
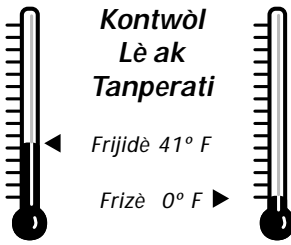
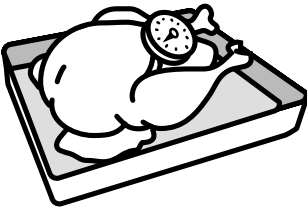
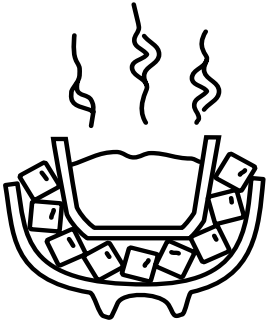


# Sekirite Alimantè pou Moun ki travay nan Manje

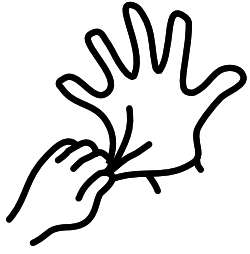
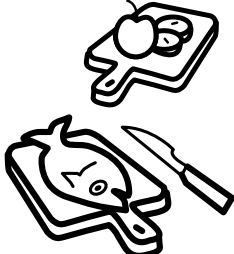
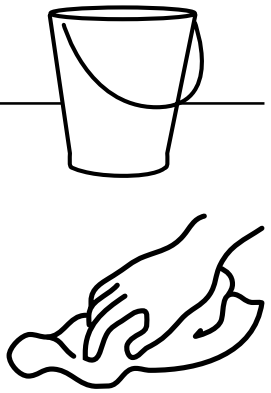
Si ou pran prekosyon lè w ap fè manje, ou ka elimine anpil maladi. Manje ki fèt ak pwodwi bèt, pwa kwit, diri ak pasta gen anpil risk. Manje sa yo gen anpil danje ladan yo (PHF's). Pratike prekosyon epi kenbe prensip sa yo pou manje w fè a pa fè moun malad. Rekòmandasyon sa yo se menm ak sa ki soti nan FDA an 1999.

<b>KENBÈ SANTE W</b>		
<b>Prencip enpòtan</b>	<b>Danje</b>	<b>Mesaj sou Prekosyon pou Manje</b>
<i>Rete an bon Sante</i>	Kontaminasyon mikwobyolojik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa fè manje lè w malad oubyen lè w blèse nan men w ak bra w.</li> <li>• Di bòs ou lè w malad</li> <li>• Pa touse oubyen mouche nen w, oubyen etènye kote ki gen manje</li> </ul>
<i>Pratike bon jan ijyèn pèsònèl</i> 	Kontaminasyon mikwobyolojik	<b>Toujou lave men w apre w:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soti nan twalet</li> <li>• touse, mouche nen w, etènye ak itilize yon mouchwa oubyen napkin</li> <li>• travay ak manje kri</li> <li>• manyen ekipman oswa zouti ki sal</li> <li>• pote fatra deyò</li> </ul>
	Kontaminasyon ki soti nan yon bagay al nan yon lòt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sèvi ak yon lavabo ki rezève pou lave men sèlman</li> </ul>
	Kontaminasyon fizik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mete rad pwòp sou ou lè w ap travay</li> </ul>
	Kontaminasyon fizik ak mikwobyolojik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mete bagay pou kenbe cheve w lè w ap travay kote yo fè manje.</li> <li>• Pa manje, bwè, oubyen fimen lè w ap fè manje.</li> <li>• Kenbe zòng ou kout.</li> </ul>
<b>KONTWÒL LÈ AK TANPERATI</b>		
<b>Prencip enpòtan</b>	<b>Danje</b>	<b>Mesaj sou Prekosyon pou Manje</b>
 <p><i>Kontwòl Lè ak Tanperati</i></p> <p><i>Lè w ap recevwa</i></p>	Devlopman Miwròb Pwodiksyon Toksin	<p><b>Pa kenbe manje yo nan "zòn danje": 41°F - 140°F</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sèvi ak yon tèmomèt manje ki kalibre pou w kontwòle tanperati manje</li> </ul> <p><b>Lè manje a vini, pran l epi mete l nan tanperati li sipoze ye a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje ki sipoze nan frijidè a 41°F oubyen mwens</li> <li>• Manje ki sipoze nan frizè a 0°F oubyen mwens</li> </ul>
<i>Lè w ap fè manje</i>	Devlopman Mikwòb Pwodiksyon Toksin	<p><b>Degläse manje ki glase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nan frijidè.</li> <li>• Anba yon wobinèt dlo potab frèt ak tanperati mwens pase 70°F pou 2 èdtan oubyen mwens.</li> <li>• Nan fou mikwovev epi kwit li, oubyen kòm pati nan pwosès kwit manje a</li> </ul>

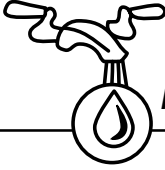
# KONTWÒL LÈ AK TANPERATI

Prencip enpòtan	Danje	Mesaj sou Prekosyon pou Manje
<p style="text-align: center;"><i>Kontwòl Lè ak Tanperati</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Lè w ap fè manje a</i></p> 	<p>Mikwòb ki kontinye viv, Pwodiksyon toksin</p>	<p>Kwit chak manje jis anndan li:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>165°F pou 15 segonn:</b> Poul, vyann boure, pwason, pasta ak bouraj ki gen vyann ak pwason ladan l.</li> <li>• <b>165°F pou 15 segonn:</b> poul ak kodenn moulen.</li> <li>• <b>155°F pou 15 segonn oubyen 158°F enstantane:</b> pou vyann moulen (Vyann ki trete ak pwodwi chimik) ak vyann kraze tankou: pwason, vyann ak ze kri moun p ap manje touswit.</li> <li>• <b>145°F pou 15 segonn:</b> pwason, vyann, ze kri ou pral sèvi byen vit.</li> <li>• <b>145°F pou 3 minit:</b> Vyann bèf, kochon kwit nan fou (roast), ak kònbif.</li> <li>• <b>145°F nan de bò yon moso</b> bèf ki gen etikèt ki di li se yon "bèf ak misk li entak."</li> <li>• <b>165°F manje kri bèt</b> ki kwit nan yon Mikwovev.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><i>Pandan w ap tann</i></p>	<p>Mikwòb ki kontinye viv, Pwodiksyon toksin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenbe manje cho ki kapab gate yo (PHF) nan tanperati 140°F oubyen plis.</li> <li>• Kenbe manje frèt ki kapab gate yo (PHF) nan tanperati 41°F oubyen mwens.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><i>Pandan w ap tann li frèt</i></p> 	<p>Mikwòb ki kontinye miltipliye, Pwodiksyon toksin</p>	<p><b>Kite manje kwit ki kapab gate yo vin frèt :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ant 140°F ak 70°F pandan 2 èdtan oubyen mwens</li> <li>• Ant 70°F ak 41°F pandan 4 èdtan oubyen mwens</li> <li>• Mete manje nan frijidè ki fèt pou moun manje frèt jiskaske li vin 41°F oubyen mwens pandan 4 èdtan</li> <li>• Make dat sou manje frèt ki fèt menm kote a epi ki rete plis pase 24 èdtan apre dat ou sipoze jete yo a:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 41°F – 7 jou an kontan jou w te fè l la</li> <li>• A 45°F – 3 jou an kontan jou w te fè l la.</li> </ul> </li> <li>• Kite manje a frèt nan yon bòl ki pa fon (4 pous oubyen mwens)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><i>Pandan w ap chofe l</i></p>	<p>Mikwòb ki kontinye viv ak miltipliye, Pwodiksyon toksin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chofè manje ki kapab gate yo byen vit a 165°F (2 èdtan oubyen mwens) epi kenbe l cho a 140°F.</li> </ul>

## PREVNI KONTAMINASYON

Prencip enpòtan	Danje	Mesaj sou Prekosyon pou Manje
<p><i>Pwoteje manje kont Kontaminasyon</i></p> 	<p><b>Kontaminasyon mikwobyolojik ak Fisik</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa mete men w nan manje kwit moun pral manje. Itilize ekipman tankou gan, papye pou manyen vyann sandwich, ak lòt ajantri.</li> <li>• Minimize kontak men w ak manje ki pa pare pou moun manje.</li> <li>• Sere manje a nan yon bòl ak kouvèti oubyen nan pake li te vini an.</li> <li>• Pa sere manje ki nan pake ki absobè dlo kote ki mouye oubyen kote ki gen glas.</li> <li>• Pa sere manje ki pa nan yon pake a kote glas ki kòmanse fonn.</li> <li>• Lave fwi ak lègim avan ou kwit oswa sèvi yo.</li> <li>• Sere manje yo nan yon bagay ki pwòp epi sèch kote dlo, pousyè oubyen lòt kontaminan pa ka tonbè ladan yo. Mete manje yo o mwen 6 pous anlè.</li> </ul>
<p><i>Prevni Kontaminasyon ki ale de yon bagay a yon lòt</i></p> 	<p><b>Kontaminasyon ki travèse de yon bagay al nan yon lòt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mete manje kri ak manje kwit ki gen pwodwi animal apa. Pa bliye kenbe lòt manje moun pral manje (souchi, ekrevis ak lòt fwi lanmè, fwi ak lègim) apa lè w ap mete yo nan depo, fè yo ak lè w ap sèvi yo bay moun.</li> </ul>
	<p><b>Kontaminasyon Mikwòb</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netwaye epi dezenfekte tèmomèt manje yo anvan ak apre chak fwa ou kontwole manje kri ak manje kwit.</li> </ul>
	<p><b>Kontaminasyon ki travèse de yon bagay al nan yon lòt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa melanje manje kwit ak manje kri.</li> </ul>
<p><b>Kenbè sifas kote w mete manje yo pwòp</b></p> 	<p><b>Kontaminasyon mikwobyolojik</b></p>	<p><b>Netwaye epi dezenfekte ekipman k ap antre an kontak ak manje yo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anvan w itilize yon lòt pwodwi animal kri (bèf, pwason, mouton, kochon ak pou). </li> <li>• Lè w t ap travay ak manje kri, epi ou pral travay ak manje kwit.</li> <li>• Lè w ap prepare fwi ak lègim ki pa kwit ak lòt manje ki kapab gate</li> <li>• Nenpòt lè pandan w ap fè manje a, si w kwè gen kontaminasyon</li> <li>• Ckak 4 èdtan si w ap fè manje ki kapab gate nan yon tanperati pi wo pase 55°F.</li> <li>• Netwaye epi dezenfekte tèmomèt manje yo anvan w mete yo nan tiwxa.</li> </ul>

# KENBE KABINÈT MANJE W LA AN BON SANTE

Prencip Enpòtan	Danje	Mesaj sou Prekosyon pou Manje
<i>Konsidere kote manje a soti epi nan ki kondisyon li ye</i>	<b>Kontaminasyon mikwobyolojik, fisik ak chimik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achte manje kenan kote ki otorize vann yo</li> <li>• Pa sèvi ak manje ki fèt nan kay prive</li> <li>• Pa sèvi ak manje ki soti nan mamit oubyen bwat ki kolboso</li> </ul>
 <i>Sèvi ak dlo ki san danje</i>	<b>Kontaminasyon mikwobyolojik ak Chimik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sèvi sèlman ak dlo potab, ki san danje</li> <li>• Glas moun pral bwè a dwe fè ak dlo potab</li> </ul>
<i>Itilize bon jan transpò</i>	<b>Kontaminasyon mikwobyolojik ak Chimik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pwoteje manje w pou l pa kontamine pandan transpò.</li> <li>• Transpòte manje yo nan yo machin e ak ekipman ki pwòp.</li> <li>• Kenbe manje ki dwe al nan frijidè nan tanperati byen fre (41°F oubyen mwens)</li> <li>• Kenbe manje ki sipoze cho yo cho (140°F oubyen plis)</li> </ul>
<i>Pran anpil prekosyon lè w ap itilize ak mete pwodwi chimik nan depo</i>	<b>Kontaminasyon Chimik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sèlman itilize ak mete pwodwi chimik nan depo lè sa nesèsè.</li> <li>• Itilize pwodwi chimik jan direksyon moun ki fè l la di w pou w itilize l</li> <li>• Pa mete pwodwi chimik kote l ka kontamine ekipman ou pral itilize pou w fè oubyen sevi manje a, ni ajantri nap pou tab, oswa atik ki sèvi yon sèl fwa yo.</li> <li>• Se moun ki gen lisans sèlman ki dwe aplike pestisid.</li> </ul>

Massachusetts Partnership for Food Safety Education (Patnè nan Massachusetts pou Edikasyon sou Sekirite Manje) se yon travay kolaborasyon ki te fèt ak Pwogram Ekstansyon pou Edikasyon sou Nitrisyon nan Inivèsite Massachusetts ajans Eta aak ajans federal, ak asosyasyon k ap travay avèk konsomatè yo, regilatè, ak moun k ap travay nan fè manje, oswa nan ranje, oswa nan vann manje. Objektif li se redwi maladi ki soti nan manje nan Massachusetts, avèk mwayen sa yo:

- Amelyorasyon konesans ak konpetans sou sekirite manje, nan kèk gwoup yo seleksyone
- Edike gwoup sa yo yon jan ki touche sou tout pwen sekirite manje
- Fè genyen plis kolaborasyon ak kominikasyon ant patnè yo

## Ajans ki patisipe yo se te:

- MA Department of Education
- MA Department of Food and Agriculture
- MA Department of Public Health
- MA Environment Health Association
- MA Executive Office of Elder Affairs
- MA Food Association
- Massachusetts Food Banks
- Massachusetts Head Start Programs
- MA Health Officers Association
- MA Milk, Food & Environmental Inspectors Association
- MA Restaurant Association
- US Department of Agriculture – Food & Nutrition Service (NERO)
- US Department of Agriculture – Food Safety & Inspection Service
- US Food and Drug Administration



Men non kote ki patisipe nan travay sa a: UMass Extension Nutrition Education Program, avèk sipò Massachusetts Department of Education avèk kolaborasyon Massachusetts Partnership for Food Safety. UMass Extension bay tout moun chans egal nan pwogram yo ak nan travay. NU-0139:07/2002.



UMass  
Extension



Haitian

Massachusetts Department of  
ELEMENTARY & SECONDARY  
EDUCATION