

Pagsusuri sa Unang Araw

- Ang lahat ng establisyimento ng serbisyo ng pagkain ay dapat may kasalukuyan at may-bisang permit na inisyu ng Departamento ng Kalusugan ng Lungsod ng New York (New York City Health Department).
- Karapatan ng mga tagapagsiyasat ng kalusugan na magsiyasat ng anumang nakatayong establisyimento ng serbisyo ng pagkain o nagpoproseso ng pagkain. Dapat ipakita sa mga tagapagsiyasat ang lahat ng bahagi ng establisyimento habang nagsisiyasat.
- Ayon sa Batas Pangkalusugan ng Lungsod ng New York (New York City Health Code), dapat magkaroon ng Food Protection Certificate (Sertipikasyon ng Protektadong Pagkain) ang lahat ng tagapamahala ng lahat ng establisyimento ng serbisyo ng pagkain.
- Ang *pagkain* ay anumang nakakaing bagay, yelo, inumin o sangkap na ginagamit o ibinebenta para sa pagkonsumo ng tao.
- Ang Mga Potensyal na Mapanganib na Pagkain (Potentially Hazardous Foods, PHFs) ay mga pagkaing sumusuporta sa mabilis na pagdami ng mga microorganism.
- Kabilang sa mga halimbawa ng mga PHF ang lahat ng hilaw at lutong karne, poultry, gatas at mga produkto ng gatas, isda, shellfish, tokwa, kanin, pasta, beans, patatas at bawang na nasa mantika.
- Ang Mapanganib na Sona ng Temperatura (Temperature Danger Zone) ay nasa pagitan ng **41°F at 140°F**. Sa range na ito, mabilis na dumarami ang pinakamapanganib na microorganism.
- Ang tatlong uri ng thermometer na magagamit sa pagsukat ng mga temperatura ng pagkain ay: **bimetallic stem** (range mula 0°F hanggang 220°F), **thermocouple** at **thermistor** (digital). *Ipinagbabawal ng batas ang paggamit ng mga glass thermometer sa isang establisyimento ng serbisyo ng pagkain.*
- Dapat ay mayroong **USDA inspection stamp** ang karneng siniyasat ng Departamento ng Agrikultura ng Estados Unidos (United States Department of Agriculture o USDA).
- Dapat itabi ang inihaw na isda **sa o mas mababa sa 38°F** upang maiwasan ang pagdami ng bacteria na *Clostridium botulinum*.
- Dapat ay may mga **shellfish tag** ang shellfish. Dapat itabi ang mga tag na ito sa loob ng hindi bababa sa **90 araw** pagkatapos magamit ang produkto.

- Ang gatas at mga produkto ng gatas ay dapat na-pasteurize, at nakasaad din na dapat itong maibenta sa loob ng 9 na araw, o na-ultra-pasteurize, at nakasaad din na dapat itong maibenta sa loob ng 45 araw.
- Dapat ay nahugasang mabuti ang lahat ng prutas at gulay bago ialok.
- Ang lahat ng ibinebentang pagkain na nakabalot ay dapat gamitin ayon sa mga tagubilin ng manufacturer.
- Ipinagbabawal ng batas ang vacuum packaging ng anumang produkto ng pagkain sa isang establisyimento ng tingiang pagkain maliban kung may nakuhang espesyal na awtorisasyon mula sa Departamento ng Kalusugan ng Lungsod ng New York.
- Ang FIFO ay nangangahulungang **First In First Out**. Ang unang hakbang sa pagpapatupad ng paraan ng FIFO ay ang paglalagay ng petsa sa mga produkto.
- Iniaatas ng Batas Pangkalusugan ng Lungsod ng New York na dapat iimbak ang lahat ng pagkain nang hindi bababa sa **6 na pulgadang taas** mula sa sahig.
- Upang maiwasan ang **cross-contamination**, dapat ilagay ang mga hilaw na pagkain sa refrigerator sa **ilalim** ng mga lutong pagkain.
- Pinapabagal ng malamig na temperatura ang pagdami ng mga microorganism.
- Dapat itabi ang lahat ng malamig na pagkain sa o nang mababa sa 41°F (maliban sa inihaw na isda, na dapat itabi sa o nang mababa sa 38°F) sa lahat ng oras.
- Panatiliing maliwanag at may bentilasyon ang mga lugar ng imbakan.
- Huwag mag-iimbak ng mga pagkain sa ilalim ng mga tubong dinadaluyan ng basura.
- Dapat palaging takpan ang nakaimbak na pagkain at dapat itong nakaimbak sa mga lalagyanang vermin-proof.
- Ang yelong nakalaan para gamitin ng tao ay hindi maaaring gamitin para sa pag-iimbak ng mga lata, bote o iba pang produkto ng pagkain.
- Kapag direktang nakaimbak ang mga pagkain sa yelo, dapat maya't mayang itinatapon ang nalusaw na yelo.
- Dapat ipaskil ang poster na "First Aid Choking" (First Aid Kapag Nabubulunan) sa isang nakikitang (hindi nahaharangan) lugar sa bawat nakatalagang kinakainang bahagi.

- Inaatasan ang mga establisyimento ng serbisyo ng pagkain na nagbebenta ng mga alak na magpaskil ng karatula na “Alcohol and Pregnancy Waring” (Babala para sa Alak at Mga Buntis).
- Dapat ipaskil ang palatandaan na “Wash Hands” (Maghugas ng Kamay) sa lahat ng lababo.
- Dapat maglagay ng mga paunawa na “No Smoking” (Bawal Manigarilyo) sa bawat pasilidad.

Pagsusuri sa Pangalawang Araw

- May tatlong pangunahing panganib sa ating kalusugan: *pisikal, kemikal at biological*.
- Ang pagkakaroon ng foreign object (hal., mga bubog, piraso ng bakal) sa isang pagkain ay itinuturing na pisikal na panganib.
- Ang pagkakaroon ng mapapanganib na kemikal (hal., pesticide, mga panlinis, inireresetang gamot) sa isang pagkain ay tinatawag na kemikal na panganib.
- Ang pagkakaroon ng mga microorganism (bacteria, mga virus, mga parasite at fungi) sa isang pagkain ay tinatawag na biological na panganib.
- Ang mga pagkaing kontaminado ng mapanganib (*pathogenic*) na bacteria ay kadalasang hindi mukhang kontaminado; walang pagbabago sa hitsura, lasa o amoy.
- Sa ilalim ng naaayong kundisyon, maaaring madoble ang bilang ng bacteria sa isang pagkain kada 20 hanggang 30 minuto.
- May apat na yugto ang pagdami ng bacteria: **lag, log, stationary at death**.
- Ang pinakamabilis na pagdami ng bacteria ay nagaganap sa **log phase**.
- May anim na salik na nakakaapekto sa pagdami ng bacteria: **Food** (Pagkain), **Acidity** (Kaasiman), **Temperature** (Temperatura), **Time** (Oras), **Oxygen and Moisture**, **FATTOM**).
- Hindi namumuo ang mga virus sa pagkain. Gayunpaman, maaaring maipasa ang mga virus sa mga tao kung napunta ang mga ito sa pagkain.
- Ang Hepatitis A at norovirus ay dalawang pangkaraniwang virus na nakukuha sa pagkain. Naipapasa ang mga virus na ito kapag nakakain o nakainom ang isang tao ng pagkain o tubig na kontaminado ng mga dumi ng isang taong may impeksyon. Maiiwasan ang pagpasa nito sa pamamagitan ng maayos na paghuhugas ng kamay pagkatapos gumamit ng kubeta.
- Ang *Trichinella spiralis*, na nagdudulot ng trichinosis, ay isang parasite na nakukuha sa pagkain na karaniwang matatagpuan sa hindi gaanong lutong baboy. Upang maiwasan ang trichinosis, lutuin ang baboy sa 150°F sa loob ng 15 segundo.
- Ang *Anisakis simplex* ay isang parasite na nakukuha sa pagkain na karaniwang matatagpuan sa isda.
- Ang *Salmonella enteritidis* ay isang bacterium na karaniwang matatagpuan sa hilaw na poultry at mga hilaw na shell ng itlog.

- Makokontrol natin ang pagdami ng microorganism na *Clostridium perfringens* sa pamamagitan ng **mabilis na pagpapalamig, mabilis na muling pag-iinit** at sa pamamagitan ng **pag-iwas sa maagang paghahanda ng mga pagkain**.
- Ang *Staphylococcus aureus* ay isang bacterium na pangkaraniwang matatagpuan sa malulusog na tao.
- Ang pagkakaroon ng staphylococcal sa pagkain ay isang pangkaraniwang sanhi ng sakit na nakukuha sa pagkain sa pamamagitan ng *Staphylococcus aureus*, na maaaring maiwasan sa pamamagitan ng mainam na personal na hygiene at pag-iwas sa pagkain nang nakakamay.
- Hindi dapat magtrabaho ang mga gumagawa ng pagkain na may sakit na maaaring maipasa sa pamamagitan ng paghawak sa pagkain o sa pamamagitan ng pagkain hangga't hindi pa lubusang gumagaling.
- Dapat lutuin ang giniling na karne (hal., mga hamburger) sa pinakamababang temperatura na 158°F upang matanggal ang *E. coli O157:H7*.
- Ang *Clostridium botulinum* ay isang bacterium na nagdudulot ng botulism. Nauugnay ito sa mga pagkaing nakalata na ginawa sa bahay, inihaw na isda, bawang na nasa mantika at anumang pagkaing nasa anaerobic (walang hangin) na kapaligiran.
- Nararanasan ang pagkalason sa *Scombroid* kapag nakakain ng partikular na isda na may mataas na antas ng mga histamine (hal., tuna, mackerel, bonito, mahi mahi, bluefish) dahil sa pag-abuso ng panahon at temperatura.
- Dapat maghugas nang mabuti ng mga kamay pagkatapos ng anumang gawain kung saan maaaring maging kontaminado ang mga ito. Halimbawa, dapat hugasan ang mga kamay bago magsimulang magtrabaho at pagkatapos humawak ng mga hilaw na pagkain, gumamit ng kubeta, umubo, bumahing, manigarilyo, kumain, uminom at magkamot.
- Iniaatas ng Batas Pangkalusugan ng Lungsod ng New York ang mga lababong madaling puntahan sa loob ng 25 talampakan sa lahat ng lugar na pinaghahandaan ng pagkain at sa o malapit sa mga kubeta.
- Ang mga lababo ay dapat may sabon, maligamgam at malamig na dumadaloy na tubig, mga disposable na towel o hand dryer at isang karatula na “Wash Hands”.
- Iniaatas ng Batas Pangkalusugan ng Lungsod ng New York na magsuot ang lahat ng naghahanda ng pagkain ng mga naaangkop na panali ng buhok, malilinis na apron at panlabas na garment, at na huwag magsuot ng anumang alahas sa kanilang mga braso at kamay (maliban sa mga wedding band at medical bracelet). Dapat ding iwasan ng mga naghahanda ng pagkain na maglagay ng makeup.

Pagsusuri sa Pangatlong Araw

- May tatlong katanggap-tanggap na paraan ng pagtunaw ng mga frozen na pagkain: i-refrigerate ang mga ito, ilagay ang mga ito sa dumadaloy na malamig na tubig, o i-defrost ang mga ito sa isang microwave oven at patuloy nang iluto pagkatapos.
- Nagaganap ang cross contamination kapag napunta ang bacteria mula sa hilaw na pagkain sa luto o kakainin na lang na pagkain.
- Dapat iluto ang poultry, stuffed meat at stuffing sa isang internal na temperatura na 165°F.
- Dapat iluto ang giniling na karne at mga pagkaing naglalaman ng giniling na karne sa isang internal na temperatura na 158°F.
- Dapat iluto ang baboy sa isang internal na temperatura na 150°F.
- Dapat lutuin ang mga hilaw na shell ng itlog sa pinakamababang temperatura na 145°F.
- Dapat lutuin ang mga isda, shellfish, baka, tupa, at lahat ng iba pang karne sa pinakamababang temperatura na 140°F.
- Ang lahat ng pagkaing nakaimbak sa mainit na holding unit ay dapat nakatabi sa 140°F o mas mataas.
- Kabilang sa mabibisang paraan upang mabilis na palamigin ang mga pagkain ang: paglublob ng pagkain sa tubig na may yelo nang maya't mayang hinahalo; pagbuhos ng pagkain sa 1 hanggang 2 pulgadang lalim na mga cooling pan; paggamit ng mabilis na chill unit; at paghiwa ng mga solid na pagkain sa mas maliliit na piraso (mga piraso na 6 lbs. o mas maliit).
- Ang maiinit na pagkaing nakalagay sa refrigerator upang palamigin ay dapat takpan lang pagkatapos tuluyang lumamig ng mga ito sa 41°F o mas mababa.
- Ang mga naluto na at na-refrigerate na pagkain na ihahain mula sa mainit na holding unit ay dapat mabilis na muling initin sa 165°F gamit ang kalan o oven. *Huwag gumamit ng hot holding unit upang muling mag-init ng mga pagkain.*
- Huwag magkamay habang inihahanda ang mga kakainin na lang na pagkain. Palaging magsuot ng **malinis at sanitary na pares ng gwantes**, o gumamit ng mga **tong, spatula, deli paper o serving spoon**.
- Kapag gumagamit ng mga disposable na gwantes, madalas palitan ang mga ito upang maiwasan ang kontaminasyon ng pagkain.

- Dapat may mga air break sa lahat ng lababo para sa culinary (nauugnay sa pagkain) at para sa kawali/pinggan.
- Dapat maglagay ng Atmospheric Vacuum Breakers (AVB) sa anumang kagamitang may direktang koneksyon sa naiinom na supply ng tubig. Kabilang sa mga halimbawa ang mga ice machine, coffee machine at dishwasher.
- Maaaring maiwasan ang cross-connection sa pamamagitan ng paglalagay ng hose bib vacuum breaker.
- Dapat ilagay ng isang lisensyadong tubero ang lahat ng gas-fired hot water heater at dapat itong subaybayan para sa back draft.
- Ipinagbabawal ng mga batas ng Lungsod ng New York na magtapon ng grasa sa anumang lababo na walang maayos na grease interceptor.

Pagsusuri sa Pang-apat na Araw

- Ang tamang paraan ng paghuhugas ng mga pinggan gamit ang kamay ay *hugasan, banlawan, i-sanitize at patuyuin*.
- Sa bawat paggamit, dapat *hugasan, banlawan* at *i-sanitize* ang mga sangkalan.
- Upang *i-sanitize* gamit ang mainit na tubig, ilublob ang mga kubyertos sa **170°F** na tubig sa loob ng hindi bababa sa 30 segundo.
- Upang maghanda ng 50 PPM chlorine-based sanitizing solution, magdagdag ng ½ ounce ng bleach sa 1 galong tubig.
- Ginagamit ang 50 PPM sanitizing solution para sa paglublob ng mga kubyertos sa loob ng hindi bababa sa 1 minuto.
- Upang maghanda ng 100 PPM chlorine-based sanitizing solution, magdagdag ng isang ounce ng bleach sa 1 galong tubig.
- Karaniwang ginagamit ang 100 PPM sanitizing solution para pangpunas, pang-spray o pangbuhos.
- Dapat itabi ang mga basahan sa isang 50 PPM sanitizing solution.
- Habang nagsasagawa ng chemical sanitization, dapat masuri ang chemical solution gamit ang isang test kit.
- Dapat magkaroon ng mga banyo para sa mga kumakain kapag may 20 upuan o higit pa sa kainan ng establisyimento ng pagkain.
- Ang tatlong mahahalagang diskarte ng Integrated Pest Management ay: *gutumin ang mga ito, itaboy ang mga ito at patayin ang mga ito*.
- Kapag walang makain ang mga dagang umaaligid sa isang restaurant, aalis ang mga ito.
- Nakakapasok ang mga daga sa mga gusali sa pamamagitan ng mga butas na kasingliit ng kamao.
- Isang kritikal na paglabag ang pagkakaon ng mga dumi ng daga sa establisyimento ng pagkain.
- Tanging lisensyadong pest control officer lang ang makakapaglagay ng mga insecticide at rodenticide sa isang restaurant.
- Ang pinakamainam na paraan para mawala ang mga langaw at ipis sa establisyimento ay sa pamamagitan ng wastong paglilinis at pagsa-sanitize.

Pagsusuri sa Panlimang Araw

- Ang ibig sabihin ng **HACCP** ay **Hazard Analysis and Critical Control Point** (Pagsusuri ng Panganib at Puntong Kritikal na Pangkontrol).
- Ang HACCP ay isang sistema sa kaligtasan sa pagkain upang makontrol ang pagdami ng mapapanganib na microorganism.
- Ang pitong prinsipyo ng HACCP ay: *tukuyin ang mga panganib, alamin ang mga Puntong Kritikal na Pangkontrol (Critical Control Point o CCP), magtakda ng mga kritikal na limitasyon, subaybayan ang CCP, magsagawa ng mga corrective na pagkilos, tiyaking gumagana ang sistema at magtala.*
- Ang CCP ay anumang bahagi ng proseso ng pagkain kung saan dapat magsagawa ng pagkilos upang maalis ang panganib.
- Kung natira ang mga potensyal na mapanganib na pagkain sa Temperature Danger Zone sa loob ng mahigit 2 oras, hindi na ligtas ang pagkain at dapat na itong itapon.
- Sa tuwing gumagawa ng mga cold salad, gaya ng tuna, pinakamainam na i-pre-chill ang mga sangkap.
- Dinaragdagan ng artificial trans fat ang LDL (ang "nakakasamang" cholesterol), na nagdudulot ng sakit sa puso.
- Ipinagbabawal ang artificial trans fat sa lahat ng pagkain sa restaurant.
- Upang mapahusay ang kaligtasan sa pagkain, seguridad at pangkalahatang kasanayan sa trabaho, maya't mayang magsagawa ng pagsusuri sa mga tinitindang pagkain.
- Ang mga pinakakaraniwang pinsalang nangyayari sa mga nagtatrabaho sa restaurant ay mga **pagkadulas, pagkatisod, pagkahulog, pagkagalos, pagkahiwa, pagkapaso, muscle strain, pagkapulikat** at **pagkakuryente**.
- Upang maiwasang madulas, matisod at mahulog, dapat magsuot ang mga nagtatrabaho sa kainan ng mga slip-resistant (kontra sa dulas) na sapatos.