

LIBRI I TRAJNIMIT PËR SISTEMUESIT E USHQIMEVE

MËSONI PËR FAKTORËT E RREZIKUT TË
SËMUNDJEVE QË TRANSMETOHEN
PËRMES USHQIMEVE DHE PËR RREZIQET
USHQIMORE

HYRJE

PASQYRA E LËNDËS

HIGJIENA PERSONALE-5

BURIMET E MIRATUARA-7

TEMPERATURAT E PËRSHTATSHME-7

NDOTJA E USHQIMEVE-12

RUAJTJA NË FRIGORIFER-16

FJALORTHI-17

Ky libër është përgatitur nga Divizioni për Shëndet Mjedisor i Rrethit të Nevadës së Jugut si mjet edukativ. Për të mësuar më shumë lidhur me hyrjen në testim për marrjen e “Kartës së trajnimit për sigurinë ushqimore të sistemuesve të ushqimeve”, vizitoni faqen: www.snhd.info.

HYRJE

RRETH KËTIJ LIBRI

Regulloret për ushqimin të Autoritetit Shëndetësor të rrethit të Nevadës së Jugut përqendrohen te kontrolli i faktorëve të rrezikut nga sëmundjet që transmetohen përmes ushqimeve në firmat/bizneset ushqimore/ restorantet. Kontrolli i pesë faktorëve të rrezikut do të ndihmojë për parandalimin e sëmundjeve që transmetohen përmes ushqimeve. Personi përgjegjës i restorantit duhet të ketë njohuri për faktorët e rrezikut, me qëllim që t'i trajnojë sistemuesit e ushqimeve dhe të sigurojë respektimin e praktikave të sigurisë ushqimore. Këto informacione përforcohen përmes trajnimeve të vazhdueshme, ku theksi vihet te parandalimi i sëmundjeve që transmetohen përmes ushqimeve. Nëse ekziston ndonjë rrezik për sigurinë ushqimore, për shembull mungesa e ujit, mosfunksionimi i kanalizimeve, ose infektimi i vendit nga dëmtuesit, atëherë firma e ushqimit duhet të mbyllet vetë dhe të kontaktojë me Autoritetin Shëndetësor të rrethit.

FAKTORËT E RREZIKUT NGA SËMUNDJET QË TRANSMETOHEN PËRMES USHQIMEVE	RREZIQET E USHQIMEVE
<p>Higjiena e keqe personale</p> <ul style="list-style-type: none">•Larja e papërshtatshme e duarve•Prekja me dorë të zhveshur e ushqimeve të gatshme për t'u ngrënë [RTE–ready-to-eat]•Kur sistemuesit e ushqimeve punojnë ndërkohë që janë të sëmurë dhe shfaqin këto simptoma: vjellje, diarje, dhimbje fyti shoqëruar me ethe, kanë të prera të infektuara në dorë dhe verdhëz <p>Ushqimet nga burime të pasigurta</p> <ul style="list-style-type: none">•Ushqime nga ndonjë burim i pamiratuara dhe/ose ushqime të përgatitura në vende të palejuara•Marrja e ushqimeve të falsifikuara <p>Temperaturat/metodat e papërshtatshme të gatimit</p> <ul style="list-style-type: none">•Gatimi•Ringrohja•Ngrirja (hap për eliminimin e parazitëve te peshku) <p>Ruajtja, afati dhe temperatura e papërshtatshme</p> <ul style="list-style-type: none">•Ruajtja e papërshtatshme në të ngrohtë e në të ftohtë e ushqimeve për sigurinë e të cilëve duhet kontrolluar temperatura [TCS– temperature control for safety]	<p>Biologjike</p> <ul style="list-style-type: none">•Mikroorganizmat që mund të shkaktojnë sëmundje që transmetohen përmes ushqimit•Bakteret, viruset, parazitët dhe kërpudhat <p>Kimike</p> <ul style="list-style-type: none">•Kimikatet që nuk janë synuar për konsum•Dezinfektuesit, solucionet e pastrimit, ose produktet që përdoren për kontrollin e dëmtuesve duhet patjetër të mbahen të veçuara nga ushqimet <p>Fizike</p> <ul style="list-style-type: none">•Objekte të huaja që mund të shkaktojnë lëndime•Qelqi, metali ose kockat

<ul style="list-style-type: none">•Menaxhimi i papërshtatshëm i afatit si mjet kontrolli•Ftohja e papërshtatshme e ushqimeve për sigurinë e të cilave duhet kontrolluar temperatura (në tekstin e mëtejme: ushqimet TCS) <p>Ndotja e ushqimeve</p> <ul style="list-style-type: none">•Përdorimi i pajisjeve të ndotura ose të ndërtuara në mënyrë të papërshtatshme•Ndjekja e praktikave jocilësore nga ana e punonjësve•Ruajtja/përgatitja e papërshtatshme e ushqimeve•Ekspozimi ndaj kimikateve	
---	--

HIGJIENA PERSONALE

TEKNIKA E DUHUR PËR LARJEN E DUARVE

Larja e duarve është pjesë tepër e rëndësishme e higjienës personale. Është e rëndësishme t'i **lani duart në një lavaman të posaçëm për larjen e duarve** përpara se të merreni me ushqimet, me qëllim që të parandalohen sëmundjet që transmetohen përmes ushqimeve. Lavamani i duarve shërben VETËM për të larë duart. Aty duhet të ketë sapun të lëngshëm, peshqir letre dhe kosh për mbeturinat.

LAGINI DUART me ujë të ngrohtë (min. 100°F)	SHKONI SAPUN	FËRKOJINI DUART FORT për 10-15 sekonda	SHPËLAJINI	THAJINI	NDALNI UJIN duke përdorur peshqirin e letrës
---	--------------	--	------------	---------	--

<p>LAJINI DUART...</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Kur të hyni në kuzhinë✓ Pasi të prekni fytyrën, flokun ose lëkurën✓ Pasi të përdorni tualetin✓ Pasi të sistemoni produkte shtazore të pagatuara✓ Pasi të keni nxjerrë jashtë mbeturina ose pasi të keni pastruar✓ Pasi të keni prekur/lëvizur ÇFARËDOLLOJ GJËJE të papastër	<p>Nëse keni prerë dorën, lajeni dorën, lidheni me një fashë të pastër dhe mbani dorashka.</p> <p>Nëse nuk mund t'i lani duart për shkak të plagës, allçisë, fashës ose kapëses, atëherë <u>nuk</u> ju lejohe të merreni me ushqimin.</p>
---	---

MOS PREKNI ME DUAR TË ZHVESHURA USHQIMET E GATSHME PËR T'U NGRËNË

Ushqimet e gatshme për t'u ngrënë nuk lejohet të preken me duar të zhveshura. **Përdorni pengesa fizike për të parandaluar ndotjen nga mikrobet, të cilat rrezikojnë të shkaktojnë sëmundje që transmetohen përmes ushqimeve.** Këto mikrobe nuk mund të eliminohen plotësisht thjesht duke i larë duart si duhet.

Në ushqimet që janë të gatshme për t'u konsumuar bëjnë pjesë: ushqimet e gatuar, frutat dhe perimet e pagatuara, prodhimet e furrës, vaktet e shpejta dhe akulli. Në pengesat fizike bëjnë pjesë: letra gatimi, dorashka dhe mjetet e kuzhinës, si: darët, kapëset dhe shpatullat.

HIGJIENA PERSONALE

UNIFORMAT

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kapele të përshtatshme për mbajtjen e flokëve ✓ Rroba të hekurosura e të pastra ✓ Mbulimi i të gjitha plagëve ✓ Mosmbajtja e byzylykëve ✓ Mbajtja e unazave të thjeshta ✓ Thonj të shkurtër e të pastër 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Dalja e flokëve jashtë kapelës ✗ Rrobat e pista ✗ Plagët e pambuluara dhe që rrjedhin ✗ Byzylykët ✗ Unazat e zbukuruara ose me xhevahire ✗ Thonjtë e gjatë, të lyer dhe/ose artificialë
--	--

POLITIKA PËR SHËNDETIN E PUNONJËSVE

Higjiena personale fillon në shtëpi, kur bëheni gati për të shkuar në punë çdo ditë. Të gjithë ne bartim mikrobe që mund të shkaktojnë sëmundje. **Si sistemues ushqimesh, ju jeni përgjegjës për t'u kujdesur për shëndetin tuaj, me qëllim që të parandalohen sëmundjet që transmetohen përmes ushqimit.** Informojeni punëdhënësin nëse jeni diagnostikuar me salmonelë, Ethet e tifos, shigelë, toksina Shiga që prodhon E.coli, hepatit A ose norovirus, ose nëse keni cilëndo prej simptomave të mëposhtme:

VJELLJE	DIARRE	DHIMBJE FYTI E SHOQËRUAR ME ETHE	NJË MËNYRË E THJESHTË PËR TË MBAJTUR MEND 6 SËMUNDJET KRYESORE TË TRANSMETUESHME PËRMES USHQIMIT	
	PRERJET OSE PLAGËT E INFEKTUARA në duar ose këmbë	VERDHËZ		
			SEND SICK EMPLOYEES HOME NOW [Dërgojeni punonjës të sëmurë në shtëpi tani]	Salmonelë Ethet e tifos Shigelë E coli Hepatit A Norovirus

☞ **NUK JU LEJOHET TË PUNONI PËRSËRI DERISA T'JU KALOJNË SIMPTOMAT PËR 24 ORË, PA PËRDORIMIN E MJEKIMEVE.**

BURIMET E MIRATUARA

USHIMET NGA NJË BURIM I PAMIRATUAR DHE/OSE I PALEJUAR

Le t'i marrim gjërat me radhë... Sapo të keni marrë furnizimin me ushqime, **ushqimet e pasigurta nuk mund të bëhen të sigurta.**

Ushqimet për sigurinë e të cilave duhet kontrolluar afati/temperatura (ushqimet TCS), të cilat njihen ndryshe edhe si "ushqime potencialisht të rrezikshme" [PHF– potentially hazardous foods], kërkojnë kontroll të afateve dhe temperaturave për të kufizuar rritjen e mikroorganizmave patogjene ose formimin e toksinave.

"Burim i miratuar" është një furnitor me reputacion të mirë, i cili është inspektuar dhe respekton rregulloret. Duhet ta kontrolloni gjithmonë ushqimin përpara se ta merrni prej furnitorit. Gjatë procesit të marrjes/dorëzimit, duhet t'i kontrolloni ushqimet për:

Temperaturat për ushqimet TCS		Plotësinë e tyre të përgjithshme		Ushqimet e ngrira
135°F	Ushqimet e nxehta (mbi 135°F)	Mos pranoni konservat/kutitë metalike që janë të dhëmbëzuara, fryra ose që rrjedhin.		Mos pranoni ushqime të ngrira që kanë kristale akulli ose lëngje në ambalazh.
ZONË RREZIKU!	Midis 41°F dhe 135°F			
45°F	Lejohet të merrni vezë dhe krustace të gjalla në temperaturën 45°F			
41°F (OSE MË TË ULËTA)	Ushqimet e ftohta (nën 41°F) Ushqimet e ngrira duhet të jenë plotësisht të ngrira.			
Prishja		Datat e skadimit		Shenjat e ndotjes nga dëmtuesit ose derdhjet
Ushqimi NUK duhet të jetë i jargët, ngjytës, me ngjyrë më të zbehtë nga ngjyra natyrore, ose të ketë aromë të keqe.		TË PËRDORËT DERI MË 01-01-07 [use by:] PREFEROHET TË PËRDORËT PËRPARA DATËS 01-01-07 [best before:]	Ushqimi duhet të jetë brenda datës së përdorimit të shënuar nga prodhuesi.	Ambalazhi duhet të jetë i pastër, i thatë dhe i pacenuar.
Etiketimi i duhur dhe faturat		Etiketat për krustacet		Shkatërrimi i parazitëve për disa peshq
Ushqimi duhet të identifikohet lidhur me atë se çfarë është dhe prej nga vjen.		Etiketat e krustaceve duhet të mbahen në dosje për 90 ditë.		Peshku që shërbehet pak i gatuar ose i pagatuar duhet të shoqërohet me dokumente nga furnitorit, me të cilat shpjegohet se si është ngrirë ose rritur peshku.

MOS PRANONI USHQIME QË NUK PËRMBUSHIN STANDARDET. MOS I PRANONI PREJ FURNITORIT.

USHTRIM	T'I PRANOJMË APO T'I REFUZOJMË?			
Sallatën e ambalazhuar të lakrës, në	Vezët e pagatuara, të pastra e të	Peshkun me sy të fundosur e të turbullt	Djathin çedër me njolla të vogla myku	Mishin e freskët të lopës që kthehet në pozicionin e

gjendje të mirë, në temperaturën 45°F	pathyera në temperaturën 45°F			mëparshme pasi e shtyp
--	-------------------------------------	--	--	---------------------------

TEMPERATURAT E PËRSHTATSHME

TEMPERATURAT E RUAJTJES		
<p>Edhe pse gatimi i ushqimeve është e vetmja mënyrë për ta ulur numrin e mikrobeve në nivele të sigurta, duhet t'i ruani ushqimet TCS në temperaturat e përshtatshme, për qëllime sigurie. Është e rëndësishme që ushqimet për sigurinë e të cilave duhet kontrolluar afati dhe temperatura të mbahen jashtë brezit të temperaturave të rrezikshme, ku bakteret rriten më shpejt. Ushqimet e nxehta mbajini të nxehta, ndërsa ushqimet e ftohta mbajini të ftohta! Në rastin kur afati përdoret si mjet kontrolli për shëndetin e publikut, ushqimet TCS që mbahen në temperaturën e dhomës duhet të mbahen për një afat të kufizuar dhe pastaj të hidhen.</p>	<p>ZONA PËR MBAJTJEN NXEHTË TË USHQIMEVE</p>	<p>NUK KA RRRITJE 135°F</p>
	<p>ZONË RREZIKU! Mbajeni ushqimin jashtë kësaj zone</p>	<p>Bakteret rriten dhe shumohen</p>
	<p>ZONA PËR MBAJTJEN FTOHTË TË USHQIMEVE</p>	<p>41°F RRITJE E NGADALTË</p>

SHKRIRJA E DUHUR

Është e rëndësishme që t'i mbani ushqimet në temperaturën 41°F ose më ulët gjatë shkrirjes. Përdorni një metodë të miratuar shkrirjeje:

<p>NË FRIGORIFER Planifikoni paraprakisht: shkrirja e artikujve të mëdhenj ushqimorë mund të zgjasë disa ditë. Mbajeni temperaturën 41°F ose më të ulët.</p>	<p>SI PJESË E GATIMIT Vëriini për t'i gatuar menjëherë, siç janë të ngrira. Kjo është metodë e shkëlqyer për artikuj e vegjël ushqimorë.</p>	<p>NË FURRË ME MIKROVALË (PËR T'U GATUAR MENJËHERË) Futeni menjëherë ushqimin në procesin tradicional të gatimit ose gatuajeni plotësisht në furrën me mikrovalë.</p>	<p>ME ZHYTJE TË PLOTË NË UJË TË FTOHTË TË RRJEDHSHËM Sigurohuni që rrjedha e ujit të jetë aq e shpejtë sa të heqë dhe të marrë me vete copëzat e liruara. Sigurohuni që të gjitha pjesët e ushqimit të jenë të zhytura plotësisht nën ujë. Uji që rrjedh duhet të jetë i ftohtë; ushqimi nuk duhet të tejkalojë temperaturën 41°F.</p>
---	---	--	---

TEMPERATURAT E PËRSHTATSHME

GATIMI

Gatimi i ushqimeve TCS deri sa të arrijnë temperaturën e kërkuar të tyre është e vetmja mënyrë për të ulur sasinë e mikrobeve në nivele të sigurta. Përdorni një termometër të kalibruar dhe të sterilizuar për të kontrolluar temperaturën e ushqimit. Futeni termometrën në pjesën më të trashë të ushqimit, larg kockave, për të siguruar që të gjitha pjesët e ushqimit të gatohen plotësisht. Përdorni pajisje të përshtatshme për gatimin dhe ringrohjen e ushqimeve. Mos gatuani ushqime në pajisje që janë projektuar vetëm për t'i mbajtur ushqimet të nxehta.

165°F 155°F 145°F 135°F ZONË RREZIKU! 41°F	<ul style="list-style-type: none">• Ringrohja e ushqimeve TCS të përgatitura në shtëpi për t'u mbajtur të nxehta brenda dy orëve• Shpendë: pulë, rosë, gjel deti• Ushqime të mbushura• Mishi i zbutur/injektuar dhe mishi i grirë• Vezë të paziera për pajisje që i mbajnë të nxehta• Mish muskuli të plotë*• Peshk dhe prodhime deti• Vezë të paziera për t'u servitur menjëherë• Fruta, perime dhe drithëra të gatuar, për t'u mbajtur në pajisje të nxehta• Ringrohje e ushqimeve TCS të prodhuara, brenda dy orësh• Mbajtja në pajisje që e ruan ushqimin të nxehtë• MIDIS 41°F dhe 135°F• Mbajtja në pajisje që e ruan ushqimin të ftohtë• Ushqimet e ngrira duhet të ruhen të ngrira në ngurtësim. <p><small>*Mishi i pjekur mund të gatuhet në temperaturën 130°F për 112 minuta ose sipas grafikës për pjekjen e mishit.</small></p>
	<p>☞ USHQIMET TCS TË PAGATUARA MUND TË LIHEN TË PAGATUARA MIRË VETËM NËSE KLIENTI I POROSIT TË TILLA DHE NËSE MENYJA KA NJË PARALAJMËRIM PËR KLIENTËT</p>

TEMPERATURAT E PËRSHTATSHME

<p>METODAT E FTOHJES</p> <p>Për ushqimet TCS të nxehta, duhet të ndiqet një proces ftohjeje me dy faza: Nga 135°F në 70°F për dy orë dhe nga 70°F në 41°F për katër orët e tjera (të mos tejkalohet totali prej gjashtë orësh).</p> <p>Ftohja e ushqimeve në mënyrë të shpejtë e të sigurt është e rëndësishme për të siguruar që ushqimet të kalojnë sa më pak kohë në brezin e temperaturave të rrezikshme. Përdorni një metodë për përshpejtimin e procesit të ftohjes, siç është banja me akull ose ndarja e ushqimeve të nxehta në tiganë të cekët dhe pastaj vendosja e tyre në frigorifer. Përziejeni ushqimin rregullisht për të mundësuar largimin e nxehtësisë.</p>	2 ORË	135°F
	4 ORË	70°F 41°F

Data	Ushqimi	Koha e fillimit & temperatura	Pas 1 ore	Pas 2 orësh	Nga 135°F deri në 70°F për 2 orë?	Pas 3 orësh	Pas 4 orësh	Pas 5 orësh	Pas 6 orësh	Nga 70°F në 41°F për 4 orë?
3-20	SUPË	09:00 135°F	10:00 120°F	11:00 90°F		12:00 65°F	13:00 40°F			
6-27	PILAF	15:00 135°F	16:00 90°F	17:00 68°F		17:00 55°F	19:00 55°F	20:00 45°F	21:00 39°F	

Supa duhet të ringrohej në temperaturën 165°F përpara dy orësh. Supa duhet të hidhet poshtë.	Pilafi kaloi në temperaturën 70°F dhe pastaj në 41°F, të cijat janë temperatura të nevojshme në kuadrin e procesit gjashtë orësh të ftohjes.
--	--

<p>KALIBRIMI I TERMOMETRIT</p> <p>Termometri është mjeti më i rëndësishëm që keni për të siguruar sigurinë ushqimore. Është e rëndësishme ta kalibroni termometrin përpara se të matni temperaturat në brendësi të ushqimit. Kalibroni secilin termometër rregullisht, edhe kur është i ri, por edhe sa herë që rrezohet. Përdorni termometër që i përshtatet ushqimit, temperaturën e të cilit kërkoni të matni.</p>	<p>HAPAT PËR KALIBRIMIN E DUHUR TË TERMOMETRIT PËR GATIM</p> <ol style="list-style-type: none"> Mbusheni enën plot me akull. Shtoni ujë të pastër (akulli nuk duhet të pluskojë). Zhyteni termometrin. Trazojeni mirë. Prisni 30 sekonda dhe pastaj caktojini temperaturën në 32°F. 	<p>Koka</p> <p>Dadoja gjashtëkëndëshe e kalibrimit</p> <p>Bishti</p> <p>Uji me akull (32°F)</p> <p>Të paktën 2 inç</p>
---	--	--

NDOTJA E USHQIMEVE

NDOTJA E KRYQËZUAR

Ndotja e kryqëzuar ndodh atëherë kur mikrobet i lëvizim nga njëri ushqim te tjetri ose nga njëra sipërfaqe te tjetra.

Sëmundjet që transmetohen përmes ushqimeve shkaktohen në këto rrethana:

- Hedhja e përbërësve të ndotur në ushqim.
- Sipërfaqet që bien në kontakt me ushqimin (pajisjet dhe mjetet e kuzhinës) nuk janë të pastruara dhe sterilizuara si duhet.
- Rënia në kontakt e ushqimit të pagatuar me ushqimin e gatshëm për t'u ngrënë ose rrjedhja/kullimi nga ushqimi i pagatuar tek ushqimi i gatshëm për t'u ngrënë.
- Prekja me dorë e ushqimit të gatshëm për t'u ngrënë pas prekjes së ushqimeve të ndotura.

Shmangni ndotjen e kryqëzuar edhe:

- Duke përdorur dërrasa dhe mjete kuzhine për produktet e pagatuara (si: vezët, mishi, peshku, mishi i shpendëve) dhe dërrasa kuzhine e mjete të tjera kuzhine për ushqimet e gatshme për t'u ngrënë, ose duke i larë dhe sterilizuar pajisjet midis përdorimeve.
- Duke i veçuar pajisjet e papastra nga pajisjet e ushqimit ose pajisjet e pastra.
- Duke filluar me një sipërfaqe pune të pastër dhe të sterilizuar dhe duke pastruar dhe sterilizuar të gjitha sipërfaqet e punës, pajisjet dhe mjetet e kuzhinës pas çdo detyre.
- Duke mos ruajtur asgjë në akullin që do të konsumohet.

PASTRIMI & STERILIZIMI

Sigurohuni që pajisjet të jenë të pastra dhe të sterilizuara duke i larë sa më shpesh që është e nevojshme. Gjatë përdorimit, pastrojini dhe sterilizojini mjetet e kuzhinës dhe pajisjet çdo katër orë.

KOVAT E STERILIZIMIT

Klori dhe amoniaku kuaternar ("Quat") janë llojet e sterilizuesve të miratuar. Ndiqni rekomandimet e prodhuesit për përqendrimin e duhur dhe kohëzgjatjen e përshtatshëm të kontaktit. Testojeni sterilizuesin me shirita testues letre për të kontrolluar përqendrimin. Në një kovë sterilizuesi, mbani një rrobë sa herë që ka shërbim ose përgatitje ushqimi.

LAVAMAN ME TRI NDARJE

Gjithmonë përdorni një lavaman kuzhine, të aranzhuar si duhet, me tri ndarje, për të siguruar larje të duhur me dorë të mjeteve të kuzhinës dhe ndiqni pesë hapa: paralarja (fërkimi i enëve), larja, shpëlarja, sterilizimi dhe tharja me ajër.	Paralarja	Ujë i nxehtë me sapun, të paktën 110°F	Shpëlarja me ujë të pastër	Sterilizues kimik i miratuar	Tharje me ajër
--	-----------	--	----------------------------	------------------------------	----------------

MAKINERITË PJATALARËSE

(TEMPERATURA E LARTË DHE KIMIKATI)

Sterilizimi nënkupton uljen e numrit të mikrobeve në nivele ku nuk përbëjnë rrezik. Kimikatet dhe nxehtësia përdoren për të sterilizuar sipërfaqet me të cilat bie në kontakt ushqimi. Për përdorimin e

duhur, lexoni manualin ose pllakatën informative të makinerisë. Temperatura në sipërfaqen e mjeteve që prekin ushqimin në një makineri me temperaturë të lartë duhet të arrijë të paktën 160°F. Mateni përqendrimin e duhur të sterilizuesit kimik duke përdorur shirita testimi. Matni temperaturën e makinerisë pjatlarëse me temperaturë të lartë, duke përdorur një termometër me tregues “min” (minimalja) dhe “max” (maksimalja) ose një shirit të ndjeshëm ndaj temperaturës.

NDOTJA E USHQIMEVE

BURIMET E TJERA TË NDOTJES

LARJA E PRODUKTEVE

Lajini frutat dhe perimet me ujë të rrjedhshëm përpara se t'i prisni, t'i përzieni me përbërës të tjerë ose t'i gatvani. Dëmtuesit dhe pluhuri mund të ndodhen në gjethet e brendshme të produkteve bujqësore. Hiqini gjethet e jashtme dhe ndajini plotësisht lakrën dhe spinaqin. Shpëlajini me kujdes. Gjatë përgatitjes së frutave dhe perimeve, prisni zonat e vrara ose të dëmtuara.

RUAJTJA E MJETEVE TË KUZHINËS

Ruajini mjetet e kuzhinës në këtë mënyrë:

- Dorezat duhet të jenë në të njëjtin drejtim.
- Mbi një sipërfaqe të lëmuar dhe që pastrohet lehtë, ku ka kontakt ushqimi
- Në ujë që është 41°F ose më i ftohtë ose 135°F ose më i nxehtë
- Në ujë që rrjedh

KONTROLLI I DËMTUESVE (BREJTËSIT & INSEKTET)

Shembuj dëmtuesish janë: **brumbujt**, **mizat** dhe **brejtësit**.

“Menaxhimi i integruar i dëmtuesve” [IPM– Integrated Pest Management] është një varg metodash parandalimi, të cilat përdoren për t'i mbajtur larg dëmtuesit dhe për të kontrolluar vendet e infektuara prej tyre.

- Blllokoni qasjen, mbani larg ushqimin dhe mos u ofroni strehim.
- Punoni me ndonjë operator të licencuar për kontrollin e dëmtuesve.
- Mbyllni të gjitha boshllëqet dhe çarjet në dysheme, mure dhe tavane.
- Mbajini dyert, perdet dhe dritaret të mbyllura për t'i mbajtur dëmtuesit jashtë.
- Mbajini ndezur “perdet e ajrit” (ventilatorët sipër dyerve).

Në shenjat e infektimit të vendit nga parazitët bëjnë pjesë:

- Shikimi i parazitëve në madhësi dhe faza të ndryshme zhvillimi.
- Shënimi i aktivitetit të parazitëve në një raport të përpiluar nga një operator i licencuar për kontrollin e parazitëve.
- Gjetja e jashtëqitjeve të brejtësve mbi dysheme ose pajisje ose gjetja e jashtëqitjeve të brumbujve (pikla të vogla të zeza) në mure dhe dysheme.
- Shenja kafshimi në mbajtësit e ushqimeve.

Nëse në ambiente ka qoftë edhe një brejtës të vetëm, duhet të konsultoheni menjëherë me operatorin e kontrollit të dëmtuesve. Mos përdorni pesticide me etiketën “Vetëm për përdorim në shtëpi” [anglisht: “Household use only”]. Pesticidet me përdorim të kufizuar mund t'i përdorin vetëm operatorët e licencuar për kontrollin e dëmtuesve.

PIRJA E DUHANIT/NGRËNIA NË KUZHINË

Regullat për pirjen e duhanit, ngrënien dhe pirjen në kuzhinë:

- Ndalohet ngrënia, pirja e duhanit dhe konsumimi i pijeve gjatë përgatitjes ose servirjes së ushqimit; kur jeni në zonat që përdoren për përgatitjen ose servirjen e ushqimit; ose kur jeni në zona që përdoren për larjen e pajisjeve dhe mjeteve të kuzhinës.

- Ngrënia dhe pirja e duhanit lejohen vetëm në zonat e caktuara, larg zonave ku mbahet ushqimi dhe lahen mjetet e kuzhinës.
- Për zonat ku lejohet pirja e duhanit, duhet të respektohet “Ligji për ajër të pastër në ambientet e brendshme” të Nevadës [anglisht: “Nevada Clean Indoor Air Act”].

RUAJTJA NË FRIGORIFER

Ruajtja dhe përgatitja e **dukur e ushqimit** janë përbërësit kyçë të parandalimit të sëmundjeve që transmetohen përmes ushqimeve. Ruajini dhe përgatitini ushqimet në mënyrë të tillë që t'i mbronin nga ndotja e kryqëzuar.

Të gjitha ushqimet e përgatitura duhet të mbulohen, etiketohen dhe t'u shënohet data kur vendosen në pajisjen e ruajtjes.	Të gjitha ushqimet e përgatitura duhet të mbulohen, etiketohen dhe t'u shënohet data kur vendosen në pajisjen e ruajtjes.	Ushqimeve TCS që përgatiten në firmë duhet t'u fiksohet data dhe të përdoren brenda shtatë ditësh.
	Ushqimeve TCS që përgatiten në firmë duhet t'u fiksohet data dhe të përdoren brenda shtatë ditësh.	
	Ushqimet e gatuar dhe të gatshme për t'u ngrënë	
	Frutat dhe perimet e pastruara e të përgatitura	
	Frutat dhe perimet e palara	
Vendoseni termometrin në pjesën më të ngrohtë të njësisë.	Peshku i pagatuar, prodhimet e detit, mishi i muskullit të plotë dhe vezë	
	Mishi i pagatuar i grirë	
	Mishi i pagatuar i pulës, gjelit të detit, shpendëve dhe ushqimet e mbushura	Ruajini të paktën gjashtë inç mbi sipërfaqen e dyshemesë.

Mbajtja mbuluar e ushqimeve, ruajtja e produkteve të pagatuara shtazore poshtë dhe larg ushqimeve të gatshme për t'u ngrënë, përdorimi i pajisjeve/mjeteve të pastra dhe të sterilizuara të kuzhinës dhe zbatimi i praktikave të përgjithshme të mira nga ana e punonjësve do të ndihmojnë në ruajtjen e sigurisë së ushqimeve.

FJALORTHI

Afati si mjet kontrolli për shëndetin e publikut

Procedurë në të cilën koha përdoret për të kontrolluar rritjen e baktereve ose mikroorganizmave. Ushqimet që mbahen me anë të përdorimit të kësaj metode duhet të serviren a shiten brenda katër orësh ose të hidhen poshtë pas këtij afati.

Brez i temperaturave të rrezikshme Brez i temperaturave ku mikrobet dhe mikroorganizmat rriten me ritme të pasigurta (midis 41°F-135°F).

Burim/furnitor i miratuar Rritës, furnizues, prodhues, përpunues dhe çdo person ose biznes që ofron ushqime për shitje ose konsumim dhe që pranohet nga autoriteti i shëndetit, mbështetur në një vendim për respektimin e parimeve, praktikave dhe standardeve përgjithësisht të pranuar me të cilat mbrohet shëndeti i publikut.

Dëmtues Çdo insekt ose kafshë tjetër e padëshiruar dhe shkatërruese, e cila dëmton ushqimin ose drithin dhe mund të shpërndajë sëmundje me anë të ndotjes së kryqëzuar.

Ftohje Proces me dy faza për zvogëlimin me shpejtësi të temperaturës së ushqimit. Faza e parë është ulja e temperaturës nga 135°F në 70°F brenda dy orësh. Faza e dytë është ulja e temperaturës nga 70°F në 41°F brenda katër orësh. Ftohja nuk mund të zgjasë më shumë sesa gjashtë orë gjithsej.

Infektim nga dëmtuesit Prania e një numri tej mase të madh insektesh ose kafshësh në një vend, zakonisht për të shkaktuar dëmtim ose sëmundje.

Kalibroj Përshtat, duke krahasuar me një standard të njohur, saktësinë e një instrumenti matës, siç është termometri.

Krustace Molusqe të pagatuara me guaskë, siç janë midhjet ose stridhet.

Mikrob Mikroorganizëm i cili zakonisht shkakton sëmundje.

Mjete Vegël për të kontaktuar me ushqimin ose enë ushqimi që përdoret në ruajtjen, përgatitjen, transportimin, shpërndarjen, shitjen ose servirjen e ushqimit, dhe që është shumëpërdorimshe ose njëpërdorimshe, si: letra e gatimit, darët, lugët, garuzhdat, kapëset, etj.

Ndotje e kryqëzuar Kalimi i mikrobeve, mikroorganizmave ose substancave të tjera të dëmshme si kimikatet, nga njëra sipërfaqe në tjetrën, përmes pajisjeve të pasterilizuara,

procedurave të papërshtatshme ose nga produktet.

Ndotje/kontaminim Prania e materialeve të huaja, veçanërisht infektuese, të cilat e bëjnë një substancë ose preparat të papastër ose të dëmshëm. Tri llojet e ndotjes janë: rreziqet fizike, rreziqet biologjike dhe rreziqet kimike.

Pajisje Send që përdoret për funksionimin e një firme që merret me ushqimet, duke përfshirë, ndër të tjera: ngrirësin, makinën grirëse, kapakët, makinën akullbërëse, tavolinën për prerjen e mishit, përzierësin, furrën, frigoriferin, peshoren, lavamanin, makinën prerëse, sobën dhe tavolinën.

Paralajmërim për klientët Deklaratë e shkruar që shërben për të informuar konsumatorët se rreziku nga sëmundjet që transmetohen përmes ushqimeve rritet atëherë kur konsumojnë produkte shtazore të pagatuara ose pak të gatuar, dhe për të identifikuar artikujt e menysë së ushqimeve të firmës/biznesit, të cilat përmbajnë produkte shtazore të pagatuara ose pak të gatuar.

Parazit Organizëm që jeton brenda ose mbi një organizëm tjetër (organizmi bartës) dhe përfiton duke nxjerrë përbërës ushqyes në dëm të organizmit bartës.

Person përgjegjës Individ i pranishëm në një firmë produktesh ushqimore, i cili është i informuar për aktivitetet e firmës/restorantit dhe është përgjegjës gjatë kryerjes së atyre aktiviteteve.

Pesticid Substancë ose solucion që përdoret nga një operator i certifikuar për kontrollin e dëmtuesve, për të vrarë dëmtuesit në firmën që merret me ushqime/restorant.

Politika për shëndetin e punonjësve Procedura që shërbejnë për identifikimin dhe kufizimin/përrjashtimin e punonjësve që mund të transmetojnë në ushqime patogjenet që janë të transmetueshme përmes ushqimit. Gjithashtu, kjo politikë parashikon ndërhyrjet higjienike, në firmat që merren me ushqimet, me të cilat parandalohet transmetimi i viruseve dhe baktereve që transmetohen përmes ushqimeve.

Ringrohje Ngrohja e një produkti ushqimor pasi ky është gatuar më përpara.

Rrezik i drejtpërdrejt për shëndetin Kërcënim i konsiderueshëm ose rrezik ndaj shëndetit, i cili

vlërësohet se ekziston atëherë kur ka prova të mjaftueshme për të dëshmuar se një produkt, praktikë, rrethanë, ose ngjarje krijon një situatë në të cilën kërkohet korrigjim i menjëhershëm ose ndërprerje e menjëhershme e punës. Situatë e tillë është mungesa e furnizimit me ujë, mosfunksionimi i kanalizimeve dhe infektimi nga dëmtuesit.

Sëmundje që transmetohet përmes ushqimit Efekte negative shëndetësore që vijnë nga ngrënia e ushqimit ose pirja e ujit të ndotur ose të ndenjtur.

Simptomë Shenjë ose tregues i një çrregullimi a sëmundjeje, zakonisht në formën e një ndryshimi të dukshëm të mënyrës se si ndihet ose duket një person.

Sterilizim Përdorimi i temperaturës së lartë ose kimikateve në sipërfaqe të pastra që kanë kontakt me ushqimet, me qëllim zvogëlimin, në nivele të pranueshme, të numrit të mikrobeve ose mikroorganizmave që shkaktojnë sëmundje.

Shkrirje Kalimi nga gjendja e ngrirjes së ngurtë në temperaturë frigoriferike, me anë të përdorimit të

një metode të miratuar. Njihet edhe si “defrosting”.

Temperaturë Niveli i nxehtësisë ose ftohtësisë brenda një produkti, e matur me një termometër.

Termometër Pajisje e projektuar për matjen e temperaturës.

Ushqim i gatshëm për t'u ngrënë (RTE—ready-to-eat) Ushqim që mund të hahet pa përgatitje ose gatim shtesë.

Ushqim Substancë e ngrënshme, akull, pije ose përbërës i pagatuar, i gatuar ose i përpunuar, i cili përdoret, ose synohet të përdoret ose të shitet, pjesërisht ose plotësisht, për konsum nga njerëzit. Edhe çamçakëzi konsiderohet ushqim.

Ushqim TCS Ushqim, për sigurinë e të cilit duhet kontrolluar afati dhe temperatura, me qëllim kufizimin e rritjes së mikroorganizmave patogjenike ose të formimit të toksinave. Ushqime të tilla janë mishi, peshku, veza, qumështi dhe lakrat e prera.

SHËNIME