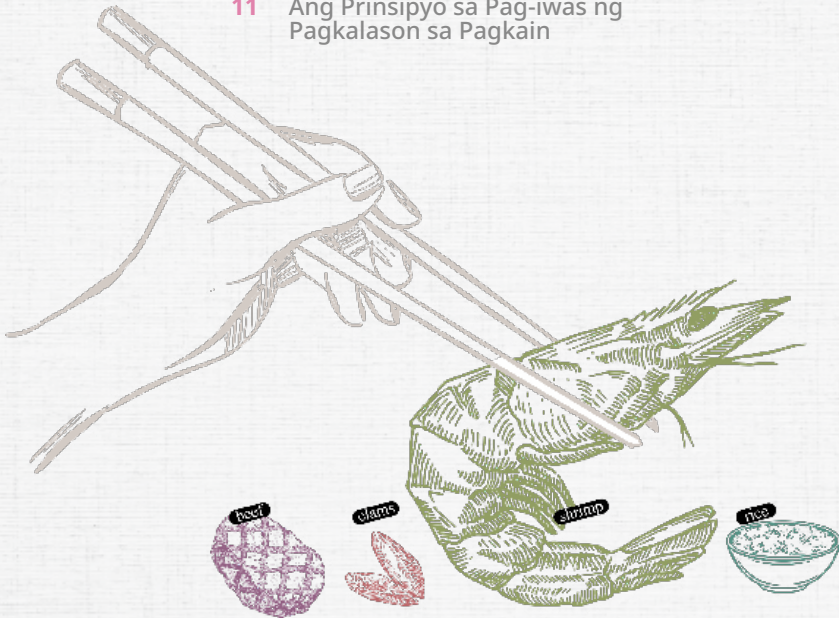




# Siguraduhin ang Kaligtasan sa Pagkain at Inumin, Iwasan ang Pagkalason mula sa Pagkain

- 01 Sa mga Negosyo
- 10 Sa mga Mamamayan
- 11 Ang Prinsipyo sa Pag-iwas ng Pagkalason sa Pagkain



## Sa mga Negosyo

### **Q1** Ano ang mga kaugnay na alituntunin sa kaligtasan at kalinisan sa pagkain na kinakailangang sundin ng mga negosyo ng pagkain?

#### Answer 1

#### **1. Mga Alituntunin sa Mabuting Pangangasiwa ng Kaligtasan sa Pagkain (Good Hygiene Practice, GHP)**

Upang matiyak ang mga pangunahing kinakailangang software at hardware na dapat matugunan para sa kaligtasan at kalidad ng pagkain, ang lahat ng mga negosyong nasa sector ng pagkain, ang kanilang mga tauhan, mga lugar ng operasyon, pamamahala ng kalinisan ng pasilidad, at ang kanilang mga sistema ng paggarantiya sa kalidad ay dapat sumunod sa mga pamantayan ng GHP, na layuning mapanatili ang kaligtasan ng pagkain at bawasan ang posibilidad ng kontaminasyon.

#### **2. Pagpaparehistro ng mga Negosyo ng Pagkain**

Upang epektibong maitupad ang pagsusuri at pangangasiwa sa mga negosyo, at upang maunawaan ang mga pangunahing impormasyon tungkol sa mga negosyo at kanilang mga produkto, inilabas ng Kagawaran ng Kalusugan at Kapakanan (Ministry of Health and Welfare) ang “Batas Ukol sa Pagpaparehistro ng mga Negosyo ng Pagkain” noong ika-3 ng Disyembre 2013 at inanunsyo ang inamyendang batas noong ika-29 ng Abril 2020. Bukod dito, inanunsyo ang inamyendahang “Mga uri ng mga negosyo ng pagkain, saklaw, at petsa ng pagsisimula para sa pag-apply ng rehistrasyon” noong ika 28 ng Abril 2021. Sa kasalukuyan, ang mga negosyo ng pagkain na kasangkot sa paggawa ng pagkain, pagpoproseso, pag-aangkat, catering, pagbebenta, at lohistika, na mayroong pabrika, kumpanya, negosyo, rehistrasyon sa buwis, pahintulot para sa paggamit ng tindahan, o mga nagtitinda sa kalsada na may lisensya mula sa lokal na awtoridad, pati na rin ang mga rehistrado bilang pangunahing tagapagproseso ng mga produktong pang-agrikultura at may hawak na sertipikasyon ng rehistrasyon, ay kinakailangang makumpleto ang kanilang pagrehistro ayon sa “Mga Alituntunin sa Pagrehistro ng mga Negosyo ng Pagkain” bago simulan ang pagpapatakbo ng kanilang negosyo.

#### **3. Pagtago ng mga Negosyo sa Dokumentong may Kinalaman sa Pinagmulan ng Pagkain**

Ayon sa Artikulo 9, Talata 1 ng Batas sa Kaligtasan ng Pagkain: “Dapat maitago ng mga negosyo ng pagkain ang mga kaugnay na dokumento ukol sa pinagmulan ng mga hilaw na materyales, produktong semi-finished, at produktong gawa na.” at “Dapat maitago ng mga negosyo ng pagkain ang mga uri at panahon ng mga dokumento ukol sa mga hilaw na materyales, produktong semi-finished, at produktong gawa na.” Upang matiyak na epektibong matutukoy ang pinagmulan ng mga produkto, nararapat na itago ng lahat ng mga negosyo ng pagkain ang mga dokumentong may kinalaman sa pinagmulan ng produkto. Dagdag dito, dapat naglalaman ng mga sumusunod na impormasyon ang nasabing dokumento:

1. Petsa ng pagtanggap o numero ng batch.
2. Pangalan ng mga hilaw na materyales, produktong semi-finished o gawa na.
3. Netong timbang, kapasidad, o dami ng mga hilaw na materyales, produktong semi-finished o gawa na.
4. Pangalan ng supplier, address, at iba pang paraan para makontak ito (telepono o email). Ang mga negosyo ng pagkain na magpapasok ng mga detalye ng hilaw na materyales, produktong semi-finished at gawa na, maaaring magsumite ng mga kaugnay na dokumento sa halip, kung aprubado ito ng awtoridad na nagpapatupad.

#### 4. Seguro sa Pananagutan ng Produkto ng mga Negosyo ng Pagkain

Ayon sa alituntunin sa “Seguro sa Pananagutan ng Produkto ng mga Negosyo ng Pagkain”, ang mga kumpanya o negosyo sa industriya ng pagkain o inumin na may rehistrasyon sa kalakalan, korporasyon, o pabrika ay kinakailangang kumuha ng seguro para sa kanilang mga produkto, na sumasaklaw sa kanilang produksyon, pagproseso, paghahanda, at importasyon ng pagkain. Bukod dito, nararapat na naglalaman ang kontrata ng seguro ng pinakamababang halaga ng seguro at sakop ng proteksyon. Nilalayan nito na palakasin ng mga negosyo ang kakayahan na pangasiwaan ang kanilang sarili at makatulong sa pagbabahagi ng pananagutan kapag may mga insidente ng kaligtasan sa pagkain, upang magbigay ng tunay na proteksyon sa mga mamimili sa kanilang pagkonsumo ng mga pagkain.



#### 5. Sa Pagpasok ng mga Espesyalisadong Propesyonal o Lisensyadong Technician

Upang mapabuti ang sistema ng pangangasiwa sa sarili ng mga negosyo ng pagkain, palakasin ang propesyonal na kapasidad at kalidad ng mga tauhang nasa industriya ng pagkain, tumugon sa pangangailangan ng laki at kategorya ng pagkain, kinakailangang kumuha ng nauugnay na espesyalisadong propesyonal o mga taong may teknikal na sertipikasyon. Halimbawa, ang isang pabrika ng lunch food box na may tiyak na laki ay dapat kumuha ng mga technician ng pagkain o nutritionist, kasama ang isang tiyak na proporsyon ng mga may teknikal na sertipikasyon (tulad ng mga technician para sa Chinese culinary). Layunin nito na maghatid ng mga propesyonal na kaalaman sa kalinisan at kaligtasan ng pagkain at ipabatid ang tamang mga konsepto ng kaligtasan sa pagkain sa mga tauhang nasa industriya ng pagkain at inumin.

## Q2. Ano ang mga pangunahing punto sa alituntunin ng GHP (Good Hygiene Practice) na dapat sundan ng mga negosyong nasa industriya ng pagkain at inumin?

Answer 2

### Mga Negosyo



#### Indibidwal na Pangangasiwa ng Kalinisan

- 1 Sa oras ng trabaho, dapat magsuot ng angkop na uniporme at takip-ulo. Kung kinakailangan, dapat magsuot ng mask. Dapat ring magkaroon ng mabuting ugaling pangkalinisan tulad ng madalas na paghugas ng kamay. Panatilihin ang kalinisan ng mga kamay, huwag hayaang humaba ang mga kuko, o maglagay ng mga nail polish o magsuot ng anumang mga alahas.
- 2 Kung may sugat sa kamay, ito ay dapat balutan nang maayos, at magsuot ng guwantes na hindi napapasukan ng tubig bago magsimula sa trabaho. Kinakailangan regular na palitan o idisimpekta ang mga guwantes.
- 3 Bawal manigarilyo, ngumuya ng nganga, chewing gum o iba pang produktong maaaring magdulot ng kontaminasyon sa pagkain sa loob ng lugar na pinagtatrabahuhan.
- 4 Kinakailangan ang wastong proseso ng paghuhugas ng kamay o pagdisimpeksyon.



#### Pagsusuri sa Kalusugan

- 1 Kinakailangang sumailalim ang lahat ng mga tauhan sa taunang pagsusuri ng kalusugan at panatilihin ang mga talaan.
- 2 Kung nasuri sila ng doktor na may hepatitis A, mga sakit sa balat sa mga kamay, pantal, bukol, sugat, tuberculosis, typhoid o iba pang mga sakit na maaaring magdulot ng kontaminasyon sa pagkain, hindi sila pinapayagan na magtrabaho na may kontak sa pagkain sa panahon ng kanilang karamdaman o impeksyon.



#### Edukasyon at Pagsasanay

- 1 Dapat regular na sumailalim ang mga tauhan sa edukasyon at pagsasanay hinggil sa kaligtasan ng pagkain, kalinisan, at pangangasiwa ng kalidad, at kinakailangang itala ang mga ito.
- 2 Sa panahon ng kanilang trabaho, ang mga tauhan sa industriya ng pagkain ay kinakailangang lumahok sa mga pagtuturo o pagsasanay ukol sa kalinisan na ipinagkakaloob ng awtoridad ng kaligtasan o awtorisado o itinalagang mga kaugnay na institusyon (organisasyon), paaralan, o korporasyon.

## Lugar ng Trabaho



### Mga Lugar, Gusali at Pasilidad

- 1 Dapat laging linisin ang sahig at panatilihin itong malinis; dapat na madalas linisin ang drainage system upang panatilihin itong malinis at maiwasan ang mga amoy; dapat magkaroon ng maayos na bentilasyon ang mga pasukan at labasan, mga pinto, at mga bintana at maiwasan ang tagapagpadala ng mga sakit.
- 2 Dapat panatilihin na malinis ang mga kisame, pader, sahig, mga pinto, bintana, at iba pa at walang natatanggal na pintura, sira, o mga agiw; hindi dapat magkaroon ng kondensasyon sa mga kisame o mga taas na bahagi kung saan nakalantad ang pagkain.
- 3 Dapat maayos na inihihiwalay at pinapangasiwaan ang iba't-ibang mga pangangailangan sa kalinisan ng iba't-ibang mga lugar.



### Mga Lugar ng Operasyon ng Industriya ng Pagkain at Inumin

- 1 Dapat magkaroon ng sapat na suplay ng tumatakbong tubig ang mga lugar ng paghuhugas, kung wala nito, dapat gumamit na lamang ng mga disposable na kagamitan.
- 2 Dapat panatilihin ang angkop na presyon ng hangin at temperatura sa loob ng kusina; dapat regular na linisin ang mga pasilidad para sa lagayan ng langis, tamang pag-aayos sa mga langis at usok upang maiwasan ang polusyon.
- 3 Para sa mga kainan na walang upuan, dapat maayos na hiwalay ang counter ng tindahan mula sa lugar ng paghahanda at pagproseso ng pagkain.



## Pangangasiwa sa Kalidad ng mga Pasilidad



### Paglalagay ng mga Banyo

- 1 Dapat makakabawas ng posibilidad ng kontaminasyon ng pinagkukunan ng tubig ang lokasyon ng mga banyo at hindi ito dapat na direktong nakaharap sa lugar kung saan niluluto ang pagkain, o dapat mayroong buffer para makontrol ang daloy ng hangin at maiwasan ang kontaminasyon.
- 2 Dapat panatilihin malinis, walang amoy, at may malinaw na paalala na "Maghugas ng kamay pagkatapos gumamit ng banyo."



### Mga Pasilidad para sa Paghuhugas ng Kamay sa Lugar ng Operasyon

- 1 Dapat ilagay sa angkop na mga lokasyon ang mga pasilidad para sa paghuhugas at pagtutuyo ng mga kamay, may sapat na bilang, at magpakita ng malinaw at madaling maunawaang mga tagubilin para sa paghuhugas ng kamay.
- 2 Dapat magkaroon ng sapat na daloy ng tubig, sabon, mga hand dryer, o mga pamunas na tissue paper, at kung kinakailangan, dapat maglaan ng mga pasilidad para sa pagdisinpeksyon. Sa pagpapalano ng mga pasilidad para sa paghuhugas ng kamay, dapat iwasan ang pagkalat ng kontaminasyon ng mga kamay na nahugasan na.



### Mga Pasilidad para sa Suplay ng Tubig

- 1 Dapat may sapat na suplay ng tubig at pasilidad para sa suplay ng tubig. Dapat na tumutugma sa pamantayan ng kalidad ng inumin ang tubig na ginagamit nang direkta sa pagkain, para sa paglilinis ng kagamitan at kasangkapan sa pagkain, pati na rin ang yelo.
- 2 Kapag gumagamit ng tubig na mula sa lupa, dapat itong nasa hindi kukulangin sa 15 metro ang layo mula sa posibleng pinanggagalingan ng polusyon tulad ng septic tanks, mga lugar kung saan itinatapon ang basura, at iba pa.
- 3 Ang mga istraktura ng pag-iimbak ng tubig (mga tower, tangke) ay dapat panatilihin na malinis, at ang kanilang lokasyon ay dapat na hindi kukulangin sa tatlong metro ang layo mula sa mga potensyal na pinanggagalingan ng polusyon tulad ng sewage o septic tanks.



### **Pangangasiwa ng Pasilidad at Kagamitan**

- 1 Dapat panatilihin makinis ang mga lugar na may direktang kaugnayan sa pagkain, walang mga butas o tuklap, at laging malinis.
- 2 Ang mga kagamitan at kasangkapan na ginagamit sa paggawa, pagproseso, paghahanda, o pagtabalot ng pagkain ay dapat tiyakin na malinis bago gamitin at lubos na linisin pagkatapos gamitin. Ang mga kagamitan at kasangkapan na nalinis at nadisimpekta na ay dapat na protektahan laban sa muling kontaminasyon.
- 3 Dapat gawin ang paglinis at pagdisimpekta ng mga kagamitan at kasangkapan sa isang paraan na hindi nagiging sanhi ng kontaminasyon sa pagkain, mga lugar na may direktang kaugnayan sa pagkain, at mga materyales sa pagbalot (paglagay) ng mga pagkain.

## Sistema sa Paggarantiya ng Kalidad



### Pinagmulan ng Sangkap at Pagsusuri

- 1 Upang tiyakin na ligtas ang pinagmulan ng mga hilaw na materyales, dapat itago nang mabuti ng mga negosyo ng pagkain ang mga kaugnay na dokumento tungkol sa hilaw na materyales, produktong semi-finished at produktong gawa na. Ito ay upang mapagtanto ang pinagmulan sa mga oras na may mga problema at maiwasan ang makalabas ang produktong may problema.
- 2 Dapat gawin ang tamang pagsusuri kapag tinatanggap ang mga produkto. Ang mga produktong hindi pumasa ay kinakailangang may malinaw na marka at may eksklusibong lugar para sa pag-iimbak ng mga ito upang maiwasan ang di-inaasahang paggamit.



### Pangangasiwa sa Pag-iimbak at Paghahatid



- 1 Dapat panatiliing malinis at maayos ang bentilasyon sa mga bodega. Hindi dapat itatambak ang mga produkto nang direkta sa sahig, at dapat sundan ang prinsipyong unang pumasok, unang lumabas, at dapat tiyaking may wastong talaan at ipatupad ang kinakailangang kontrol, kasama ang mga hakbang para maiwasan ang nakahahawang kontaminasyon.
- 2 Ang temperatura ng mga frozen na pagkain ay dapat panatilihin sa ilalim ng -18 degrees Celsius, at ang temperatura ng mga refrigerated na pagkain ay dapat panatilihin sa ilalim ng 7 degrees Celsius ngunit mas mataas sa freezing point, upang iwasan ang matinding pagbabago sa temperature.
- 3 Dapat panatiliing malinis at ligtas ang mga sasakyan na ginagamit sa transportasyon. Sa panahon ng paghahatid, dapat maprotektahan ang mga pagkain laban sa direktang sikat ng araw, mabasa ng ulan, matinding pagbabago sa temperatura o kahalumigmigan, pagtama, at pag-ipon ng tubig sa loob ng sasakyan. Dapat ring magkaroong ng hakbang sa pag-iwas sa nakahahawang kontaminasyon.



### Pagkontrol sa Kalidad ng Proseso ng Paggawa

- 1 Dapat iwasan ang pagkalat ng kontaminasyon sa panahon ng pagproseso at paghahanda ng mga pagkain. Bukod dito, dapat panatiliing malinis ang mga kasangkapan at kagamitan na ginamit. Sa proseso ng paghahanda at pangalalaga, ingatang hindi magkaroon ng kontaminasyon ang mga pagkain.
- 2 Dapat sundan ang prinsipyong lubos na pag-init sa mga lutong pagkain. Dapat panatilihin ang naaangkop na temperature tuwing nakatago ang mga pagkain at kagamitan. Kinakailangang mayroong mga pasilidad para maiwasan ang mga alikabok, uod, at iba pa. Dapat masigurado ring malinis at ligtas ang mga biniling lutong pagkain.



	<ol style="list-style-type: none"><li>3 Ang langis na ginamit sa pagluluto ay dapat mayroong kabuuang polar compounds na labis sa 25% ay hindi na dapat gamitin at dapat itong palitan ng bago.</li><li>4 Ang mga negosyo ng pagkain ay dapat magtalaga ng mga tauhan na mangangasiwa sa kalinisan. Sila ang magtatala ukol sa kalagayan ng gusali, pasilidad, at pangangasiwa ng kalinisan ang kaligtasan. Ang mga ulat ay dapat maglaman ng mga gawaing pangkalinisan na itinakda ng GHP.</li></ol>
 <p><b>Mga kemikal at kagamitan para sa paglilinis at pagdisimpekta</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Dapat na sumunod sa mga kaugnay na alituntunin ang mga kemikal at kagamitan para sa pagkontrol ng mga vector ng sakit, tulad ng mga pesticides, pampalinis, disinfectant, at mga kemikal na nakalalason. Ang mga ito ay dapat may malinaw na mga label, nakatago nang maayos sa itinakdang puwesto, at dapat may itinalagang tauhang responsible para sa pangangasiwa at pagtatala ng paggamit.</li><li>2 Maliban sa mga kemikal na kinakailangan para mapangalagaan ang kalinisan, hindi dapat nagtatago ng mga nakalalason na kemikal sa mga lugar na ginagamit sa paghahanda ng pagkain.</li><li>3 Dapat may malinaw na label na naglalaman ng impormasyon tungkol sa antas ng panganib ng kemikal, paraan ng paggamit, at mga hakbang sa oras ng emergency.</li></ol>
 <p><b>Pag-asikaso sa mga basura</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Hindi dapat basta-bastang iniimbak ang mga basura sa mga lugar ng paghahanda ng pagkain para maiwasan ang pagkakaroon ng mga vector ng sakit. Ang mga basura ay dapat alisin at asikasuhin ayon sa mga alituntunin, tulad ng Batas sa Pagtatapon ng Basura.</li><li>2 Ang mga basura, kabilang ang mga kemikal na nakakasama sa kalusugan ng tao at kaligtasan ng pagkain, mga radioactive na materyales, mapanganib na mikrobyo, nabubulok na produkto produkto, o mga nag-expire na recyclable na gamit, ay dapat nakatago sa mga nakalaang puwesto ng pag-iimbak.</li></ol>



**Q3. Ano ang dapat gawin ng mga negosyo ng pagkain kung pinaghihinalaan nilang ang naihanda nilang pagkain ay maaring nagdulot ng pagkalason?**

**Answer 3**

Ayon sa Arikulo 7, talata 5 ng Batas para sa Kaligtasan ng Pagkain (Food Safety Act): "Kapag natuklasan ng isang negosyo ng pagkain na ang kanilang produkto ay maaring magdulot ng panganib sa kalusugan ng publiko, dapat nilang itigil agad ang produksyon, pagproseso, pagbebenta, at simulan ang pagbabalik ng mga sinabing pagkain, at magulat sa kinauukulan na awtoridad ng munisipyo o lalawigan (lungsod) para sa karagdagang imbestigasyon at pag-aayos."

Batay sa mga natuklasan ng imbestigasyon, maaring hingin ng lokal na mga awtoridad ng kalusugan na ayusin ng negosyo ng pagkain ang kalagayan ng kalinisan at kaligtasan kaugnay ng kapaligiran, kagamitan, at mga tauhan upang sumunod sa mga legal na patakaran. Maari rin nilang ipadala ang mga kaugnay na mga manggagawa ng industriya ng pagkain para dumalo sa pagsasanay o lecture tungkol sa pag-iwas sa pagkalason dahil sa pagkain, at iba pa. Kung kinakailangan, tutulungan at susubaybayan ng mga karampatang awtoridad ang negosyo ng pagkain sa pagpapatupad ng pagbabalik ng pagkain, pag-aakson, at iba pang kaugnay na operasyon upang maiwasan mapunta sa pamilihan ang mga problemadong produkto.



## Sa mga Mamamayan

**Q. Ano ang dapat gawin ng mga negosyo ng pagkain kung pinaghihinalaan nilang ang naihanda nilang pagkain ay maaaring nagdulot ng pagkalason?**

### Answer

Kapag nakakaranas ang mamimili ng mga sintomas na nagpapahiwatig ng pagkalason dahil sa pagkain, sila ay dapat agad na magpatingin sa doktor at makipagtulungan sa mga awtoridad sa kalusugan upang alamin ang dahilan ng pagkalason dulot ng pagkain. Ang mga institusyong medikal ay dapat ring iulat ang mga kasong pinaghihinalaang dulot ng pagkalason sa pagkain sa mga awtoridad sa kalusugan sa loob ng 24 oras (makikita ang mga numero ng telepono para sa nakalakip na tala 3).



# Pag-iwas sa pagkalason dahil sa pagkain



Naku... napakaraming mga alituntunin, mayroon bang mas madaling paraan para maiwasan ang pagkalason dahil sa pagkain?



Sa pag-iwas ng pagkalason dahil sa pagkain, "may 5 dapat sundin at 2 bawal" na prinsipyo na maaaring magpababa sa panganib dulot ng pagkalason dahil sa pagkain!

## 1 Kailangang maghugas ng kamay

Panatilihin ang mabuting gawi sa kalinisan. Hugasan ang kamay nang mabuti bago kumain, pagkatapos mag-CR, at bago at pagkatapos hawakan ang pagkain. Kung may sugat, balutin ito.



## 2 Kailangang sariwa

Kailangang gumamit ng sariwang sangkap at malinis na tubig



## 3 Kailangang ihiwalay ang hilaw at lutong pagkain

Gumamit ng magkaibang kagamitan para sa paghanda at paglagay ng hilaw at lutong pagkain upang maiwasan ang pagkalat ng kontaminasyon



#### 4 Masusing pag-iinit

Ang pagkain ay dapat lutuin at ipakulo nang sapat na tagal (ang gitnang ay dapat higit sa 70°C) upang matiyak na masugpo ang mga bacteria.

#### 5 Bigyang-pansin ang tamang temperatura sa pag-iimbak

Mag-iimbak sa temperatura na mas mababa sa 7°C, at para sa mga luto o madaling masira na pagkain, inirerekomenda na itago ito sa temperaturang mas mababa sa 5°C. Huwag hayaang matagal na naiwan ang pagkain sa temperature ng silid.



#### 1 Huwag uminom ng tubig mula sa burol



#### 2 Iwasan ang pagkain ng hayop o halaman na hindi alam ang pinagmulan