


- ភាពជា ដៃគូដើម្បីការអប់រំអំពីសុវត្ថិភាព អាហារ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត •

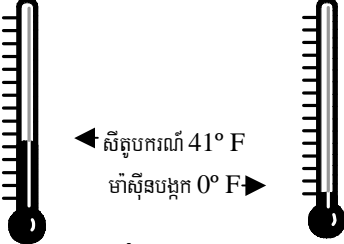
សុវត្ថិភាពអាហារសំរាប់បុគ្គលិកបំរើការងារអាហារ

យើងអាចចៀសវាងជំងឺភាគច្រើនដែលបណ្តាលមកពីចំណីអាហារបាន តាមរយៈការគ្រប់គ្រងអាហារបានសមស្រប ។ ជាពិសេស ចំណីអាហារធ្វើពី សាច់សត្វ និង សណ្តែកដែលចម្អិនស្រាប់ អង្ករ និងម្សៅផ្សេងៗមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើន ។ ចំណីអាហារទាំងនេះគឺជា “ចំណីអាហារដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងបំផុត” (PHFs) ។ ដូច្នេះ សូមអនុវត្តតាមគោលការណ៍សុវត្ថិភាពចំណីអាហារជាមូលដ្ឋាន និងការអនុវត្តទាំងនេះ ដើម្បីធ្វើអោយអាហារ ដែលលោក-អ្នករៀបចំ និងបំរើមានសុវត្ថិភាព ក្នុងការបរិភោគ ។ អនុសាសន៍ទាំងនេះស៊ីសង្វាក់ជាមួយ ច្បាប់ចំណីអាហាររបស់ FDA ឆ្នាំ១៩៩៩ ។

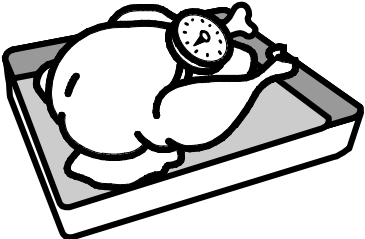
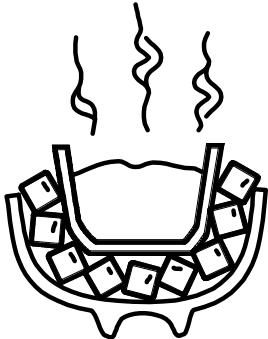
ថែទាំក្បាលសុខភាព

គោលការណ៍ជាគន្លឹះ	គ្រោះថ្នាក់	សារអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ
ថែទាំក្បាលសុខភាពអោយបានល្អ	ភាពកខ្វក់នៃជីវសាស្ត្រ អតិសុខុមប្រណម	<ul style="list-style-type: none"> • កុំរៀបចំអាហារ នៅពេលលោក-អ្នកមានជំងឺ ឬការមុត ឬឈឺចាប់នៅលើ ប្រអប់ដៃ ឬដៃទាំងមូល ។ • ត្រូវរាយការណ៍ជំងឺផ្សេងដល់អ្នកគ្រប់គ្រង ។ • មិនត្រូវក្អក ឬកណ្តាស់នៅក្នុងកន្លែងដែលមានអាហារឡើយ ។
 <p>ទម្លាប់អនុវត្តអនាម័យល្អជាលំដាប់</p>	ភាពកខ្វក់នៃជីវសាស្ត្រ អតិសុខុមប្រណម	<p>ត្រូវលាងដៃជាតិច្នោះ បន្ទាប់ពីលោក-អ្នក :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក ។ • ក្អក កណ្តាស់ ឬប្រើកូនកន្សែងដៃ ឬក្រដាសអនាម័យ ។ • រៀបចំអាហារនៅ ។ • កាន់ឧបករណ៍ ឬសំភារៈធ្វើម្ហូបកខ្វក់ ។ • យកសំរាមទៅចោល ។
	ភាពកខ្វក់ខ្លែង	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវប្រើប្រាស់បាសាំងលាងដៃជាក់លាក់មួយ
	ភាពកខ្វក់រូបវន្ត	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់ស្អាតបាននៅពេលបំពេញការងារ
	ភាពកខ្វក់ជីវសាស្ត្រអតិសុខុមប្រណម និងភាពកខ្វក់រូបវន្ត	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវពាក់ប្រដាប់ចងសក់អោយបានសមរម្យ នៅពេលកំពុងបំពេញការងារ នៅក្នុងកន្លែងរៀបចំអាហារ ។ • មិនត្រូវញាំ ផឹក ឬជក់បារី នៅពេលកំពុងរៀបចំអាហារ ។ • ត្រូវកាត់ក្រចកដៃអោយបានស្អាត ។

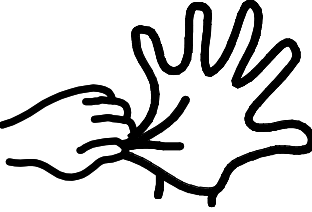
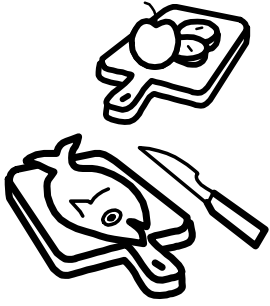

ត្រួតពិនិត្យពេលវេលា និងសីតុណ្ហភាព

គោលការណ៍ជាគន្លឹះ	គ្រោះថ្នាក់	សារអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ
 <p>ត្រួតពិនិត្យពេលវេលា និងសីតុណ្ហភាព</p> <p>សីតុបករណ៍ 41° F ម៉ាស៊ីនបង្កក 0° F</p> <p>ក្នុងកំឡុងពេលទទួល</p>	ការលូតលាស់នៃបាក់តេរី ការផលិត ជាតិពុល	<p>ត្រូវរក្សាអាហារអោយផុតពី “តំបន់គ្រោះថ្នាក់” : 41°F - 140°F</p> <ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវប្រើម៉ាស៊ីនត្រអាហារដែលក្រិតតាមខ្នាត ដើម្បីពិនិត្យសីតុណ្ហភាពអាហារ <p>ទទួល ហើយរក្សាអាហារនៅកំរិតសីតុណ្ហភាពសមស្រប</p> <ul style="list-style-type: none"> • ធ្វើសីតកម្មអាហារនៅកំរិត 41°F ឬ ក្រោមនេះ ។ • បង្កកអាហារនៅកំរិត 0°F ឬ ក្រោមនេះ ។
ក្នុងកំឡុងពេលរៀបចំ	ការលូតលាស់នៃបាក់តេរី ការផលិត ជាតិពុល	<p>ធ្វើអោយអាហារដែលកករលាយបន្តិចម្តងៗ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • សីតុបករណ៍ ។ • ទឹកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ដែលអាចញ៉ាំបានក្រោម 70°F សំរាប់រយៈពេលពីរម៉ោងឬតិចជាងនេះ ។ • ឡមីក្រូវេវ បន្ទាប់មកយកទៅចម្អិន ឬជាផ្នែកមួយនៃការចម្អិន ។

ត្រួតពិនិត្យពេលវេលា និងសីតុណ្ហភាព

គោលការណ៍ជាគន្លឹះ	គ្រោះថ្នាក់	សារអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ
<p style="text-align: center;">ត្រួតពិនិត្យពេលវេលា និងសីតុណ្ហភាព</p> <p style="text-align: center;">ក្នុងកំឡុងពេលចំអិន</p> 	<p style="text-align: center;">ការលូតលាស់នៃបាក់តេរី ការផលិតជាតិពុល</p>	<p>ត្រូវចំអិនអាហារនីមួយៗទៅតាមសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងអោយបានសមរម្យ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 165°F សំរាប់ 15 វិនាទី : បសុបក្សី សាច់ញាត់ ត្រី ម្សៅ និង ការញាត់សាច់ បសុបក្សី ឬត្រី ។ • 165°F សំរាប់ 15 វិនាទី : បសុបក្សី មាន់ទោកិន ។ • 155°F សំរាប់ 15 វិនាទី ឬ 158°F ភ្លាមៗ : ចំពោះសាច់ហ្គត់ (សាច់ដែលកិនអោយហ្គត់ និងដែលបញ្ចេញទឹកចូល) និងកិនអោយហ្គត់ ដូចខាងក្រោម : ត្រី សាច់ និងស្កិតនៅដែលត្រូវបានរៀបចំមិនមែនសំរាប់ការបរិភោគភ្លាមៗ ។ • 145°F សំរាប់ 15 វិនាទី : ត្រី សាច់ សាច់ជ្រូក និងស្កិតមានសំបកដែលគេត្រាងសំរាប់សេវាកម្មភ្លាមៗ ។ • 145°F សំរាប់ 3 វិនាទី : សាច់គោអាំងទាំងមូល សាច់ជ្រូកអាំងទាំងមូល និងសាច់គោប្រលាក់អាំង ។ • 145°F នៅពិលើ និងពីក្រោមផ្ទៃទាំងមូលនៃសាច់គោបន្តដែលមានផ្ទុកដើម្បីបញ្ជាក់ថា វាត្រឹមត្រូវតាមនិយមន័យរបស់ពាក្យ “សាច់គោមួយក្បាលទាំងមូល” ។ • 165°F ចំណីនៅសំរាប់សត្វ ដែលត្រូវបានចំអិននៅក្នុងមីក្រូវេវ ។
<p style="text-align: center;">ក្នុងកំឡុងពេលរក្សាទុក</p>	<p style="text-align: center;">ការលូតលាស់នៃបាក់តេរី ការផលិតជាតិពុល</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវទុកអាហារដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ក្តៅ (PHFs) នៅកំរិត 140°F និងខ្ពស់ជាងនេះ ។ • ត្រូវទុកអាហារ PHFs ត្រជាក់នៅកំរិត 41°F ឬទាបជាងនេះ ។
<p style="text-align: center;">ក្នុងកំឡុងពេលធ្វើសីតកម្ម</p> 	<p style="text-align: center;">ការនៅមានជីវិត និងការលូតលាស់នៃបាក់តេរី ការផលិតជាតិពុល</p>	<p>ត្រូវធ្វើសីតកម្មអាហារដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដែលចំអិនរួច (PHFs) ពី :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 140°F ទៅ 70°F ក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោង ឬតិចជាងនេះ ។ • 70°F ទៅ 41°F ក្នុងរយៈពេលបួនម៉ោង ឬតិចជាងនេះ ។ • ត្រូវធ្វើសីតកម្មអាហារដែលត្រូវបានរៀបចំត្រជាក់អោយដល់ 41°F ឬតិចជាងនេះក្នុងរយៈពេលបួនម៉ោង ។ • ត្រូវដាក់កាលបរិច្ឆេទ និងក្រិតអាហារត្រជាក់ដែលត្រូវបានរៀបចំនៅនឹងកន្លែង និងរក្សាទុកក្នុងរយៈពេល២៤ម៉ោង ដោយមានកាលបរិច្ឆេទបោះបង់ចោល : <ul style="list-style-type: none"> • នៅ 41°F - ៧ ថ្ងៃ គិតទាំងកាលបរិច្ឆេទរៀបចំផង • នៅ 45°F - ៤ ថ្ងៃ គិតទាំងកាលបរិច្ឆេទរៀបចំផង • ត្រូវធ្វើសីតកម្មអាហារនៅក្នុងធុងរាក់ៗ (បួនអ៊ីញ តិចជាងនេះ) ។
<p style="text-align: center;">ក្នុងកំឡុងពេលកំដៅឡើងវិញ</p>	<p style="text-align: center;">ការលូតលាស់នៃបាក់តេរី ការផលិតជាតិពុល</p>	<ul style="list-style-type: none"> • គ្រោងនិងកំដៅ PHFs ឡើងវិញដល់ 165°F (ពីរម៉ោង ឬតិចជាងនេះ) និងទុកអោយនៅកំរិត 140°F ។

បង្ហាញភាពកខ្វក់

គោលការណ៍ជាគន្លឹះ	គ្រោះថ្នាក់	សារអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ
<p>ការពារអាហារមិនអោយមានភាពកខ្វក់</p> 	<p>ភាពកខ្វក់ជីវសាស្ត្រអតិសុខុមប្រាណ និងភាពកខ្វក់រូបវន្ត</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវការការប្រើដៃទៅកាន់អាហារដែលត្រូវសំរាប់ការបរិភោគ ដោយការប្រើឧបករណ៍ស្រោមដៃ ដែលប្រើហើយបោះចោល ក្រដាសអនាម័យ ប្រដាប់កូរ ដងរៀប ឬឧបករណ៍អាចបោះចោលបានផ្សេងៗ ។ • ត្រូវកាត់បន្ថយការប្រើដៃទៅជាមួយអាហារ ដែលមិនទាន់រួចរាល់សំរាប់ការបរិភោគ ។ • ត្រូវរក្សាអាហារទុកក្នុងក្រុងដែលមានគំរូប ឬនៅក្នុងកញ្ចប់ដើម ។ • មិនត្រូវទុកអាហារកញ្ចប់នៅក្នុងការរច្ចប់ដែលមានជាតិស្រូប នៅកន្លែងដែលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយទឹកកក ឬទឹកឡើយ ។ • មិនត្រូវទុកអាហារដែលមិនបានរច្ចប់នៅកន្លែងដែលប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយទឹកកក ដែលមិនបានចំរោះឡើយ ។ • ត្រូវលាងផ្ទៃឈើ និងបន្លែអោយបានស្អាត មុនពេលចម្អិន ឬដាក់បំរើភ្លេង ។ • ត្រូវទុកអាហារនៅក្នុងទីកន្លែងស្អាត ស្ងួត ដែលមិនទទួលរងនូវការទទឹក ធូលី ឬសារធាតុកខ្វក់ ដទៃទៀត និងកំពស់១៦ អ៊ិញពីកម្រាលឥដ្ឋ ។
<p>បង្ហាញភាពកខ្វក់ខ្លាំង</p> 	<p>ភាពកខ្វក់ខ្លាំង</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវដាក់ចំណីនៅសំរាប់សត្វ ដោយឡែកពីចំណីដែលត្រូវសំរាប់សត្វស៊ី និងអាហារដែលត្រូវសំរាប់ការបរិភោគដទៃទៀត (ធាយពុំឆ្គងជាមួយត្រីនៅ ខ្យង-ត្រី ផ្លែឈើ និងបន្លែ) នៅអំឡុងពេលទុកដាក់ រៀបចំ រក្សាទុក និងបំរើ ។
	<p>ភាពកខ្វក់ជីវសាស្ត្រអតិសុខុមប្រាណ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ត្រូវសំអាត និងរក្សាអនាម័យទម្ងន់ត្រូវអាហារមុន និងក្រោយពេលពិនិត្យសីតុណ្ហភាពអាហារនៅ និងអាហារត្រូវសំរាប់ការបរិភោគមួយលើកៗ ។
<p>សូមជួយសំអាតផ្ទៃទំនាក់ទំនងអាហារ</p> 	<p>ភាពកខ្វក់ជីវសាស្ត្រអតិសុខុមប្រាណ</p>	<p>ត្រូវសំអាត និងរក្សាអនាម័យចំពោះសំភារៈបរិក្ខារ និងប្រដាប់ប្រដារប្រើប្រាស់ពាក់ព័ន្ធនឹងអាហារ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • មុនពេលលោក-អ្នកប្រើប្រាស់ទូរចំណីសត្វនៅប្រភេទផ្សេងណាមួយ (សាច់គោ ត្រី សាច់ច្រើម សាច់ជ្រូក និងបសុបក្សី) ។ • នៅពេលដែលលោក-អ្នកផ្លាស់ពីការធ្វើចំណីសត្វនៅ មកធ្វើជាមួយអាហារដែលត្រូវសំរាប់ការបរិភោគ ។ • ចន្លោះពេលរៀបចំផ្លែឈើ និងបន្លែនៅ និងអាហារដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ។ • នៅពេលណាមួយក្នុងកំឡុងពេលប្រតិបត្តិការ ដែលភាពកខ្វក់អាចកើតឡើងបាន ។ • រៀងរាល់៤ ម៉ោងម្តង ប្រសិនបើលោក-អ្នកប្រើប្រាស់ជាមួយអាហារដែលមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានសីតុណ្ហភាពលើស 55°F ។ • សំអាត និងរក្សាអនាម័យចំពោះទម្ងន់ត្រូវអាហារមុនពេលប្រើប្រាស់ និងរក្សាទុក ។

