



Food Safety

10 Erè Danjre nan Sekirite Alimantè

Paj Asosye yo	
Sekirite Alimantè nan Kwizin lan	Jèm ak Maladi Ki Soti Nan Manje
Sekirite Alimantè ak Manje Nan Restoran	Moun Ki Gen yon Pi Gwo Risk pou Entoksikasyon Alimantè
Sentòm Entoksikasyon Alimantè	

Nou tout vle kenbe fanmi nou an sekirite ak an sante. Men pafwa yon senp erè nan fason nou okipe ak prepare manje ka mennen nan maladi grav. Avèk kèk jèm tankou *Salmonella*, annik yon ti kantite manje ki manke kwit sifi pou lakòz entoksikasyon alimantè. Epi jis yon ti goute toupiti nan manje ki gen toksin botilis lan ka lakòz paralizi e menm lanmò.

Ou ka pwoteje fanmi ou si ou evite erè kouran sa yo nan zafè sekirite alimantè.



Erè # 1: Manje nouriti riskan si ou gen plis chans pou ou pran entoksikasyon alimantè



Poukisa Se yon Erè: Nenpòt moun ka pran entoksikasyon alimantè. Men, kèk moun gen plis chans pou yo vin malad ak pou yo gen yon maladi ki pi grav. Sa gen ladan:

- Granmoun laj 65 lane oswa plis
- Timoun ki gen mwens ke 5 lane
- Moun ki gen pwoblèm sante oswa k ap pran medikaman ki diminye kapasite kò a pou konbat jèm ak maladi (sistèm iminitè febli)
- Fanm ansent yo



Solisyon: Moun ki gen plis chans pou yo pran entoksikasyon alimantè pa dwe manje sa ki annapre la yo:

- Pwodui bèt ki manke kwit oswa ki kri (tankou vyann, poulè, kodenn, ze, oswa fwidmè)
- Jèm boujon kri oswa ki kwit lejèman
- Lèt ak ji (kri) ki pa pasterize
- Fwomaj mou (tankou queso fresco), sòf si li make ke l fèt avèk lèt pasterize

Aprann [pi bon fason pou pwoteje tèt ou kont entoksikasyon alimantè](#) lakay ou oswa nan restoran.

Erè # 2: Si ou pa lave men ou



Poukisa Se yon Erè: Jèm ki sou men ou ka ale nan manje a epi fè li danjere.



Solisyon: [Lave men nan bon fason an](#) —pandan 20 segonn avèk savon ak dlo k ap koule. Lave men ou anvan, pandan, ak apre ou fin prepare manje; anvan ou manje; epi apre ou fin itilize twalèt oswa chanje kouchèt yon timoun.

Erè # 3: Lave vyann, poulè, oswa kodenn



Poukisa Se yon Erè: Lavaj vyann kri, poulè, kodenn, oswa ze ka gaye jèm nan evye ou, kontwa ou yo, ak lòt sifas nan kizin ou. Jèm sa yo ka ale sou lòt manje yo, tankou salad oswa fwi, epi fè ou malad.



Solisyon: Pa lave vyann, poulè, kodenn, oswa ze. Si ou kwit yo konplètman, sa pral touye jèm danjere yo.

Erè # 4: Kale fwi ak legim san ou pa lave yo anvan



Poukisa Se yon Erè: Fwi ak legim yo ka gen jèm sou kal yo oswa sou po yo. Li fasil pou transfere jèm sa yo anndan fwi ak legim yo lè w ap koupe yo oswa kale yo.



Solisyon: Lave tout fwi ak legim anba dlo k ap koule menm si ou pral kale yo. Sèvi ak yon bwòs pwòp pou legim pou fwote fwi ak legim fèm yo tankou melon, zaboka, ak konkonm.

Erè # 5: Tounen mete vyann kwit sou yon asyèt ki te kenbe vyann kri



Poukisa Se yon Erè: Jèm ki soti nan vyann kri a ka gaye nan vyann kwit la.



Solisyon: Toujou itilize asyèt separe pou vyann kri ak vyann kwit. Menm règ la aplike pou poulè, kodenn, ak fwidmè.

Erè # 6: Pa kwit vyann, poulè, kodenn, fwidmè, oswa ze konplètman



Poukisa Se yon Erè: Manje ki kwit yo gen sekirite sèlman apre yo fin kwit nan yon tanperati ki wo ase pou touye jèm yo.



Solisyon: Sèvi ak yon tèmomèt pou manje pou asire ke ou kwit manje yo nan yon tanperati entèn an sekirite.

- 145°F pou moso antye vyann bèf, kochon, ti bèf, ak ti mouton (apre sa, kite vyann lan poze pandan 3 minit anvan ou dekoupe l oswa manje l)

- 160°F pou vyann mouli, tankou vyann bèf ak vyann kochon
- 165°F pou tout volay, sa gen ladan poulè ak kodenn mouli
- 165°F pou rès manje ak ragou
- 145°F pou janbon fre (kri)
- 145°F pou fwidmè, oswa kwit yo jiskaske chè a opak

Jwenn [yon lis detaye](#) pou manje ak tanperati ki an sekirite. Epitou, si ou pa pral sèvi manje cho yo touswit, kenbe yo cho (nan 140°F oswa pi wo) jiskaske ou sèvi yo.

Erè # 7: Manje pat oswa farin kri, sa gen ladan farin bonbon, ak lòt manje ki gen ze pi pa kwit oswa farin ki pa kwit



Poukisa Se yon Erè: Farin lan ak ze ki pa kwit yo ka gen *Escherichia coli* (*E. coli*), *Salmonella*, oswa lòt bakteri danjere.



Solisyon: Kwit oswa kwit nan fou farin ak ze konplètman. Piga manje nouriti ki gen ze kri oswa ki manke kwit, tankou ze k ap koule, oswa mayonèz, sòs olandèz, ak ègnòg ki fèt nan kay. Piga manje farin oswa pat (ki pa kwit) kri ki gen ladan swa farin oswa ze. Kenbe farin kri lwen timoun, sa gen ladan pat a modle. Lave men, sifas travay, ak istansil yo byen pwòp apre yo fin an kontak avèk farin ak pat kri.

Erè # 8: Goute oswa pran sant manje pou wè si yo bon toujou



Poukisa Se yon Erè: Ou pa kapab goutte, pran sant, oswa wè jèm ki lakòz entoksikasyon alimantè yo. Goute yon ti kantite toupiti sèlman ka fè ou malad anpil.



Solisyon: Tcheke [tablo tan konsèvasyon yo](#) pou wè pandan konbyen tan ou ka konsève manje san danje. Lè tan an fini, jete yo.

Erè # 9: Deglase oswa marinen manje sou kontwa



Poukisa Se yon Erè: Jèm danjere yo ka miltipliye trè vit nan tanperati chanm.



Solisyon: [Deglase manje san danje](#). Ou ka deglase yo:

- Nan frijidè,
- Nan dlo frèt, oswa
- Nanmikwo-onn.

Toujou marine manje nan frijidè kèlkeswa kalite marinad w ap itilize a.

Erè # 10: Kite manje deyò twò lontan anvan ou mete l nan frijidè



Poukisa Se yon Erè: Jèm danjere ka pouse nan manje ki ka gate yo (sa gen ladan vyann, poulè, kodenn, fwidmè, ze, fwi koupe, diri kwit, ak rès manje) si ou kite yo san yo pa nan frijidè pandan 2 èdtan oswa pi lontan.



Solisyon: [Mete manje ki ka gate yo nan frijidè nan lespas 2 èdtan](#)  oswa nan lespas 1 èdtan si manje a ekspozé ak yon tanperati ki depase 90°F (pa egzanp nan yon vwati cho). Divize woti ak gwo pòsyon manje yo, tankou bonm bouyon oswa chili, nan veso ki pi piti pou yo ka rafredi byen vit. Pa gen pwoblèm pou mete manje tyèd oswa cho nan frijidè, depi li yo anbale nan kantite ki piti sifizaman pou yo kapab fre byen vit.

Sekirite Alimantè ak Manje Nan Restoran



Èske ou pral soti pou manje? Jwenn kat konsèy pou anpeche entoksikasyon alimantè lè ou pral manje nan restoran.

[Li plis](#)

Plis Enfòmasyon

- [Sentòm Entoksikasyon Alimantè](#)
- [Moun Ki Gen yon Pi Gwo Risk pou Entoksikasyon Alimantè](#)
- [Manje Ki Ka Lakòz Entoksikasyon Alimantè](#)