

የምግብ አያያዝ ማሰልጠኛ መጽሐፍ



ምግብን በሚገባ ባለመያዝ ሊመጡበህ የሚችሉ ጉዳዮች እና የምግብ አደጋዎች በሚመለከት ተማር



■ 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 ሳውዲስትሪክ ነቫዳ ህልዝ ዲስትሪክት ኢንቨስትመንታል ህልዝ የተዘጋጀ ማስተማር መጽሐፍ ነው። መርመራ አድርገው የፋይናንስ ማህበረ ትራይቲንግ ካርድ ለማግኘት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ይህንን ድረ ገጽ ይጎብኙ። www.snhd.info



■ ይህንን መጽሐፍ በሚመለከት

የሳውዲክን ነቫዳ 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 አባሎቹን ማስተማር ይችላል 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 የሚፈሰስ እጣቢ ብልሽት ወይም ተባይ መሻገርን የመሳሰሉ የምግብ አደጋዎች ከተከሰቱ የምግብ ተቋም በራሱ ፈቃድ ተዘግቶ ሀልዝ ዲስትሪክትን ማሳወቅ ይኖርበታል።

■ በምግብ የሚመጡ ሕመሞችና የአደጋ ምክንያቶች

ዝቅተኛ የግል ጽዳት

- ተገቢ ያልሆነ የእጅ አስተጣጠብ
- በተራቆተ እጅ ሊበላ የተዘጋጁ ምግብን መንካት
- ትውከት፣ ተቆማጥ፣ ጉንፋና ትኩሳት፣ የእጅ ቁስል ወይም ወይቦ እያሎት መግብን ማዘጋጀት

ድህንነታቸው ካልተጠበቁ ምንጮች ምግብን መውሰድ

- ተገቢ ባልሆነ ወይም ባልተፈቀደ ቦታ የተዘጋጀ ምግብ
- የተሰከለ ምግብን መውሰድ

ተገቢ ያልሆኑ የምግብ የማብሰል መቆራረጫዎች

- ምግብ ማብሰል
- እንደገና ማብሰል/ ማሞቅ
- ማቀዝቀዝ (አሳ ላይ ያሉ ጀርሞችን ለመግደል የሚወሰድ እርምጃ)

ተገቢ ያልሆነ አያያዝ፣ ጊዜ እና መቆራረጫ

- ተገቢ ያልሆነ መቆራረጫ ወይም ቀዝቃዛ የ TCS ምግቦች አያያዝ
- ተገቢ ባልሆነ አገባብ ጊዜን እንደሚቆጣጠር መጠቀም
- ተገቢ ባልሆነ አገባብ የTCS ምግቦችን ማቀዝቀዝ

የምግብ ብክለት

- የተሰከለ ወይም ተገቢ በሆነ አገባብ የተሰራ መሳርያ መጠቀም
- ዝቅተኛ የሰራተኞች የሰራ ብቃት
- ተገቢ ያልሆነ የምግብ አሰራር/ አካዛዝን
- ለከሚከሉት መጋለጥ

■ የምግብ አደጋዎች

ባዮሎጂካዊ

- የምግብ ህመሞችን የሚያስከትሉ ረቂቅ ታህዋሶችን
- ባክቴሪያ፣ ቫይረሶች፣ ፓራሳይቶች እና ፋንጋይ

ኬሚካላዊ

- ሊበሉ የማይገቡ ከሚካሎች
- የማጽዳጃ ከሚካሎች፣ ወይም የተባይ መሻግር መቆጣጠር ጥረታዎች ከምግብ ርቀው ሊቆሙ ይገባል

አካላዊ

- ጉዳትን ለያስከትሉ የሚችሉ የባእድ ነገሮች
- መስታዎት፣ ብረታ ብረት ወይም አጥንት



ግላዊ ንፅህና



ተገቢ የሆነ የእጅ አስተጣጠብ ዘዴ

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

- 

1 እርጥብ እጅ በሞቀ ውሃ (ደቂቃ 100°F)
- 

2 ሳሙና
- 

3 ለ 10-15 ሰከንዶች በደምብ አድርገህ አፅዳ
- 


4 ቆሻሻና ሳሙና በውሃ አስለቅቅ
- 

5 አድርቀው
- 

6 ሶፍት በመጠቀም ውሃውን አድርቀው

እጆችህን ታጠብ...

- ✓ ማድቤት ስትገባ
- ✓ ፊትህን፣ ፀጉርህን ወይም ቆዳህን ከመንካት በ-ሃላ
- ✓ ሽንትቤት ከመግባት በ-ሃላ
- ✓ ጥሬ የእንስሳት ውጤት ከመያዝ በ-ሃላ
- ✓ ቆሻሻ ከመያዝ በ-ሃላ
- ✓ ማንኛውንም ቆሻሻ ነገር ከመንካት በ-ሃላ



እጅህን ከደማህ፣ እጆችህን ተተብ፣ ፅዱ በባንዴጅ ሸፍነው እና ጓንት አድርግለት

ከቁስል፣ ባንዴጅ ወይም ብረይስ የተነሳ እጆችህን መታጠብ ካቃተህ ምግብን መስራት አትችልም።



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



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

ያለምንም ዝግጅት የሚበሉ ምግቦች፣ የበሰሉ ምግብ፣ ፉራታዎች 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)

- ✓ ተገቢ የፀጉር መያዣ
- ✓ ፅዱ ልብሶች
- ✓ ቁስሎችህን በሙሉ መሸፈን
- ✓ የእጅ ንጣጌጥ ማስወገድ
- ✓ የእጅ ቀለቤት ማስወገድ
- ✓ አጫጭር እና የፀዱ ጥፍሮች



- ✗ ከቆብ ወጥቶ የሚታይ ፀጉር
- ✗ ቆሻሻ ልብሶች
- ✗ ያለተሸፈኑ የሚደሙ ቁስሎች
- ✗ የእጅ ንጣጌጥ
- ✗ በጌጥ የተሸጎጠጎጠ ቀለቤት
- ✗ ረጅም፡ የተቀባ ወም አርቲፊሻል ጥፍር

■ የሰራተኞች የስራ ፖሊሲ

የግል ፅዳት በየጥዋቱ ወደ ስራ ለመሄድ በምትዘጋጅበት ጊዜ ይጀምራል። ሁላችንም ህመም ልዩስከትሉ የሚችሉ ጀርምችን ተሽከመን እንዘራለን። እንደ ምግብ አዘጋጅ መጠን አንተ በምግብ የሚመጡ ሕመሞችን ለመከላከል ጤናህን የመጠበቅ ግዴታ አለብህ። በ ሳልሞኔላ፡ የታይፎይድ ትኩሳት፡ ሺጌላ፡ ሺጋ (Shiga) መርዝ የሚያመነጨው ኢ ኮላይ፡ ሀፓታይቲስ ወይም ኖሮቫይረስ ከተጠቃህ ወይም ታች የተዘረዘሩትን ምልክቶች ካስተዋልክ አለቃህን ማሳወቅ አለብህ።



ትውከት



ተቅማጥ



ትኩሳት ያለው ጉንፋ



የተበላሹ የሚደሙ ቁስሎች በእጅ ወይም በከንድ



ጃውንዲስ

ትላልቅ ስድስት የምግብ ወለድ በሽታዎችን ለማስታወስ ቀላል መንገድ

የታመሙትን	ሳልሞኔላ
የ	የታይፎይድ ትኩሳት
ሰራተኞች አሁን	ሺጌላ
ወደቤታቸው	ኢ ኮላይ
እንዲሄዱ	ሄፓታይቲስ ኤ
አድርግ	ኖሮቫይረስ

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

ተቀባይነት ያላቸው (የምግብ) ምንጮች



ተገቢ ካልሆኑ ወም ካልተፈቀዱ ምንጮች የተገኙ ምግቦች

ቀዳሚ ነገር ቅድምያን መስጠት . . . ምግብ በእጅህ ከገባ ቡሃላ ድህንነቱን ያልተጠበቀውን ምግብ ድሕንነቱን ወደ ተጠበቀ ምግብ ልትቀይረው አትችልም። የ TCS ምግቦች (ሲተረጎም ድሕንነትን ለመጠበቅ ሙቅትን መቆጣጠር) ወይንም ምግቦች ተብለውም የሚታወቁ (ሲተረጎም ጉዳትን የማውረድ አቅም ያላቸው ምግቦች) ሕመምን የሚያስከትሉ ረቂቅ ታህዋስያን እድገት ለመከላከል ሙቅትንና 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 መተን	ሁለንተናዊ ምላሳት	ቀዝቅዘው የበረዱ ምግቦች
<p>135°F ሙቅ ምግብ (ከ135°F በላይ)</p> <p>አደገኛ ሙቅት! ከ 41°F እስከ 135°F ያለው</p> <p>45°F እንቁላል እና ላይቭ ቫልሰቲክ የ45°F ሙቅት እያለው መቀበል ተገቢ ነው</p> <p>41°F (OR BELOW) ቀዝቃዛ ምግቦች (ከ41°F በታች) ምግብ ቀዝቅዞ የበረዱ መሆን አለበት</p>	<p>የበጠ፣ የበሰበሰ ወይም የሚያፈስ ቀዳዳ ያለው መሸፈኛ አትቀበል።</p>	<p>የበረዱ ንጥርጣር ያላቸው ወይንም በመደገባቸው ውስጥ ፈሳስ ነገር ያላቸው ምግቦች አትቀበል።</p>
<p>የምግብ መበላሸት</p> <p>Food should <u>NOT</u> be slimy, sticky, off-color, or have a bad odor.</p>	<p>የሚወድቅበት አለት</p> <p>ምግብ ሰራው በሰተው የጊዜ ገደብ ውስጥ ብቻ መበላት አለበት</p>	<p>በተባይ መኻከር የመበከል ምልክቶች</p> <p>መደገቦች ጽዱ። የደረቁ እና የማያፈሱ መሆን አለባቸው</p>
<p>በሚገባ ምልክትና ኢንፎርሜሽን የተደረገለት</p> <p>INGREDIENTS: Enriched Wheat Flour (Flour, Ferrous Sulfate (Iron), B Vitamins (Niacin, Thiamine Mononitrate (B1), Riboflavin (B2), Folic Acid)) Sugar, Corn Syrup, Water, High Fructose Corn Syrup, Vegetable and/or Animal Shortening (Contains one or more of: Partially Hydrogenated Soybean, Cottonseed, or Canola Oil, Beef Fat), Dextrose, Whole Eggs, Contains 2% or Less of: Modified Corn Starch, Cellulose Gum, Whey, Leavenings (Sodium Acid Pyrophosphate, Baking Soda, Monocalcium Phosphate), Salt, Cornstarch, Corn Flour, Corn Syrup Solids, Mono and Diglycerides, Soy Lecithin, Polyorbate E0, Dextrin, Calcium Caseinate, Sodium Stearoyl Lactylate, Wheat Gluten, Calcium Sulfate, Natural and Artificial Flavors, Caramel Color, Sorbic Acid (to Retain Freshness), Color Added (Yellow 5, Red 40)</p> <p>ምግብ ምን አይነት መሆኑና ከየት እንደመጣ የሚያሳይ መለያ ሊኖረው ይገባል።</p>	<p>የሽልፊ ምልክቶች</p> <p>የሽልፊ ምልክቶች ልዓል ቀናት የሚያህል በ 4ይል መቆየት አለባቸው</p>	<p>የአንዳንድ አሳ ከፓራሳይት ነጻ መሆን</p> <p>ሳይበሰል ወይንም ጥሬ ሳይመጣ አሳ ብምን አይነት አገባብ ቀዝቅዞ እንደኖረ የሚያስረድሩ ሰነዶች ሊኖሩት ይገባል።</p>

ደረጃውን ያልጠበቀ ምግብ ከሸያጩ ከመቀበል ይልቅ ንፀገው።

ልምምድ ተቀበለው ወይም ንፀገው?

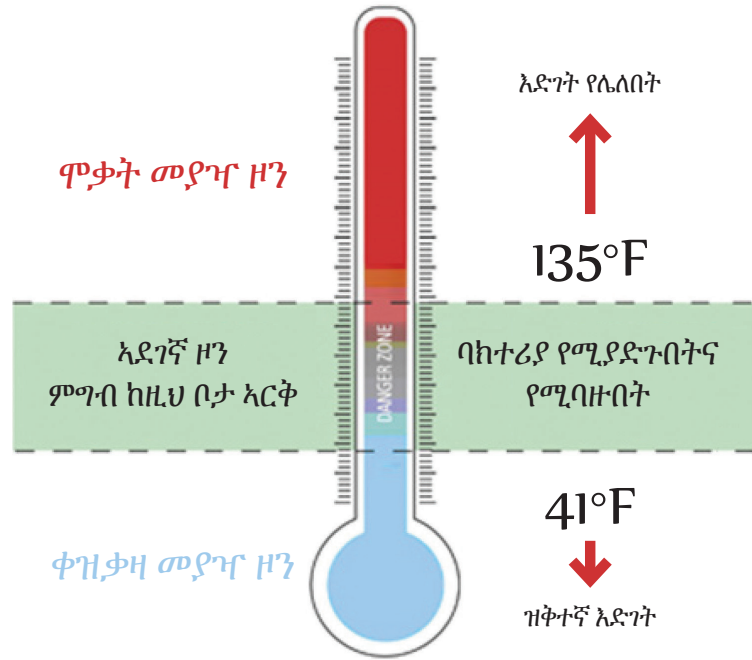
<p>ብ 45°F በጥሩ ሁኔታ የታሸገ የኮልሰላው ሚክስ</p> <p>❌</p>	<p>ብ 45°F የተተበቀ ፅዱ እና ያልተሰበረ እንቁላል</p> <p>✅</p>	<p>የጠለቁና ደባን አይን ያለው አሳ</p> <p>❌</p>	<p>ትናንሽ የተበላሹ ነጥቦች ያሉት የቸዳር ቺዝ</p> <p>❌</p>	<p>ስትንካው እንደ ስፖንጅ አይነት ወደነበረበት የሚመሰስ አዳስ/ፍረሽ የበረ ስጋ</p> <p>✅</p>
--	---	--------------------------------------	---	--

ተገቢ የሆነ መቆላቆላት



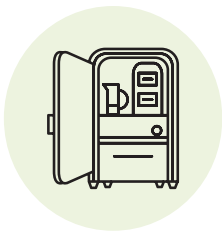
■ መያዣ መቆላቆላት

ምግብ ማብሰል የጀርሞች ቁጥር ለመቀነስ ጠቃሚ ቢሆንም ድሕንነትን ለመጠበቅ ግን የ TCS ምግቦች በትኩረት የመቆላቆል መጠን ማስቀመጥ የግድ አለብህ። የጊዜና የመቆላቆል መጠን መቆጣጠር የሚሹ አይነት ምግቦች ባክተሪያ በፍጥነት እንዲያደጉ ከሚያበረታታ የመቆላቆል መጠን ውጪ መሆን አለባቸው። ምቃት ምግቦች ምቃት ቀዝቃዛ ምግቦች ደግሞ ቀዝቃዛ አድርገው ይቆያሉ። ጊዜን አንደ የህዝብ ጤና መጠበቅያ ስትጠቀሙበት የ TCS ምግቦች ለተወሰነ ጊዜ ብቻ ከመቆየት በላይ ሊወገዱ ይገባል።



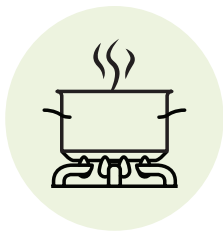
■ ተገቢ የአየር መቆላቆላት (ታዊንግ)

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



በሬፍሪጅሬተር

አስቀድመህ እቅድ ያዝ — ትላልቅ ነገሮች መቆላቆላቸው ለመተበቅ ቀናት ሊፈጁብህ ይችላሉ። የ ሬፍሪጅሬተር መቆላቆል 41°F ወይም ከዛ በታች መሆን አለበት።



ማብሰል

ከፍሬጅ ቀጥታ በማውጣት ምግብን አብሰል። ይህ ትናንሽ ለሆኑ ምግቦች ጥሩ ነው።



ማይክሮዌቭ

(በፍጥነት መብሰል ያለባቸው)

ወደ ተለመደው የማብሰያ ሂደት አሽጋግራቸው ወይም ሙሉ በሙሉ በማይክሮዌቭ ውስጥ አብሰላቸው።



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 መቆላቆል ሊኖረው አይገባም።

ተገቢ የሆነ መቆይት



■ ምግብ ማብሰል

የጀርሞች ቁጥር ድክነት ወደ ጠበቀ ደረጃ ለማውረድ ብቸኛው አማራጭ የ TCS ምግቦች ተገቢ በሆነው የመቆይት መጠን ማብሰል ነው። በጥሩ ሁኔታ ያለ እና ጽዳቱ የተተበቀ ቴርሞሜትር ብመጠቀም የምግብን መቆይት ተቆጣጠር። ሁሉም የምግብ ክፋል በደምብ እየበሰለ መሆኑን ለማረጋገጥ ቴርሞሜትሩን ከአጥንት አርቀህ ስጋ በበዛበት አቅታጫ ከተተው። ምግብን ለማብሰል እና ለማሞቅ ትክክለኛ እቃዎች ተጠቀሙ። ምግብ ለመያዝ ተብሎ በተሰራ እቃ አድርገህ ምግብ አታመቅ።



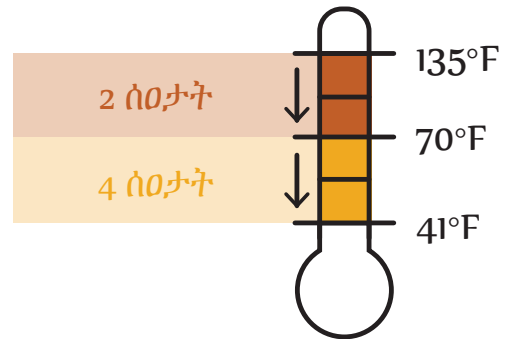
☞ ያልተጠበሰ TCS ገዢው ካልፈለገ በስተቀር በደምብ ሳይበሰል ሊሸጥ አይገባም። ይህም በዝርዝር መግቢያ (ሜኑ) ውስጥ ይህን በሚመለከት ተጨማሪ መረጃ ሲኖር ብቻ መሆን አለበት።

ተገቢ የሆነ መቆየት



ማቀኝቀዣ ዘዴዎች

የሞቁ TCS ምግቦች የሁለት ደረጃ የማቅዘቅዛ 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 ድቅነት በጠበቀ አገባብ ማቀዘቀዝ በአደገኛ የሙቀት ዞን ውስጥ ጥቂጥ ጊዜ ብቻ እንዲቆዩ ያደርጋል። የማቀኝቀዣውን ሂደት የሚያፋጥን ዘዴ ተከተል፡ ለምሳሌ በረዶ በመጠቀም ወይም የሞቁ ምግቦች ከፋፍለይ በተለያዩ ቢያቲዎች በማስቀመጥ ወደ ሪፍሪጀሬተር ማስገባት። ሙቀት እንዲወጣ ምግብ በቀታይ ማማሰል አለብህ።



ዕለት	ምግብ	የመጀመር ጊዜ እና ሙቅት	ብአንድ 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 80°F		12PM 65°F	1PM 40°F			
6-27	ሩዝ	3PM 135°F	4PM 90°F	5PM 68°F		6PM 55°F	7PM 50°F	8PM 45°F	9PM 39°F	

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

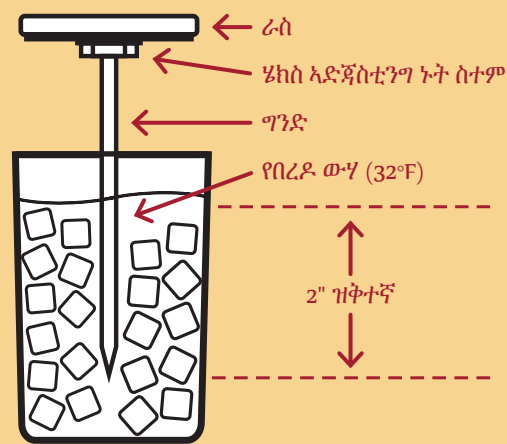
ሩዝ ከ 70 F እስከ 41 F የ 6 ሰዓት የማቀዘቀዝ ሂደት መስፈርቶች ያማላል

ቴርሞሙተርን ማስተካከል

የምግብን ድህነት ለማረጋገጥ ቴርሞሙተር ዋነኛ መሳሪያ ናት። የምግብ ውስጣዊ ሙቀት ከማረጋገጥ በፊት ቴርሞሙተርን ማስተካከል አለብህ። እያንዳንዱ ቴርሞሙተር፣ አዲስ ቴርሞሙተር እና ያድቀ ካነሳሀው በኋላም ጭምር ሁሉ ጊዜ በቀጣይ ማስተካከል አለብህ። የምግብ ሙቀት ለመለካት ተገቢ የሆነውን የተርሞሙተር አይነት ተጠቀም።

የ ስቴም ተርሞሙተር ተገቢ የሆነ የማስተካከል ደርጃዎች

1. ኮንቲይነርን በበረዶ ሙላ
2. ጽዱ ውሃ ጨምርሉት (በረዶውን ወደ ላይ መንሳፈፍ የለበትም)
3. ተርሞሙተሩን አጥልቀው
4. በደምብ ማማሰል
5. ወደ 32°F ከማስተካከልህ በፊት ለ30 ሰከንዶች ጠብቅ.



የምግብ ብክለት



■ አንድ ምግብ በሌላ ዐይነት ምግብ ሲበክል

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

የምግብ ብክለት ታች በተጠቀሱ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል፡

- የተበከሉ ጥረገሮችን ወደ ምግብ መጨመር
- በደንብ ያልጸዱ መሳርያዎች ተጠቅመህ ምግብን መንካት
- ተሎ መበላት ያለበትን ምግብ ላይ ያልበሰለ ምግብ ማስቀመጥ
- የተበከለ ምግብ ነክቶ 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 የተለያዩ የተለያዩ መሳርያዎች እና በርዶች መጠቀም ወይም በምትቀያይርበት ጊዜ ከጀርም ነጻ አድርገህ ተጠቀምባቸው።
- ያልፀዱ መሳርያ ከፀዱ 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

መስርያ እንደፀዱ እና ቆሻሻ እንደሌለው እንደ አስፈላጊነቱ ደጋግመህ በማጠብ አረጋግጥ። የፀዱ እቃዎች በየ 4 ሰዓቱ ተጠቀም።

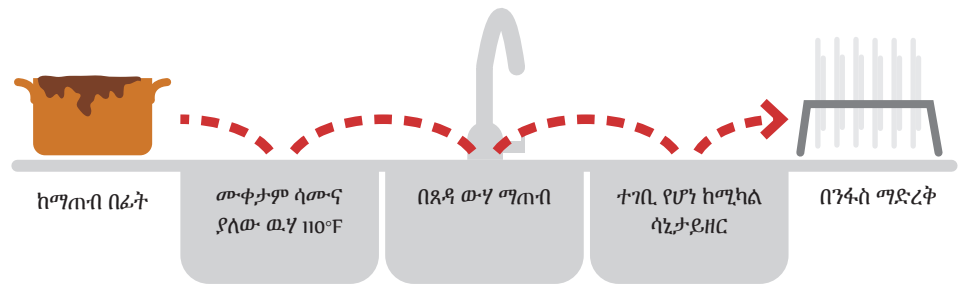


የፅዳት ባኬት —

ከሎሪን እና ኳተርናሪ አሞንያ እውቅና ያለቸው የጽዳት ከሚካሎች ናቸው። ተገቢውን ብዛት እና የግንኙነት ጊዜ በሚመለከት የሰራውን ምክር ተከተል። የወረቀት ማመርመርያ (ፐፐር ተስት ስትሪፕስ) ተጠቅመህ የኬሚካሉን ብዛት አረጋግጥ። ምግብ በምትቀርብበት 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



የሳህን ማሺን

(ክፍተኛ መቀት እና ኬሚካል) —

ማጽዳት የጀርሞች ብዛት ወደ ድህነትን የማያሰጋ ደረጃ ማውረድ ነው። መቀት እና ከሚካሎች ምግብ መያዣዎችን ለማጽዳት እንጠቀምባቸዋለን። ተገቢ በሆነ አገባብ ማሺኑን ለመጠቀም መመርያ (ማኑዋል) ተከተል። የምግብ መያዣ የውጭ የመቀት መጠን 160°F መድረስ አለበት። የወረቀት ማመርመርያ (ፐፐር ተስት ስትሪፕስ) ተጠቅመህ የኬሚካሉን ብዛት አረጋግጥ። የክፍተኛ የመቀት ሰሃን “ሚኒ ማክስ ተርሞመተር” ወይም “ተምፕሪቸር ሰንሲቲቭ ቴፕ” በመጠቀም ለካ።

የምግብ ብክለት



■ ሌላ የብክለት ምንጮች

ማጠብያ እቃ —

ምግብ ከመስራትህ ከመቀረጥህ፣ ከማደባለቅህ ወይም ሌላ ጥረገጥሮች ከመጨመርህ በፊት ፍሩታዎች እና ፍራፍሬዎች እጠባብቅሁ። ተባይ መሻገር እና ቆሻሻ በቅጠሎች ስር እና ብማሺና ክፍልፋሎች ውስጥ ሊደበቅ ይችላል። ጎመን ስፒናቺ እና ሰላጣ የ ውጭ ሽፋኖችን በሙሉ ገነጣጥለህ እጠባብቅሁ። በደምብ ውሃ ኣድርገህ እጠባብቅሁ። ፍሩታዎች እና ቅጠላቅጠሎች በምታዘጋጅበት ጊዜ የተበላሹ ወይም የተጎዱ ክፋሎች አስወግድ።

የእቃዎች መጋዘን —

እቃዎች በሚከተለው አገባብ አስቆምጥ፡

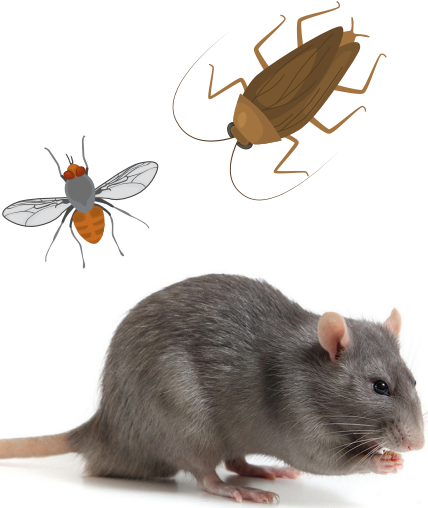
- ✦ መያዣቸውን ወደ አንድ አቅጣጫ በማዞር
- ✦ በቀላሉ ሊፀዳ በሚችል ሎጫ ቦታ ላይ በመሆን
- ✦ ከ40°F ወይም ከዛ በታች 135°F ወይም ከዛ በላይ
- ✦ ከሚፈስ ውሃ በታች

ተባይ መቆጣጠር (አይጦች እና ነፍሶች) —

የተባይ አብነቶች በረሮ፣ ዝንቦች እና አይጦች ያጠቃልላል።

ኢንተግሬተድ ፕስት ማኒጅመንት (IPM) ተባዮችን የማስወገድ እና የተባይ ወረርሺኝ የመከላከል ዘዴ ነው።

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



የ ተባይ ወረርሺኝ የሚከተሉትን ያጠቃልላል፡

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

በስራ ስፍራ ላይ አንድም አይጥ ከታዩት የተባይ ተቆጣጣሪን ማማከር ይኖርቦታል። 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 መከላከል አለብህ
- ✦ መብላት እና ማጨስ ከምግብ እና ከማጠብያ 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 ወዲህ ሌላ መግብ ከሚሸጋገር ብክለት በሚከላከል መልኩ ፣ግብ አዘጋጅተህ ያዛቸው።

በማጋዘን በሚቆሙጡበት ጊዜ የተዘጋጁ ምግቦች ሁሉ መሸፈን፣ ምልክት መደረግ እና ዕለታቸው ሊፃፍላቸው ይገባል።

በተቋም የሚዘጋጁ የ TCS ምግቦች በ ሰባት ቀናት ውስጥ ዕለት ሊፃፍባቸው ይገባል



ተርሞመትር ከፍተኛ ሙቀት ባለባት አቅጣጫ አድርገው

ከምድርቤት በላይ 6 ኢንች ከፍ አድርገው አስቀምጡ።

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

አጭር መዝገብ ቃላት



የተረጋገጠ ምንጭ

ታላቁ ማከፋፈያ፣ ማምረቻ፣ ማወሃሀጃ ወይም ማንኛውም ሰው ይ ምግብ ለግብይት ለሽያጭ ወይም ልፍጅታ 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 አንድ ተርሞሙተር፡፡

የደንበኛ አማካሪ

በጽሁፍ የተደገፈ መርጃ ማለት፡ የምግብን ብክለት የሚያጣው ጠንቅ በሚመለከት ለተጠቃሚ ማቅረብ፡፡ይህም ማለት ጥሬ ፡ወይም ያልተቀቀለ መመገብ ፡አትክልት ይሁን የአንስሳት ተዋጾ፡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፡፡ሰወስት አይነት የብክለ መንገዶች አሉ ፡፡እነዚህም ፡ቁስ አካላዊ፡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 ሰዓት ማለፍ የለበትም፡፡

የአንድ ምግብ በሌላ ምግብ መበከል

ተገቢ ካልሆነ ጽዳት የጎደለበት አሰራር ወይም መሳርያ የተነሳ ከአንድ ምግብ ወደ ሌላኛው ዐይነት ምግብ የጀርሞች እና፡ ጎጂ ከሚካሉት 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 እር የተሰራ የሚበላ ነገር እንደ በረዶ፡ መጠት፡ ወይንም ለመሸጣ ለሰው ምግብ ተብሎ የተዘጋጀ ጥሬ ነገር፡፡ ማስቲካም እንደ ምግብ ይታሰባል፡፡

የምግብ ሕመሞች

ያልተፈለጉ ከተበከለ ምግብ የሚመጡ በሽታዎች.

ጀርም

ሕመምን የምያስከትል ረቂቅ ታህዋስያን

የማይቀር የጤና አደጋ

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

ወረርሺኝ

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 ያምግብን ሊያወድም እና ሕመምን የሚያስከትል የሚችል ያልተፈለገ እንስሳ

ፀረ ተባይ መድሃኒት

ተባይ ለመግደል የሚያገለግል ፈቃድ ባለው ባለሞያ የሚደረግ በ ምግብ ተቋም የሚተቀሙበት ጥሬ ነገር፡፡

እንደገና ማሞቅ

አስቀድሞ የበሰለ ምግብ መልሶ ማሞቅ

ቶሎ ይሚበላ ምግብ (RTE)

ተጨማሪ ማብሰል ሳያስፈልገው ሊበላ የሚችል ምግብ

አጭር መዝገብ ቃላት



ማፅዳት

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

ሸልሰቶክ

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

ጊዜ እንድ የሕዝብ ጤና መቆጣጠርያ

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



የሕመም ምልክቶች

የሕመም ምልክት በተለምዶ የሚታይ የበሽታ ምልክት

ሙቀት

በተርሞሙተር የሚለካ የሙቀት ወይም የቅዝቃዜ መጠን አደገኛ የሙቀት ዞን ድሕንነቱ ባልተጠበቀ ፍጥነት ጀርሞች የሚያድጉበት የሙቀት መተን (ከ41°F-135°F).

ታዊንግ

ከ ደረቅ የበረደ መልክ ወደ ሪፍረጅረት ድ የሙቀጥ መጠን ተቀባይነት ባለው ዘዴ መቀየር። ይህ ዲፍረንሲቲንግ ተብሎም ይታወቃል።

ተርሞሙተር

ሙቀት መለኪያ መሳርያ

ለድሕንነት ጊዜና ሙቀት መጠበቅ (TCS)

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



280 S. Decatur Blvd. * P.O. Box 3902
Las Vegas, NV 89127
(702) 759-1000 * www.SNHD.info

FOOD



HANDLER