



Proudly brought
to you by

alyasra
FOODS



ANO! ANG NASA LIKOD NG MAGAGANDANG KUKO?

Ang **bacteria**. Hugasan ang iyong kamay sa loob
ng **20** segundos gamit ang sabon at
dumadaloy na.

LINISIN ITO

Tingnan ang checklist sa ibaba at alamin kung tama ang paglilinis na iyong ginagawa. O mas mabuti pa, gupitin ito at ilagay sa inyong ref upang magsilbing paalala.

- Hugasan ang iyong kamay sa loob ng 20 segundos gamit ang sabon at dumadaloy na tubig, at patuyuin ang mga ito gamit ang mga disposable paper towel o isang malinis na tuwalya
- Hugasan ang mga kamay bago at pagkatapos humawak ng anumang uri ng pagkain
- Pagkatapos gamitin ang mga ibabaw at mga kubyertos, hugasan ang mga ito gamit ang mainit na tubig na may sabon o isang chlorine-based detergent
- Hugasan ang mga prutas at gulay sa malamig na tubig, kahit na babalatan mo pa ang mga ito bago mo kainin
- Itapon ang mga basahan, sponge at tuwalyang may amoy
- I-disinfect ang lahat ng kubyertos, sponge, at basahan sa isang chlorine bleach solution sa loob ng hindi bababa sa kalahating oras
- Linisin ang handle ng iyong refrigerator araw-araw, at ang iyong refrigerator linggu-linggo

ANG 4 APAT NA MAHALAGANG KAALAMAN SA LIGTASNA PAGKAIN

LINISIN

Hugasan ang iyong mga kamay sa loob ng 20 segundos o higit pa bago at pagkatapos mong maghanda ng pagkain, at hugasan ang mga ibabaw sa iyong kusina at kubyertos gamit ang isang chlorine based solution.

MAGLUTO

Gumamit ng thermometer sa tuwing magluluto ka upang tiyak na malaman kung naluluto ang iyong pagkain sa sapat na init upang mapatay ang lahat ng bacteria.

IHIWALAY

Ihiwalay ang iyong mga pagkain sa loob ng grocery cart o refrigerator at gumamit ng magkakaibang sangkalan para sa iyong mga prutas, gulay, karne at manok.

PALAMIGIN

I-freeze ang mga pagkain SA LOOB ng isang freezer na hindi tataas ang temperatura sa -18°C.