

5 Susi sa Kaligtasan sa Pagkain Mga Praktikal na Tip sa Publiko



Sentro ng Food Safety
Risk Communication Section



Nilalaman

- Ano ang foodborne disease?
- Sintomas, dahilan at mga bagay na nagdudulot ng foodborne disease
- Ano ang “5 Susi para sa Kaligtasan sa Pagkain”?
- Paano gagamitin ang “5 Susi sa Kaligtasan sa Pagkain”
 - Pagbili
 - Paglagak
 - Paghanda
 - Pagluto
 - Pamamahala ng mga tira



Ano ang foodborne disease?

- Sakit na dala ng pagkaing kinakain ng tao
- Mga Dahilan
 - Mga mapanganib na mikroorganismo
 - Mga nakalalasong kemikal



Mga Karaniwang Sintomas ng Foodborne disease

- Nangyayari ang karamihan sa mga sintomas sa pagitan ng **24 hanggang 72** oras pagkatapos kumain
 - Pananakit ng Tiyan
 - pagsusuka
 - Pagtatae, atbp
- Katamtaman lang ang karamihan sa mga sintomas
- Maaaring lubhang makaapekto nang malubha ang ilang mga sakit **sa mga bata, mga buntis, matatanda't may sakit**



Mga karaniwang pathogen



Mga karaniwang pathogen

- *Vibrio parahaemolyticus*
- *Staphylococcus aureus*
- Norovirus



1. Vibrio parahaemolyticus

- Natural na makikita sa marine environment
- Seafood, hal. isda, shellfish, hipon, alimango, atbp.



1. Vibrio parahaemolyticus

Mga pagkaing mataas ang peligro



1. Vibrio parahaemolyticus

- Paraan ng transmisyon
 - Cross contamination
 - Hilaw na pagkain at nilutong pagkain
 - Mga kagamitan at lalagyan
 - Refrigerator
 - Kamay
 - Mga taong may impeksyon (faecal-oral route)



1. Vibrio parahaemolyticus

- Pigilan ang kontaminasyon
 - Lutuing mabuti ang pagkaing dagat (kung talagang luluuin)
 - Ilagak ang pagkaing dagat (kabilang ang hilaw na hipon, salmon) sa 4°C o mababa dito



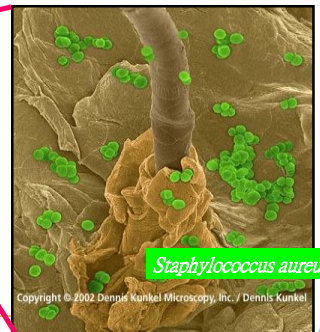
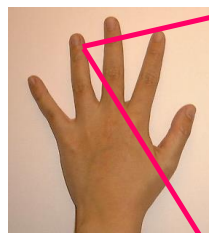
1. Vibrio parahaemolyticus

Ihiwalay ang hilaw na pagkain mula sa nilutong pagkain

- Gumamit ng magkaibang kagamitan para sa hilaw na pagkain at sa nilutong pagkain
- Gumamit ng mga itinalagang kagamitan sa mga ready-to-eat na pagkain gaya ng sashimi at salad, atbp.



2. Staphylococcus aureus



Staphylococcus aureus

Copyright © 2002 Dennis Kunkel Microscopy, Inc. / Dennis Kunkel

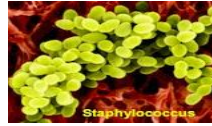


2. Staphylococcus aureus

- Karaniwang makikita sa balat ng tao at mucous membranes
- About one third of the healthy population carry the bacteria in their nasal passages or skin without showing any symptoms



2. Staphylococcus aureus



Ang *staphylococcus aureus* ay madalas makikita sa ibabaw ng kusina, kabilang ang:

- ❖ mga basahang pamplato
- ❖ daliri, butas ng ilong
- ❖ hawakan ng refrigerator
- ❖ tuwalyang pangkamay
- ❖ gripo



2. Staphylococcus aureus

Mga pagkaing mataas ang peligro



2. Staphylococcus aureus

Mga dahilan ng pagkalason sa pagkain



1. Mga pagkaing dapat palaging nahahawakan

2. Pagkaing iniwan sa nakalagay temperature danger zone na matapos lutuin

Temperature danger zone ?



Temperature danger zone



2. Staphylococcus aureus



1. Huwag hawakan ang pagkain na gamit lang ang kamay

2. Ilagay ang pagkain sa mababang temperatura



3. Iwasan ang pag-iwan sa pagkain sa room temperature nang mahigit sa 2 oras



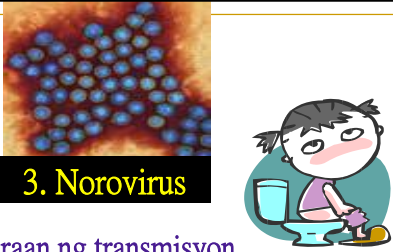


3. Norovirus

Mga sanhi ng kontaminasyon

- Mga tao lamang ang host ng norovirus
- Nakakaligtas ang Norovirus ngunit hindi dumarami sa labas ng katawan ng tao







3. Norovirus

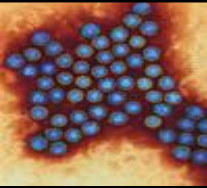
Paraan ng transmisyon

- rutang faecal-oral
- sa pamamagitan ng kontaminadong pagkain, tubig at shellfish

Pangumalang Buto



- Puwedeng makontamina nang tuwiran o di-tuwiran ng mga tao ang pagkain (nakokontamina ng mga taong may impeksyon ang tubig dagat, tubig sa irigasyon at tubig na iniinom)




3. Norovirus

Mga luto

- Mga produktong akwatiko, lalo na ang shellfish ay dapat luting mabuti bago kainin
- Kumuha ng pagkain mula sa mga pinagkakatiwalaang lugar






Ano ang “5 Susi sa Kaligtasan sa Pagkain”?






- Sinuportahan ng World Health Organization upang maiwasan ang mga foodborne disease

1. **Pumili (Pumili ng ligtas at sariwang materyales)**
2. **Maglinis (Panatiliing malinis ang mga kamay at kagamitan)**
3. **Ihiwalay (Ihiwalay ang mga hilaw at lutong pagkain)**
4. **Magluto (Magluto nang mabuti)**
5. **Ligtas na Temperatura (Panatiliing nasa ligtas na temperatura ang pagkain)**

Paano gagamitin ang “5 Susi sa Kaligtasan sa Pagkain” sa araw-araw na buhay?



- Pagbili
- Pag-imbak
- Paghanda
- Pagluto
- Pamamahala ng mga tira

Bumili - PUMILI(1)

Bumili ng pagkain mula sa mga malilinis at mapagkakatiwalaang tindahan

- Huwag bumili ng pagkain mula sa mga ilegal na hawker
- Huwag bumili ng pagkain mula sa di kapani-paniwalang pinanggalingan, hal. pagkaing ubod ng baba ang presyo o karneng may abnormal na pulang kulay

Bumili - PUMILI(2)

Pumili ng sariwa't buong pagkain

- Walang sira't walang pasang parte ang mga prutas o gulay
- Hindi lumulobo o naka-umbok ang mga pagkaing de-lata
- Walang crack o walang nakabukang takip ang mga garapon
- Hindi basag o may tagas ang mga itlog sa karton



Pumili ng handang kainin, luto at napapanis na pagkain na inilalagak nang tama

- Mainit na pagkain: higit sa 60°C
- Malamig na pagkain: nasa o mababa sa 4°C
- Pinalamig na pagkain: nasa o mababa sa -18°C



Bumili - PUMILI(3)

Huwag gumamit ng pagkain nang lampas sa expiry date

- Basahin nang mabuti ang mga food label at sundin ang direksyon
- Gamitin ang pagkain bago ang expiry date nito
 - "Gamitin ng" Petsa
 - "Bago" ang Petsa

READ THE FOOD LABELS



Ihiwalay ang hilaw ng pagkain mula sa handang kaining pagkain o nilutong pagkain

- Kunin muna ang iyong naka-pack at de-latang pagkain, bumili ng hilaw na karne, manok at ihuli ang seafood
- Panatilihin nakahilaw ang hilaw na karne, manok at seafood mula sa ibang food item na iyong grocery cart at sa mga shopping bag upang maiwasan makontamina ng kanilang katas ang iba pang pagkain.



Bumili - PUMILI(4)

Talaan: Pagkakaiba sa pagitan ng "Gamitin ng" at "Bago ang" Petsa

	"Gamitin ng" petsa 「此日期或之前食用」日期	"Bago ang" petsa 「此日期前最佳」日期
Halimbawa ng pagkain	Ang tasa ng ice-cream	Ang pakete ng biskwit
Halimbawa ng pagwawakas ng petsa	1-1-2014 Kapag itinago nang mabuti ang pagkain, iminumungkahing gamitin ito sa o bago ang 1-1-2014	1-1-2014 Kapag inimbak nang mabuti ang pagkain, inaasahang kaya nitong panatilihin ang mga tiyak nitong katangian sa o bago ang 1-1-2014
Mga rekomendasyon pagkatapos ng expiry date	Kadalasan, madaling mapanis ang pagkain. Kapag kinain mo ito pagkatapos ang petsa, may tsansang magkaroon ka ng foodborne disease	Kapag kinonsumo mo ito pagkatapos ng petsa, maaring hindi na ganoon kaganda ang lasa't kalidad ng pagkain



Ilagay - LIGTAS NA TEMPERATURA



- Ilagay sa refrigerator ang mga luto't nabubulok na pagkain sa loob ng 2 oras
- Tingnan ang temperatura ng refrigerator gamit ang thermometer
 - Ref: nasa o mababasa sa 4°C
 - Freezer: nasa o mababa sa -18°C
- Huwag masyadong punuin ang iyong refrigerator



Pag-imbak – HIWALAY

■ Sa refrigerator

- Ilagay ang pagkain sa mga container gamit na may takip upang maiwasan ang contact sa pagitan ng hilaw at handang kaining pagkain o nilutong pagkain
- Ilagay ang hilaw na karne, manok, at seafood sa ibaba ng hanggang kaining pagkain o nilutong pagkain upang maiwasang tumulo ang katas sa mga handang kaining pagkain o nilutong pagkain



Paghanda - MALINIS (Personal na Hygiene)

■ Iyong mgParating hugasan ang a kamay

- Bago humawak ng pagkain
- Pagkatapos humawak ng hilaw na karne o manok
- Habang hinahanda ang pagkain
- Bago kumain
- Pagkatapos suminga, magtapon ng basura, pumunta sa banyo o magpalit ng lampin
- Pagkatapos maglaro ng alagang hayop o manigarilyo



Paghanda - MALINIS (Personal na hygiene)

Maghugas ng kamay gamit ang masabong tubig nang 20 segundo

1. Basain ang kamay sa ilalim ng dumadaloy na tubig
2. Pagkuskosin ang mga kamay nang 20 segundo man lang gamit ang liquid soap
3. Hugasan ang mga kamay sa ilalim ng dumadaloy na tubig
4. Patuyuin ang mga kamay gamit ang malinis at tuyong tawalya, mas maganda kung paper towel



Paghanda – MAGLINIS (Pangkalikasang hygiene)

- Hugasan ang mga kagamitan at ang ibabaw ng pinagtrabahuhan gamit ang **mainit na tubig** at **detergent** matapos ang bawat gamit
 - Itapon ang **sobrang pagkain** sa basurahan
 - Hugasan gamit ang mainit na tubig na may detergent, gumamit ng malinis na basahan o brush (hindi rekomendado ang spongha) upang alisin ang **mga tira at grasa**
 - Hugasan sa mainit at **malinis na** tubig
 - Patuyuin ang mga sangkalan, plato, o kagamitan sa hangin, o punasan gamit ang malinis na basahan



Paghanda – MAGLINIS (Pangkalikasang hygiene)

- Panatiliing malinis ang kusina

- Panatiliing malinis ang pagkain o sa **mga saradong lalagyan**
- Panatiliing natatakpan ang mga **basurahan** at itapon **nang regular ang** mga basura
- Panatiliing nasa magandang kondisyon ang paghahanda ng pagkain hal. ayusin ang mga bitak sa pader o butas
- Gumamit ng mga pain o insecticide para patayin ang mga peste ngunit mag-ingat upang hindi **makontamina ang pagkain**
- Ilayo ang mga alagang hayop sa kusina



Pag-imbak – HIWALAY

- Gumamit ng mga nakahiwalay na kagamitan upang mapangasiwaan ang mga hilaw at lutong pagkain o ready-to-eat na pagkain tulad ng poached chicken o prutas
- Lagyan ng label ang mga kagamitan (kabilang ang mga sangkalan at kutsilyo) gamit ang mga iba't-ibang kulay, hal.
 - Pula para sa hilaw na pagkain
 - Asul para sa lutong pagkain
 - Berde para sa handang kaining pagkain
- Gumamit ng isang utensil para sa pagtikim at isa pa para sa paghalo ng pagkain



Pagluto – MAGLUTONG mabuti

- Alising mabuti sa ref ang mga iladong pagkain bago lutin. Ilagay sa
 - microwave
 - refrigerator, o
 - sa ilalim ng dumadaloy na t



Pagluto – MAGLUTONG mabuti

- Karaniwang ginagamit bilang food thermometer upang tiyaking ang core temperature ng pagkain ay umaabot **ng hanggang 75 °C man lang**
- apag ginamit mo ang food thermometer, siguruhing ginagamit mo itong mabuti:
 - Ilagay ang food **thermometer sa sentro ng pinakamakapal** na parte ng karne
 - Siguruhing hindi tinatamaan ng thermometer ang buto o ang giilid ng container
 - **Linisin ang** food thermometer sa bawat gamit nito



Digital na Thermometer sa Pagkain



Bi-metallic Stemmed Thermometer



Pagluto – MAGLUTONG mabuti

Kung wala kang food thermometer, lutuin o initin muli nang mabuti ang pagkain hanggang a umuosok ang kabuuan nito sa init at saka tingnan

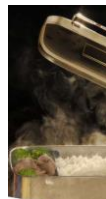


- **Karne at manok:** siguruhing malinaw ang katas, hindi pula; walang nakikitang dugo kapag hiniwa ang nilutong karne
- **Itlog:** hindi makatas o walang likido ang pula ng itlog
- **Mga sabaw:** pakuluin at patuloy na pakuluin ng hanggang isang minuto
- Kapag gumagamit ng microwave
 - Takpan ang pagkain
 - Haluin at paikuting mabuti ang pagkain sa pagluluto



Pangasiwaan ang mga tira - LIGTAS na TEMPERATURA

- Kainin agad ang pagkain matapos lutuin. **Huwag iwanan ang nilutong pagkain sa room temperature nang mahigit sa 2 oras**
- **Palamigin** agad ang mga tira at i-ref ang mga ito sa **loob ng dalawang oras**
- Puwedeng palamigin agad ang mga tira sa pamamagitan ng :
 - Paghiwa nang maliit sa mga malalaking piraso ng karne
 - Paglagay ng pagkain sa malamig at malinis na lalagyan
 - Tuluy-tuloy na paghalo sa mga sabay



Pangangasiwa sa mga Tira- LIGTAS na TEMPERATURA

- Kapag hindi agad kinain ang mga lutong pagkain, panatiliing umuosok sa **init ang mga ito (mahigit sa 60°C)** bago ihain
- **Hindi dapat ilagay** sa refrigerator ang mga tira **nang mas matagal sa 3 araw at hindi dapat initing muli nang mahigit sa isang beses**
- **Initin muli nang mabuti ang mga tira hanggang sa umuosok** na ito bago ikonsumo



“Sundin ang Limang Susi sa Siguradong Kaligtasan sa Pagkain”

