



## Mga Regulasyon ng Mga Dapat at Hindi Dapat Gawin

### Mga Bagay Na Dapat Gawin

1. Ipagbigay alam kaagad sa “Health Department” ang mga pangyayaring napipintong mapanganib sa kalusugan.
2. Kailangan mayroong maalam na namamahala sa lahat ng oras.
3. Kailangan magkaroon ng patakarang pangkalusugan para sa mga empleyado (employee health policy).
4. Hugasan madalas ang mga kamay pagkatapos gamitin ang banyo, bago magsimula sa trabaho, pagkatapos magmerienda, pagkatapos bumahing, umubo, kumain, manigarilyo pagkatapos hapusin ang buhok at mukha, pagkatapos hawakan ang mga hilaw na pagkain o maruming mga kubyertos at pagkatapos na magsagawa o gampanan ang mga aktibidad na maaaring maka-kontamina sa mga kamay.
5. Bumili sa mga aprobadong tagabenta ng pagkain.
6. Palamigin ang mga kalulutong pagkain sa temperaturang mula sa 135°F hanggang 70°F sa loob ng dalawang oras o mas mababa at ipagpatuloy ang pagpapalamig mula sa temperaturang 70°F hanggang 41°F sa loob ng apat na oras o mas mababa pa.
7. Ilagay o ilipat ang mga pagkain sa mababaw na mga kaldero o bandehado habang pinalalamig. *[TANDAAN: Ang iminumungkahing lalim ng pagkain ay kinakailangang hindi tataas sa 2 pulgada at ang lalim ng kaldero ay hindi tataas sa 4 na pulgada.]*
8. Laging gamitin ang hiwalay na hiwaan (cutting board) at kutsilyo para sa mga hilaw na karne, manok, baka, isda at gulay upang maiwasan ang pagkalat ng kontaminasyon mula sa mga hilaw na produktong hayop.
9. Gamitin ang mga hiwaan at kubyertos na aprobadong (food grade) para sa mga pagkain.
10. Gamitin ang mga sandok na may hawakan para sa pagsandok ng mga pagkain. Tiyakin ang mga hawakan ng sandok ay hindi nakasayad sa anumang pagkain.
11. Tiyakin na lahat ng mga kagamitan ay hindi sira.
12. Itabi ang mga karne, manok, isda, bigas at iba pang pagkain na maaring mapanis (PHF/TCS) sa temperaturang 41°F o mas malamig pa o sa temperaturang 135°F o mas mainit pa. Panatiliing matigas sa yelo ang mga pagkain.
13. Tiyakin na ang mga termometro ay permanente (fixed) sa kinalalagyang kasangkapan at nagbibigay ng tamang temperatura sa lahat ng kasangkapan (refrigerators) para sa nakatabing malamig at maiinit na mga pagkain.
14. Laging gagamit ng termometro tuwing aalamin ang mga temperatura ng mga pagkain.
15. Tiyakin na ang mga termometro ay nagbibigay ng tamang temperatura sa malamig o mainit na pagkain (Calibrate the thermometer).
16. Tiyakin na ang lahat ng pagkaing nakatabi ay may takip, may pangalan, at may petsa.
17. Dapat may mainit at malamig na tubig na umaagos galing sa gripo sa lahat ng lababo. *[Tandaan: Ang temperatura ng mainit na tubig sa lababong hugasan ng kamay ay 100 °F sa isang minuto. Ang mainit na tubig sa lababong may tatlong kompartamento ay 120 °F sa isang minuto]*
18. Dapat laging mayroong mga papel na pangpunas (paper towel) at sabon sa lababong hugasan ng kamay.
19. Hugasan, banlawan at banlawan pang muli sa tubig na may disinpekto (sanitizer) ang mga kubyertos, kagamitan, kasangkapan at mga lugar na nasasayaran ng pagkain tuwing apat na oras.
20. Tiyakin na may mga malinis na pamunas sa baldeng may tubig at disinpekto at palitan madalas ang solusyon.
21. Dapat gumamit ng pirasong papel na pangsuksat ng disinpekto (sanitizer test strip) o iba pang aparato upang matiyak na wasto ang timpla ng disinpekto sa tatlong kompartamentong lababo, sa makinang hugasan (ware washing machine) at sa mga balde na may disinpektante.
22. Hugasan ang mga prutas at gulay bago putulin at ihanda.
23. Itabi ang mga pagkain, sisidlan ng pagkain, kubyertos, at mga isang gamit na kagamitan ( baso, plato at iba pa) sa distansiyang anim na pulgada mula sa sahig.
24. Tiyakin na ang pasilidad ay walang daga, ipis at iba pang mga peste.
25. Panatiliing nakasara ang mga pinto at bintana.
26. Tiyakin ang lahat ng mga empleyado na humahawak ng mga pagkain ay may aprobadong “health card”.
27. Dapat na nakatali ang buhok sa pamamagitan ng “hairnet” o sumbrero).
28. Panatiliing malinis, walang sira, at maayos ang mga sahig, dingding at kisame.
29. Panatiliing maayos at walang kalat at huwag itago sa pasilidad ang mga pangsariling gamit at iba pang hindi kinakailangang kasangkapan.
30. Panatiliing malinis ang mga tapunan ng basura sa pamamagitan ng pagtatakip ng mga basurahan at mga lalagyan ng gamit na mantika o sebo “grease bin”.



## Mga Regulasyon ng Mga Dapat at Hindi Dapat Gawin

### Mga Bagay na Hindi Dapat Gawin

1. Pagbawalan ang sinumang empleyado na magtrabaho sa pagkain kung nakakaranas ng: pagkukurso (diarrhea), pagsusuka, naninilaw dahil sa sakit sa atay (jaundice), masakit na lalamunan na may kasamang lagnat, at may sugat na may nana sa kamay o pulsuhan.
2. Huwag pabalikin sa trabaho ang empleyadong may sakit ng Hepatitis A, Norovirus, shigella, E coli 0157 o Salmonella Typhi kung walang pahintulot ng doctor.
3. Huwag itabi sa temperatura ng kuwarto ang mga karne, manok, isda, kanin o anumang pagkaing madaling mapanis. Itabi ang mga pagkaing ito sa temperaturang 41°F o mas malamig pa o sa 135°F o mas mainit pa.
4. Huwag tunawin ang mga pagkaing galing sa “freezer” sa temperatura ng kuwarto o sa tubig na walang agos sa gripo o sa lababo na katabi ng maruming kasangkapan.
5. Huwag ipatong o ilagay ang hilaw na karne, manok, isda o itlog sa ibabaw ng mga pagkaing luto na o handang kainin.
6. Huwag pagpatungin ang mga lalagyan ng pagkain kung walang takip.
7. Huwag ihaing uli ang mga pagkaing tira o isinauli ng kostumer.
8. Huwag itabi ang pagkain sa latang pinaglayan pagkatapos mabuksan.
9. Huwag gamitin ang mga lalagyan o balutan ng pagkain na hindi aprobado.
10. Huwag itabi ang pagkain ng mga empleyado sa parehong lalagyan ng pagkain ng mga mamimili o kostumer.
11. Huwag magtabi ng kemikal o anumang gamit sa paglilinis (sabon, “bleach”) sa ibabaw o paligid ng mga pagkain at sa mga lugar na nasasayaran ng pagkain.
12. Huwag gawin lalagyan ng mga pagkain ang mga walang laman na pinalagyan ng kemikal.
13. Huwag hadlangan ang paggamit ng lababong hugasan ng kamay.
14. Huwag magtabi o maglagay ng mga bagay sa ibabaw o sa loob ng lababong hugasan ng kamay.
15. Bawal magbanwal o maghanda ng pagkain sa lababong hugasan ng kamay.
16. Huwag gamitin ang baso, tasa at plato para pangsandok ng pagkain.
17. Huwag iwanan ang mga pamunas sa pinaghahandaan ng pagkain (counter).
18. Gamitin ang mga pamunas para sa pagluluto lamang at hindi sa paglilinis at pangkuskos ng banyo.
19. Huwag ipunin o gamiting muli ang mga kahon (cardboard), plastic bag at mga lata.
20. Bawal manigarilyo, kumain o uminom sa pinaghahandaan ng pagkain.
21. Huwag magdadagdag at magaalas ng kasangkapan o baguhin ang pasilidad o kusina kung walong pahintulot mula sa Health Department.
22. Bawal maptapon ng maruming tubig (mop water) sa mga paradahan ng eskinita. .
23. Huwag gamitin ang ispong (sponge) sa paghuhugas o paglilinis ng anumang kasangkapan sa kusina.
24. Alisin ang “apron” kung gagamitin ang kubeta.
25. Huwag gawin punasan ng kamay ang “apron” o tuwalya.
26. Huwag isuksok ang mga kutsilyo sa pagitan ng mga mesa. Huwag isabit ang sipit (“tong”) sa loob ng bentilasyon ng lutuan (“hood”) o sa mga hawakan ng lutuan (oven handles).
27. Huwag gamitin ang anumang kagamitan sa kusina na may sira o may lamat.
28. Huwag balutin ng “tape or plastic” ang hawakan ng mga kutsilyo o iba pang mga bagay na mahhirapang linisin.