



# ՇՐՋԱԿԱ ՄԻՋԱՎԱՅՐԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԲԱԺԻՆ

Տնային պայմաններում սննդի պատրաստման աշխատանքների մասին ավելին իմանալու համար դիմեք **Homebased Food Operations Program**

 (626) 430-9855

 Homebasedfoods@ph.lacounty.gov

 Երկուշաբթիից ուրբաթ՝ առավոտայն 8:00-ից երեկոյան 5:00-ը

 [www.publichealth.lacounty.gov/eh](http://www.publichealth.lacounty.gov/eh)

# ՏՆԱՅԻՆ ԽՈՂԱՆՈՑ- ՓՈՔՐ ՁԵՌՆԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ (MEHKO)

ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ.

## Սննդի անվտանգությունը ՏՆԱՅԻՆ ԽՈՂԱՆՈՑ- ՓՈՔՐ ՁԵՌՆԱՐԿՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐՈՒՄ

Խորհուրդներ սննդամթերքից առաջացող թունավորումները և հիվանդությունները կանխելու համար



# Անձնական հիգիենա



## ՁԵՌՔԵՐԸ ԼՎԱՆԱԼՈՒ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

Լվացեք ձեր ձեռքերը հաճախ և մանրակրկիտ՝ հատուկ ուշադրություն դարձնելով ձեր եղունգների կողքերին և տակին:

Լվացեք ձեր ձեռքերը՝

- Նախքան ուտելիք պատրաստելը
- Առաջադրանքների և գործողությունների միջև ընկած ժամանակահատվածում (օրինակ՝ հում սննդից մինչև պատրաստի ուտելիքի հետ աշխատելը, աղբը հեռացնելը)
- Զուգարանից օգտվելուց հետո
- Մարմնի որևէ մասի, մազերին կամ հագուստին դիպելուց հետո
- Փռշտալուց, հազալուց և կամ քիթը մաքրելուց հետո
- Ուտելուց կամ խմելուց առաջ և հետո
- Երբ ձեռքերը կեղտոտվում են:

# Սնդիային ալերգիաներ

**Սննդային ալերգիան** առաջանում է, երբ իմունային համակարգը արձագանքում է որոշակի մթերքների: Սննդային ալերգիա ունեցող անձը կարող է ունենալ **հակազդեցություն (թեթև, ծանր կամ կյանքին սպառնացող)** սննդի կամ սննդի ալերգեններ պարունակող ապրանքների նկատմամբ:

Թեև շատ մթերքներ կարող են առաջացնել ալերգիկ հակազդեցություն, կան **ինը** մթերքներ, որոնք համարվում են **ուժեղ ալերգեններ**՝ ըստ ԱՄՆ Սննդամթերքի և դեղերի վարչության ([bit.ly/FDAallergens](http://bit.ly/FDAallergens)):

Մթերքների ճիշտ պիտակավորումը ալերգիա ունեցող անձանց թույլ է տալիս ճանաչել այն մթերքներն ու բաղադրիչները, որոնք **օգտագործելուց պետք է խուսափեն**:

Ալերգենները կարող են ավելացվել սննդի մեջ ոչ միտումնավոր: **Զգուշացեք խաչաձև շփումից**, երբ **ուժեղ ալերգեններ պարունակող սննդամթերք** եք եփում: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար ստուգեք ԱՄՆ Սննդամթերքի և դեղերի վարչություն կայքէջը՝ [bit.ly/FDAcross-contact](http://bit.ly/FDAcross-contact)):

## ՍՆՆԴԱՅԻՆ ՈՒԺԵՂ ԱԼԵՐԳԵՆՆԵՐ

- Կաթ
- Զուլ
- Զուլ (ծովաբաս, տափակաձուլ, ձողաձուլ)
- Կակոամորթներ (օր.՝ խեցգետին, օմար, լոբսեր, ծովախեցգետին)
- Ծառի ընկուզեղեն (նուշ, ընկուզ, պեկան)
- Գետնանուշ
- Տորեն
- Սոյա
- Քունջութ



## ՊՈՏԵՆՑԻԱԼ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ ՄԹԵՐՔՆԵՐ (ՊՎՄ)

Մթերքներ, որոնք պահանջում են **ժամանակի** կամ **ջերմաստիճանի** վերահսկում՝ բակտերիաների, սնկերի, վիրուսների, նախակենդանիների, ճիճուների և թունավոր նյութերի առաջացումը սահմանափակելու համար:

**Կենդանական ծագումով մթերք՝** հում կամ ջերմային մշակում անցած

**Բուսական ծագումով մթերք՝** ջերմային մշակում անցած կամ հետևյալ նյութերը պարունակող.

- Հում սերմի ծիլ
- Կտրած սեխ
- Կտրած լոլիկ
- Սխտորի և յուղի խառնուրդ

Պոտենցիալ վտանգավոր մթերքների այլ օրինակ են՝

- Տավարի, խոզի և ոչխարի միս
- Թռչնամիս
- Ծովամթերք
- Թոֆու և սոյա
- Զուլ
- Կաթնամթերք (կաթ և մածուց)
- Եփած բրինձ
- Եփած լոբի
- Չեռացրած հյութ

## ՊՈՏԵՆՑԻԱԼ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

## ՍՆՆԴԻՑ ԱՌԱՋԱՑՈՂ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հիվանդություն, որն առաջանում է **ախտահարված** ջուր խմելուց և մթերք ուտելուց: Սննդամթերքն ախտահարող թունավոր և քիմիական նյութերը կարող են առաջացնել **սննդային թունավորում**:

## ՏԱՐԱԾՎԱԾ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

Սննդից առաջացող հիվանդությունների տարածված ախտանիշներն են՝

- Սրտխառնոց
- Փսխում
- Ստամոքսի կծկումներ
- Փորլուծություն

## ԼԱՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԻԳԻԵՆԱ

Ապահովեք լավ առողջություն և հիգիենա՝ կատարելով հետևյալը.

- Լվացեք ձեռքերը:
- Մի աշխատեք բաց մնացած սննդի, մաքուր սարքավորումների, սպասքի և սպիտակեղենի հետ, երբ ունենում եք փոշոտոց, հազ, քթահոսություն կամ աղեստամոքսային հիվանդություն:
- Հայտնեք Հանրային Առողջության Վարչության **Հիվանդացության բաժին (888) 397-3993** համարով, երբ ախտորոշվում եք զեկուցվող հիվանդություններից մեկով\*:
- Կրեք մաքուր հագուստ/գոգնոց:
- Կրեք մազերի ցանց/գլխարկ:
- Համոզվեք, որ ձեռքերի և մատների վրա բաց վերքեր կամ կտրվածքներ չկան:
  - Եթե կան, անպայման օգտագործեք պաշտպանիչ միջոց:

**\*Ձեկուցվող հիվանդությունների ամբողջական ցանկի համար այցելեք՝**  
<https://tinyurl.com/ReportableDiseaseList>.



## ԽՈՇԱՆՈՑԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄ

Ապահովեք հետևյալը.

- Սննդի բոլոր պարագաները լվացված, ողողված և ախտահանված են յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո:
- Ուտելիք պատրաստելու ընթացքում սննդի հետ շփվող մակերեսները և սարքավորումները մաքրվում և ախտահանվում են չորս (4) ժամը մեկ:
- Ուտելիք պատրաստելու/խոհանոցի տարածքը պահպանվում է մաքուր:
- Սառնարանը/սառցարանը մաքուր և լավ վիճակում է: Սառը սնունդը պահվում է 41°F կամ ավելի ցածր ջերմաստիճանում:
- Տարածքում հասանելի է և մշտապես պահվում է թույլատրված ախտահանող միջոց:
- Հասանելի է լվացարան, և այն պահվում է մաքուր՝ սպասքը ձեռքով լվանալու ժամանակ կամ սննդամթերքը լվանալուց առաջ:

## Չոր պահոց

- Սննդամթերը պետք է պահվի գետնից բարձր տեղում:
- Սննդամթերքը, սպասքը և սարքավորումները պետք է պահվեն թույլատրված տարածքում և պաշտպանված լինեն աղտոտումից:
- Բացված սնունդը պետք է պահվի սննդամթերքի փակ և պիտակավորված տարաների մեջ:
- Քիմիական/ոչ պարենային ապրանքները պետք է պահվեն առանձին և սննդամթերքից հեռու:

## Խաչաձև ախտահարում

- Կանխեք խաչաձև ախտահարումը՝ հետևելով սննդի պատրաստման պատշաճ գործողություններին և ապահովելով, որ պատրաստ ուտելիքը պահվի հում մթերքներից առանձին:

## Հալեցման մեթոդներ

- Սառեցված մթերքներն անմիջապես եփեք՝ առանց հալեցնելու:
- Սառեցված մթերքը պահեք 70°F ջերմաստիճանով կամ ավելի սառը հոսող ջրի տակ:
- Սառեցրած մթերքը գիշերը հալեցրեք սառնարանի մեջ:
- Սառեցված սնունդը հալեցրեք միկրոալիքային վառարանում, որից հետո անմիջապես եփեք:



## Սննդի պատրաստում

- Ուտելիքը պետք է պատրաստվի թույլատրված և մաքուր տարածքներում:
- Անպայման լվացեք բոլոր ապրանքները թույլատրված լվացարաններում:
- Սննդամթերքը բաց (դրսում) չպետք է մնա երկու (2) ժամից ավել:
- Պատրաստումը պետք է արվի ժամանակին, որպեսզի բակտերիան ժամանակ չունենա արագ բազմանալու և հիվանդություն առաջացնելու:

## Թարմ մրգերի և բանջարեղենի պատրաստում

- Մթերքը լվացեք հոսող ջրի տակ: Պինդ կեղևով մրգերն ու բանջարեղենը կարելի է մաքրել խոզանակով:
- Ավելորդ է մթերքը լվանալ մաքրող միջոցներով, օճառով կամ վաճառվող միջոցներով, և դա կարող է հիվանդություն առաջացնել:
- Կտրեք բակտերիայի պատճառով վնասված կամ գույնը փոխած մասերը, քանի որ դրանք կարող են հիվանդություն առաջացնել:
- Անմիջապես սառնարանը դրեք կտրատած մրգերն ու բանջարեղենը՝ որակը լավ պահելու և անվտանգության համար:
- «Նախապես լվացված» կամ «պատրաստի» մթերքը կարելի է անվտանգ օգտագործել առանց նորից լվանալու:

Եթե վաճառքի համար արտադրված ախտահանիչներ չկան,

## ապահով կերպով ախտահանեք սպիտակեցնող նյութով (bleach):

Երբեք մի խառնեք կենցաղային սպիտակեցնող նյութը այլ ախտահանիչների և մաքրող նյութերի հետ: Ախտահանող միջոցներն իրար հետ խառնելը կարող է առաջացնել վտանգավոր գոլորշիներ:

1. Օգտագործեք սովորական անհոտ կենցաղային սպիտակեցնող միջոց, որը պարունակում է **5%-9% նատրիումի հիպոքլորիդ**:



2. Նոսրացված լուծույթ պատրաստելու համար հետևեք սպիտակեցնող նյութի շշի վրա գրված ցուցումներին: Եթե շշի վրա չկան ցուցումներ, կարող եք անել հետևյալը.

Խառնեք **5 ճաշի գդալ** (1/3 բաժակ) սովորական անհոտ կենցաղային սպիտակեցնող նյութը սենյակային ջերմաստիճանի մեկ գալոն ջրի հետ:

**ԿԱՄ**

Խառնեք **4 թեյի գդալ** սպիտակեցնող նյութը (bleach) սենյակային ջերմաստիճանի մեկ քարորդ գալոն ջրի հետ:

3. Սպիտակեցնող նյութի լուծույթը մակերեսների վրա կիրառելու համար հետևեք շշի վրայի ցուցումներին: Եթե շշի վրա չկան ցուցումներ, կարող եք անել հետևյալը.



Նոսրացված լուծույթը մակերեսի վրա թողեք առնվազն **1 րոպե**՝ նախքան այն կտրեք կամ կհեռացնեք:

Ախտահանման ընթացքում մակերեսը պետք է տեսանելիորեն թաց մնա: Այս ժամանակը հայտնի է նաև որպես «շփման ժամանակ»:

4. Մաքրելուց և ախտահանելուց հետո ձեռքերը լվացեք:
5. Ամեն օր պատրաստեք նոր նոսրացված լուծույթ: Սպիտակեցնող լուծույթները ջրի հետ խառնելուց 24 ժամ հետո այդքան էլ արդյունավետ չեն:

Օգտագործեք **ախտահանման համար առանձնացված դույլ և մաքուր սրբիչներ**՝ տարածքները ախտահանելու և սրբելու համար: Փոխեք ախտահանիչը **երկու (2) ժամը** մեկ:


Մաքրող լուծույթը պետք է օգտագործվի համապատասխան ուժգնությամբ ու ժամանակով:


- Քլոր (սպիտակեցնող)՝ 100 ppm (մեկ միլիոներորդական) և 30 վայրկյան:
- Չորրորդական ամոնիում՝ 200 ppm (մեկ միլիոներորդական) և 1 րոպե:





# Ափսեները և սպասքը լվանալու և ախտահանելու քայլեր


## Մեկ (1) տեղանոց լվացարան

- 

1. Քերեք ուտելիքի ավելցուկները:
- 


2. Լվացեք ափսեները և սպասքը լվացող միջոցով ու առնվազն **100°F** ջրով կամ՝ ըստ արտադրողի ցուցումների:
- 


3. Ափսեները և սպասքը պարզաջրեք մաքուր ջրով:
- 


4. Լցրեք լվացարանը ախտահանող լուծույթով: Փորձեք ախտահանող լուծույթը: Ընկղմեք թույլատրված ախտահանման լուծույթի մեջ նշված ժամանակով:
- 


5. Թողեք, որ օդի միջոցով չորանա:

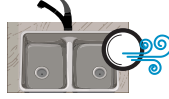
## Երկու (2) տեղանոց լվացարան

- 

1. Քերեք ուտելիքի ավելցուկները:
- 

2. Լվացարանի մի խցիկը լցրեք ջրով ու մաքրող հեղուկով և կեղտոտ ափսեներն ու սպասքը ընկղմեք մեջը:
- 

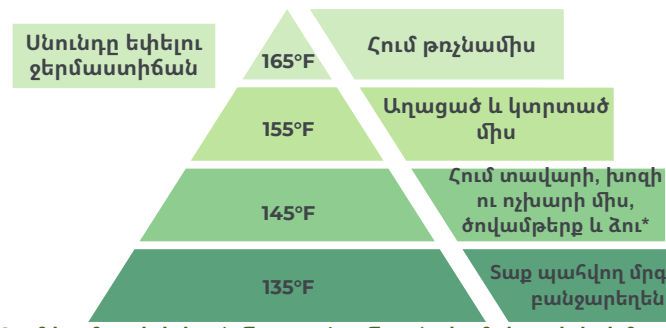
3. Ափսեները և սպասքը պարզաջրեք մաքուր ջրով: Դատարկեք առաջին խցիկը:
- 

4. Լցրեք լվացարանը ախտահանող լուծույթով: Փորձեք ախտահանող լուծույթը: Ընկղմեք թույլատրված ախտահանման լուծույթի մեջ նշված ժամանակով:
- 

5. Թողեք, որ օդի միջոցով չորանա:

Եթե սպասքը լվանալու համար օգտագործում եք **աման լվացող մեքենա**, ավարտեք՝ **մաքուր սպասքը** ցողելով և սրբելով ախտահանիչ ցողացիրով կամ նոսրացված սպիտակեցնող լուծույթով (bleach), որը կարելի է գտնել «Ապահով ախտահանեք սպիտակեցնող նյութով» էջում:

# Եփելը և պահելը



\*Հում ձու պարունակող մթերքները պետք է տաքացվեն 155°F-ով՝ 15 վայրկյան, եթե դրանք պատրաստված չեն անհապաղ մատուցելու համար:

Հում կամ լավ չեփած միս, թռչնամիս, ծովամթերք, խեցեմորթներ կամ ձու ուտելը կարող է մեծացնել սննդից առաջացող հիվանդությունների վտանգը, հատկապես եթե դուք ունեք որևէ առողջական խնդիր:

## Եփելու ջերմաստիճան

Համոզվեք, որ պոտենցիալ վտանգավոր մթերքները լավ եփված են՝ ստուգելով ջերմաչափով, որպեսզի նվազեցնեք սննդից առաջացող հիվանդությունների վտանգը:



Սննդի ջերմաչափ օգտագործելը միակ վստահելի միջոցն է՝ իմանալու, թե արդյոք ձեր ուտելիքը հասել է բավականաչափ բարձր ջերմաստիճանի, որպեսզի ոչնչանան մանրէները, այդ թվում՝ սննդային հիվանդություններ առաջացնող բակտերիաները:

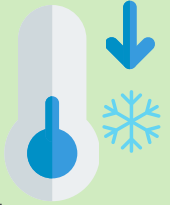
## Սառը և տաք վիճակում պահպանում

Պոտենցիալ վտանգավոր մթերքները պետք է մշտապես պահվեն համապատասխան ջերմաստիճանում. **սառը՝ 41°F** կամ ավելի ցածր ջերմաստիճանում, **տաք՝ 135°F** կամ ավելի բարձր ջերմաստիճանում:

## Չովացման ջերմաստիճաններ

Եփած կամ տաքացրած պոտենցիալ վտանգավոր մթերքները պետք է արագ զովացվեն՝ օգտագործելով հետևյալ հաստատված մեթոդներից որևէ մեկը.

- ՍնՈՒՆԴԸ դնել ոչ խորը ամանի մեջ:
- ՍնՈՒՆԴԸ բաժանել ավելի փոքր կամ բարակ մասերի:
- Օգտագործել արագ սառեցնող ՍԱԲՔ:
- Օգտագործել տարաներ, որոնք հեշտացնում են ջերմության փոփոխումը:
- Ավելացնել սառույց՝ որպես բաղադրիչ:
- Օգտագործել սառույցով լի տարաներ:
- Համապատասխան տարաները տեղադրել սառույցով լի ամանի մեջ և հաճախակի խառնել:



Սննդի ջերմաստիճանը պետք է իջնի՝ **135°F-ից մինչև 70°F-ի՝ երկու (2) ժամվա** ընթացքում, **70°F-ից մինչև 41°F-ի՝ չորս (4) ժամվա** ընթացքում:

## Տաքացնելու ջերմաստիճաններ

Պոտենցիալ վտանգավոր մթերքները, որոնք եփվում, սառեցվում կամ նորից են տաքացվում տաք պահելու համար, պետք է հասցվեն **165°F** ջերմաստիճանի **երկու (2) ժամվա** ընթացքում:



# Ուղղվող սննդային ջերմաչափ

Համոզվեք, որ սնունդը եփվում, տաքացվում և պահվում է ճիշտ ջերմաստիճանում:

Ջերմաչափերը պետք է՝

- **Ճշտվեն ամեն շաբաթ կամ ընկնելուց և ջերմաստիճանի ծայրահեղ փոփոխությունից հետո** (օրինակ՝ տաք սննդի և հետո սառեցված սննդի չափում):
  - **Ճշտում սառցե ջրի մեջ:** Ստեղծեք սառույցի և ջրի 50-50 խառնուրդ: Ջերմաչափի ցողունը դրեք ջրի մեջ 30 վայրկյան: Համոզվեք, որ ջերմաստիճանը հասնում է **32 °F-ի կամ գումարած/հանած (±) 2°F-ի:**
- **Պարբերաբար ստուգվեն՝** համոզվելու, որ ջերմաչափը ճշգրիտ է աշխատում և կարիք չունի վերակայման (reset) կամ փոխարինման:

# Խորհուրդ չի տրվում լվանալ միսը և թռչնամիսը

Կարող է առաջացնել խաչաձև ախտահարում

Հում մսի և թռչնամսի հեղուկի բակտերիաները կարող են տարածվել մյուս մթերքների, սպասքի և մակերեսների վրա՝ առաջացնելով խաչաձև ախտահարում:

Հում մսի և թռչնամսի հետ գործ ունենալուց հետո կարևոր է մաքրել և ախտահանել այս աղտոտված տարածքները, որոնք կարող են հանգեցնել սննդից առաջացող հիվանդության:



## Խաչաձև ախտահարումը կանխելու համար՝

- Նախքան սնունդը պատրաստելը **մաքրեք, ախտահանեք, չորացրեք** և լվացարանից հանեք սպասքը:
- Մաքրեք լվացարանները և սալիկները **տաք օճառի ջրով**, ապա կիրառեք վաճառվող կամ տնական **ախտահանիչ** ամեն անգամ, երբ դրանց դիպչում է հում միս կամ թռչնամիս կամ դրանց հեղուկները:
- Կենտրոնացեք լվացարանի ներքին մասի, լվացարանը շրջապատող ցանկացած սալիկի, դանակների ու կտրատման տախտակների և ցանկացած մասի վրա, որտեղ դրել եք միսը կամ թռչնամիսը կամ դրանց փաթեթավորումները:
- Համոզվեք, որ վաճառվող ապրանքները թույլատրված են սննդի հետ շփվող մակերեսների համար, և հետևեք արտադրողի՝ օգտագործման ցուցումներին:
- Լվացեք ձեռքերը հում մսի և թռչնամսի հետ աշխատելուց անմիջապես հետո:

Ջերմաչափը ճշտեք սառցաջրի մեջ

Անվտանգ ջերմաստիճանում պահվող մթերք

