



# የምግብ ጥራት ምዘና

ጁንዋሪ 2017

ለምን የምግብ ጥራት ምዘና መስኮት ምልክቶች?

የምግብ ጥራት ምዘና ሲስተም የመስኮት ላይ ምልክቶች ደንበኞች ምግብ ጤታ እንዴት የምግብ ጥራትን እንደሚቆጣጠር መረጃ ይሰጣሉ። የ King County ነዋሪዎች ስለ ምግብ ጥራት ቁጥጥር ጥያቄ አንስተዋል። በምግብ ጥራት ውስጥ ምዘናዎች በመስኮት ላይ ይለጠፋሉ።

አዲስ ምዘናዎች:



## መሻሻል ያስፈልገዋል

ምግብ ጥራት ባለፈው አመት ውስጥ በፕብሊክ ሄልግ - Seattle & King County ተዘግቶ ነበር ወይም ምግብ ጥራት ተጨማሪ የምርመራዎች ያስፈልገታል።

ይህ በ ከርቭ የሚመዘን አይደለም።



## እሺ

ምግብ ጥራት:

ብዙ ባለፉት አራት ምርመራዎች ቀይ በጣም አስጊ የሆኑ መተላለፎች ነበሩት።

10% በእያንዳንዱ ዚፕ ኮድ ያሉ ምግብ ጥራት ይህ ምዘና ነበራቸው።



## ጥሩ

ምግብ ጥራት:

አንድ አንድ ባለፉት አራት ምርመራዎች ቀይ በጣም አስጊ የሆኑ መተላለፎች ነበሩት።

40% በእያንዳንዱ ዚፕ ኮድ ያሉ ምግብ ጥራት ይህ ምዘና ነበራቸው።



## በጣም ጥሩ

ምግብ ጥራት:

የለም ወይም ትንሽ ባለፉት አራት ምርመራዎች ቀይ በጣም አስጊ የሆኑ መተላለፎች ነበሩት።

50% በእያንዳንዱ ዚፕ ኮድ ያሉ ምግብ ጥራት ይህ ምዘና ነበራቸው።

የእኔ የምግብ ጥራት ምዘና በየምን ያህል ጊዜ ነው የሚታደሰው?

የምግብ ጥራት ምዘና የሚታደሰው ከእያንዳንዱ ጊዜያዊ ምርመራ በኋላ ነው። በ King County ውስጥ ያሉ ምግብ ጥራት በአመት ውስጥ ሁለት ጊዜ ይመረመራሉ እናም አንድ ጊዜ ነጥብ የማይያዝለት ጉብኝት አለ።

የእኔን የምግብ ጥራት ልምዶች እንዴት ማሻሻል እችላለሁ?

ጥሩ የሆኑ የምግብ ጥራት ልምዶች በምግብ የሚመጡ በሽታዎችን ይከላከላል። ለበለጠ መረጃ በጆርገ ያለውን ይመልከቱ።

በምግብ ጥራት ውስጥ ያለው የምግብ ጥራት ምዘና እንዴት ነው የሚሰላው?

ምዘናው የሚሰላው ቀይ አስጊ መተላለፎችና በቅርብ ያሉት አራቱ ምርመራዎች አማካኝ በመውሰድ ነው።

የእያንዳንዱ ምግብ ጥራት አማካኝ ውጤት በአንድ ዚፕ ውስጥ ካሉ ሌሎች ምግብ ጥራት ጋር ይወዳደራል።

# በምግብ የሚመጡ በሽተኞችን ለመከላከል የምግብ ጥራት ልምምዶቼን እንት ማሻሻል እችላለሁ?

## 1 ጤናማ ሲሆኑ ብቻ ስራ ይስሩ።



የሚያስመልስዎት ከሆነ፣ ተቆማጥ ካመመዎት፣ ወይም በምግብ ተላላፊ የሆነ በሽታ ካብዎት ስራ አይስሩ።

## 2 እጆችዎን ይታጠቡ።

ስራ ከመጀመርዎ በፊት፣ ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ጥሬ ስጋ፣ ዶሮ፣ አሳ ከያዙ በኋላ እጆዎትን ይታጠቡ። ከጽዳት በኋላ፣ ቆሻሻ ከደፉ በኋላ፣ ከሳሉ፣ ፊትዎትን ከነኩ በኋላ፣ ወዘተ።



## 3 በሲንኮች ላይ የወረቀት ፎጣዎችንና ሳሙና ያድርጉ።

በሲንኮች ላይ የወረቀት ፎጣዎችንና ሳሙና ያድርጉ። ሁሉም ሲንኮች በደንብ እየሰሩ መሆናቸውን እና ሳሙና በደንብ መኖሩን ያረጋግጡ።



## 4 የእጅ ጓንት ይጠቀሙ።

ለሙብል ዝግጁ የሆኑ ምግቦችን (ከተያዙ በኋላ የማይታጠቡ ወይም የማይበስሉ ምግቦችን) ለመያዝ የሚጣሉ ጓንቶችን ይጠቀሙ።



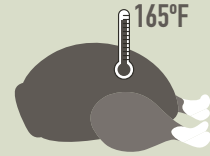
## 5 ምግቡን በተገቢ የሙቀት መጠን ማኖር።

ሊያሳም የሚችሉ ምግቦችን አሙቆ ማቀመጥ (ከ 135°F በላይ) ወይም ቀዝቃዛ (ከ 41°F በታች) በሁሉም ሰአት መሆን አለበት። አደገኛ የሆኑ ምግቦች (ስጋ፣ ወተት፣ አሳ፣ የበሰሉ ስታርቾች) በቤት ውስጥ የሙቀት መጠን አያስቀምጡ።



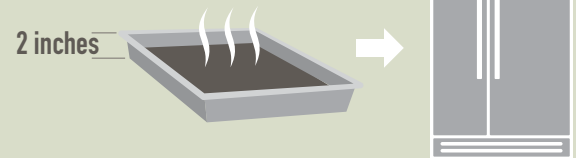
## 6 ምግቦችን በትክክለኛ የሙቀት መጠን ያብስሉ።

ምግቦችን በትክክለኛ የሙቀት መጠን ያብስሉ። (ዶሮ 165°F ፣ የተፈጨ ስጋ 155°F ፣ አሳ፣ ስጋ፣ እንቁላል 145°F)



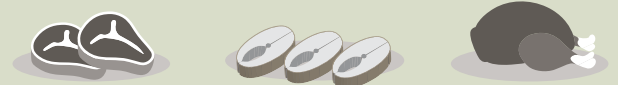
## 7 ትኩስ ምግቦችን ማቀዝቀዝ።

ሻሎው ጋን የሚባለውን ዘዴ በመጠቀም ትኩስ ምግቦችን ማቀዝቀዝ (የተገለጠ፣ 2 ኢንች ወይም ከዚያ ያነሰ ማቀዝቀዣ)



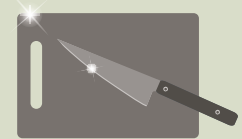
## 8 ጥሬ ስጋን ማስቀመጥ።

ጥሬ ስጋን ከሌሎች ምግቦች አርቀው ያስቀምጡ። ጥሬ ስጋ፣ አሳን ዶሮን ለሌሎች ምግቦች ላይተው ያስቀምጡ።



## 9 አንጽተው ሳኒታይዝ ያድርጉ።

እቃዎችን፣ ሰህኖችን እና ሌሎች ከምግብ ጋር የሚነካኩ ቦታዎችን ሁሉ በትክክል ይጠቡ። ያለቅልቁ፣ ሳኒታይዝ ያድርጉ እና በአየር ያድርቁት።



## 10 ስራተኞችዎን ያሰልጥኑ።

ሁሉንም ስራተኞችዎን ከላይ ስላሉት ነገሮች እና በየአለቱ እነዚህንም ይቆጣጠሩ።



የምግብ ደህንነት ትግበራዎች ላይ እርዳታ የሚያስገልግዎት ከሆነ ወይ ጥያቄ ካለዎት ወይም የትምህርት ቀጠሮ ማድረግ የሚፈልጉ ከሆነ እባክዎትን የጤና መርማሪዎችን ያግኙ። እነሱ ያሉት እርስዎ ስኬታማ እንዲሆኑ ለማስቻል ነው።