Panatilihing malinis ang mga kamay at ligtas ang mga pagkain

Kalinisan ng mga kamay para sa mga humahawak ng pagkain

Paghuhugas ng iyong mga kamay

1. Hugasan ang inyong mga kamay sa lababo na para dito.

2. Gumamit ng sabon at pabulain ito.

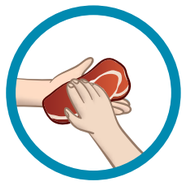
3. Hugasan ang mga palad, daliri, hinlalaki, kuko at pulso.

4. Banlawan sa pamamagitan ng paghuhugas ng mga kamay sa ilalim ng maligamgam na tubig sa gripo.

5. Patuyuin nang mabuti ang mga kamay.

Kailangang hugasan ng mga tauhan ang kanilang mga kamay **bago:**

- sa pagsisimula o muling pagsisimula ng paghawak ng pagkain o food handling (halimbawa, sa pagsisimula ng shift, sa pagbalik mula sa break)



- humawak ng pagkain

- magsuot ng mga guwantes na pang-isahang gamit.

Kailangang hugasan ng mga tauhan ang kanilang mga kamay **pagkatapos:**

- pagpunta sa banyo
- paghawak ng mga hilaw na sangkap
- pagkain, pag-inom o paninigarilyo
- mga gawi na maaaring maging sanhi ng kontaminasyon, tulad ng pagdila sa mga daliri, pagngatngat sa mga kuko, paninigarilyo, paghipo ng mga taghiyawat o mga sugat

- pag-ubo, pagbahin, paggamit ng panyo o isahang gamit na tisyu
- paghawak o pagtapon ng basura
- paghawak sa mga hayop

- kung humipo ng iba pang bagay maliban sa pagkain (halimbawa, pera, mga basahan, mga gamit- panlinis)
- sa paghawak ng anumang pagkain na maaaring magkontamina sa iba pang produkto ng pagkain (halimbawa, hilaw na karne, mga nuwes o nuts o iba pang maaaring kilalang pinagmumulan ng alerdyi o mga allergen).

Don't let your food turn nasty

www.betterhealth.vic.gov.au **www2.health.vic.gov.au/public-health/food-safety**

Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Abril 2020.
Ang imprenta ay pinamahalaan ng Finsbury Green (2004697)

VICTORIA State Government | Health and Human Services