለበት አሰራር ወይም መሳርያ የተነሳ ከአንድ ምግብ ወደ ሌላኛው ዐይነት ምግብ የጀርሞች እና ፡ጎጂ ከሚካሉኞች መተላለፍ።

የሰራተኞች የጤና ፖሊሲ

በምግብ ሊተላለፉ የሚችሉ በሽታዎችን ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ የሚችሉ ሰራተኞች መለየት እና ከሰራ የማውጣት አካሄድ። ባክተሪያ እና ቫይረሶች በምግብ ርጅቶች ውስጥ ከሰው ወደ ሌላ ሰው እንዳይሸጋገሩም ጥሩ የጽዳት እርምጃዎችን እንዲወሰድ ያግዛሉ።

መሳርያ

ምግብ ለመስራት የሚያገለግል እቃ እንደ ፡ፍራዘር፡ ማፍጫ፡ ሁድ፡ መአት ብሎክ፡ ምድጃ. . . ወዘተ የመሳሰሉ

ምግብ

ጥሬ፡ የበሰለ ኦር የተሰራ የሚበላ ነገር እንደ በረዶ፡ መጠት፡ ወይንም ለመሸጣ ለሰው ምግብ ተብሎ የተዘጋጀ ጥሬ ነገር። ማስተካከም እንደ ምግብ ይታሰባል።

የምግብ ሕመሞች

ያልተፈለጉ ከተበከለ ምግብ የሚመጡ በሽታዎች.

ጀርም

ሕመምን የምያስከትል ረቂቅ ታህዋስያን

የማይቀር የጤና አደጋ

እንደ ውሃ ማጣት፡ የታባይ ወረርሽኝ እና የሲዌጅ ችግሮች የመሳሰሉ አስቸኳይ እርምጃን የሚተይቁ ውጤቶች፡ ተግባሮች እና ሁኔታዎች ፡ ከነዚህ የተነሳ በቂ መረጃ የተገኘለት ለጤና ከፍተኛ ስጋት የሚያደርስ አደጋ።

ወረርሽኝ

በቁጥር ግዙፍ የሆነ የጤና ችግር ሊፈጥር የሚችል የ እንስሳት ወም ነፍሳት ብዛት።

ፓራሳይት

በሌላ ታህዋስያን የሚኖርና እና በዛ ታህዋስያን ውስጥ እየተመገበ የሚኖር ረቂቅ ታህዋስያን

የሚመለከተው ሰው

በምግብ ተቋም ውስጥ ብስራ ላይ የተለየ የስራ ሃላፊነት ያለው ሰው

ተባይ

የሆነ የምግብን ሊያወድም እና ሕመምን የሚያስከትል የሚችል ያልተፈለገ እንስሳ

አጭር መዝገብ ቃላት

ፀረ ተባይ መድሃኒት

ተባይ ለመግደል የሚያገለግል ፈቃድ ባለው ባለሞያ የሚደረግ በ ምግብ ተቋም የሚተቀመጡት ጥሬ ነገር።

እንደገና ማሞቅ

አስቀድሞ የበሰለ ምግብ መልሶ ማሞቅ

ቶሎ ይሚበላ ምግብ (RTE)

ተጨማሪ ማብሰል ሳያስፈልገው ሊበላ የሚችል ምግብ

ማፅዳት

በሽታን የሚያመጡ የጀርሞችን ቁጥር ለመቀነስ ከፍተኛ ሙቀት ወይም ከሚካሎች ጽዳት ባለው ምግብ ላይ መጠቀም።

ሸልሱቶክ

ጥሬ በ ሸል ውስጥ የሚገኙ እንደ ሞሉስክ፣ አይሱተር እና ሙስል የመሳሰሉ

አደገኛ የሙቀት ዞን

ድህንነቱ ባልተጠበቀ ፍጥነት ጀርሞች የሚያድጉበት የሙቀት መተን (ከ41°F-135°F).

ታዊንግ

ከ ደረቅ የበረዶ መልክ ወደ ሪፍረጀሪትድ የሙቀት መጠን ተቀባይነት ባለው ዘዴ መቀየር። ይህ ዲፍረስቲንግ ተብሎም ይታወቃል።

ተርሞሙተር

ሙቀት መለኪያ መሳርያ

ለድህንነት ጊዜና ሙቀት መጠበቅ (TCS)

እንደ ስጋ፣ አሳ፣ እንቁላል፣ ወተት እና የተቆረጠ ሰላጣ የመሳሰሉ ጀርሞች እንዳይባዙባቸው የጊዜ እና የሙቀት ቁጥጥር የሚያስፈልጋቸው ምግቦች።

ጊዜ እንድ የሕዝብ ጤና መቆጣጠርያ

የጀርሞች እድገት ለመቆጣጠር የሚያገለግል ዘዴ። ይህንን ዘዴ በመከተል የተያዘ ምግብ ብ አራት ሰዓታት ውስጥ ሊሸጥ፣ ሊቀርብ ወይም ሊጣል ይገባል።

እቃዎች

የሕመም ምልክቶች

የሕመም ምልክት በተለምዶ የሚታይ የበሽታ ምልክት

ሙቀት

በተርሞሙተር የሚለካ የሙቀት ወይም የቅዝቃዜ መጠን

NOTES