



የ1ኛ ቀን ክለሳ

- ሁሉንም የምግብ አገልግሎት ሰጪ ተቋሞች የአሁኑ እና ተቀባይነት ያለው፣ በኒው ዮርክ ከተማ የጤና ክፍል (New York City Health Department) የሚሰጥ ፈቃድ መያዝ አለባቸው።
- የጤና ተቆጣጣሪዎች ማንኛውንም የምግብ አቅራቢ እና አዘጋጅ ተቋም የመመርመር መብት አላቸው። የጤና ተቆጣጣሪዎች በምርመራ ወቅት የተቋሙን ሙሉ አካባቢ ለማየት ፈቃድ አለባቸው።
- በኒው-ዮርክ ከተማ የጤና ደንብ (New York City Health Department) መሰረት፣ የሁሉም የምግብ አገልግሎት ሰጪ ተቋም ተቆጣጣሪዎች የምግብ ጥበቃ ምስክር ወረቀት ሊኖራቸው ይገባል።
- ምግብ ማለት ለሰው ልጅ ፍጆታ ጥቅም ላይ የሚውል ወይም የሚሸጥ እንደ በረዶ፣ መጠጥ ወይም ቅመማ-ቅመም የመሳሰሉ ማንኛውም የሚበላ ነገር ነው።
- አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (Potentially Hazardous Foods, PHF) የጥቃቅን ህዋሶች ፈጣን እድገት ድጋፍ ያላቸው ናቸው።
- አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦች (PHFs) ለምሳሌ፣ ጥሬ እና የበሰለ ስጋ፣ ዶሮ፣ ወተት እና የወተት ምርቶች፣ ዓሳ፣ ቬል ዓሳ፣ ቦሎጭ፣ የተቀቀለ ሩዝ፣ ፓስታ፣ አደንጓሬ፣ ድንች እና ነጭ ሽንኩርት በዘይት።
- የሙቀት መጠን አደገኛ ክልል በ **41°F እና 140°F** መካከል ሆኖ፣ በዚህ የሙቀት ክልል አብዛኛዎቹ ጎጂ ጥቃቅን ህዋሶች በፍጥነት የሚራቡበት ነው።
- የምግብ ሙቀት ለመለካት የምንጠቀምባቸው ሶስት የሙቀት መለኪያ መሳርያዎች(ቴርሞ ሜትር)፣ **ባይጫታሊክ ስተም** (መጠን ከ 0°F እስከ 220°F)፣ **ቴርሞካፕል** እና **ቴርሚስቶር** (ዲጅታል) ናቸው። **ምግብ አገልግሎት ሰጪ ተቋም ከመሰታወት የተሰራ የሙቀት መለኪያ እንዳይጠቀም በህግ የተከለከለ ነው።**
- በዩናይትድ ስቴትስ የግብርና (Unites States Department of Agriculture, USDA) የተመረመረ ስጋ የግድ የ **USDA መርመራ ማህተም** መኖር አለበት።
- የከሎስትሪድዩም ቦትሊ ኑም ባክቴሪያ ዕድገት ለመከላከል በጨስ የበሰለ ዓሳ በ **38°F** ወይም ከዚያ በታች መያዝ አለበት።

- የሼል ዓሳ የግድ ከነሼል ዓሳ መለያዎች ጋር መቀበል ይገባል። እነዚህ መለያዎች ምርቱ ጥቅም ላይ ከዋለ በላ ቢያንስ ለ 90 ቀናት መያዝ አለባቸው።
- ወተት እና የወተት ምርቶች በመጠነኛ ሙቀት ተዘጋጅቶ እስከ 9 ቀን ባለው ጊዜ ጥቅም ላይ መዋል ወይም እጅግ በጣም ሙቀት አግኝቶ በመዘጋጀት እስከ 45 ቀን ባለው ጊዜ ጥቅም ላይ መዋል አለባቸው።
- በጥሬ ተዘጋጅተው የሚቀርቡ ሁሉንም ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ለመመገብ ከመቅረባቸው በፊት በደምብ መታጠብ አለባቸው።
- በተሻሻለ የአካባቢ አየር ማሸግ ውስጥ ያሉ ሁሉንም የንግድ ምግቦች በአምራቹ ዝርዝር ደንቦች መሰረት ጥቅም ላይ መዋል አለባቸው።
- በኒው-ዮርክ ከተማ የጤና ክፍል የተለየ ፍቃድ የተሰጠው ካልሆነ በስተቀር ማንኛውም የምግብ አገልግሎት ሰጪ አሽን እንዳይሸጥ በህግ የተከለከለ ነው።
- ፊፎ (First In First Out, FIFO) ማለት መጀመሪያ የገባ መጀመሪያ ይወጣል። የፊፎ ስልት መተግበር ላይ የመጀመሪያው ደረጃ ምርቱ ቀን መስጠት ነው።
- የኒው-ዮርክ ከተማ የጤና ደንብ፣ ሁሉንም የሚከማቹ የምግብ ዓይነቶች ቢያንስ 6 ኢንች ከምድር በላይ እንዲሆን ይፈልጋል።
- ተሸጋጋሪ ብክለ ለመከላከል፣ ማቀዝቀዣ ውስጥ ያልተሰሩ ምግቦች ከበሰሉ ምግቦች በታች መሆን አለባቸው።
- ቅዝቃዜ የጥቃቅን ህዋሶች እድገት ይቀንሳል።
- ሁሉም ቀዝቃዛ ምግቦች በ 41°F ወይም ከዛ በታች መያዝ አለበት። የጨስ ዓሳ ግን በ38°F ወይም ከዛ በታች ሁል ጊዜ መያዝ አለበት።
- ደረቅ ማከማቻ ብርሀን እና አየር እንደሚገባው አድርገው ይያዙ።
- ከቆሻሻ ውሃ ሲንገቡ ስር በጭራሽ ምግብ እንዳያከማቹ።
- የተከማቸ ምግብ በደምብ የተሸፈነ እና ከተባይ ነጻ በሆነ መያዣ መቀመጥ አለበት።
- ለሰው የታሰበ በረዶ ለቆርቆሮ፣ ጠርሙስ ወይም ሌላ አይነት ምግብ ለማከማቸት አይቻልም።
- ምግብ በቀጥታ በረዶ ዉስጥ ከተቀመጠ ከበረዶ ለሚወጣ ውሀ በተከታታይ ማድረቅ አለበት።

- የ «First Aid Choking» (ትንታ ሲፈጠር የሚሰጥ የመጀመርያ እርዳታ) ስዕላዊ መግለጫ በሁሉም ምግብ የሚበላበት ቦታዎች እንደሚታይ (ግልጽ) ሆኖ መስቀል አለበት።
- አልኮል ነክ መጠጥ የሚያቀርቡ የምግብ አገልግሎት ሰጪ ተቋም «Alcohol and Pregnancy Warning» (የአልኮል ነክ መጠጥ እና የ ነፍሰ ጡር ማሰጠንቀቅያ) ሰሌዳ በሚታይ ቦታ መስቀል አለበት።
- የ «Wash Hands» (የእጅ መታጠቢያ) ሰሌዳ በሁሉ የእጅ መታጠቢያ ገንዳ መስቀል አለበት።
- «No Smoking» (ማጨስ ክልክል ነው) ሰሌዳ በድርጅቱ ሙሉ እንደሚታይ ሆኖ መስቀል አለበት።

የ2ኛ ቀን ክለሳ

- ለጤናችን ሶስት የአደጋ ጠንቆች አሉ። አካላዊ፣ ኬሚካላዊ እና ስነ ህይወታዊ።
- ባዕድ ነገሮች (ለምሳሌ፣ የጠርሙስ ፍርፋሪ/ፍላጭ፣ የብረት ስብርባሪ) በምግብ ዉስጥ ሲኖር እንደ አካላዊ አደጋ ይቆጠራል።
- ጎጂ ኬሚካላዊ (ለምሳሌ፣ ፀረ ተባይ፣ ማጽጃዎች፣ የመድሃኒት ማዘዣ) በምግብ ዉስጥ ሲኖር ጠንቅ ኬሚካላዊ አደጋ ነው።
- የጥቃቅን ህዋሶች(ባክቴርያ፣ ቫይረስ፣ ጥገኛ ህዋሳት እና ሻገቶ {ፈንገስ}) በምግብ ዉስጥ መኖር ስነ ህይወታዊ አደጋ ተብሎ ይጠራል።
- በጎጂ (አቸንፋሪ) ባክቴርያ የተበከለ ምግብ ሁል ጊዜም እንደተበከለ ማወቅ አይቻልም። በገጽታው፣ በጣእም ወይም በሽታው ላይ ለውጥ አያሳይም።
- በምቹ ጊዜ ላይ የባክተርያ ቁጥር በምግብ ውስጥ በየ 20 እስከ 30 ደቂቃ በእጥፍ መባዛት ይችላል።
- የባክቴርያ እድገት ለአራት ይከፈላል። መከተል፣ መቆረስ፣ መቆም እና ሞት
- በጣም ፈጣን የባክቴርያ እድገት የሚታይበት ወቅት የመቆረስ ወቅት
- ባክቴሪያ እድገት ላይ ተጽእኖ የሚፈጥሩ ስድስት ምክንያቶች አሉ። ምግብ፣ አሲድነት(ከምጣጣ)፣ የሙቀት መጠን፣ ጊዜ፣ እኩሲጅን እና ርጥበት (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM)።
- ረቂቅ {በሽታ አምጪ ህዋስ} ምግብ ውስጥ መራባት አይችሉም። ምግብ ውስጥ ከገቡ ግን ከሰው ወደ ሰው መተላለፍ ይችላሉ።
- ሄፓቲቲስ ኤይ (የጉበት በሽታ) እና ኖሮቫይረስ ረቂቅ{በሽታ አምጪ ህዋስ} የተለመዱ በምግብ የሚተላለፉ ቫይረሶች ናቸው። እነዚህ ቫይረሶች ከታመመ ሰው ሰገራ የተነካካ (የተበከለ) ምግብ ከበላህ ወይም ከጠጣህ የሚተላለፉ ቫይረሶች ናቸው። ከመጸዳዳት በኋላ በደምብ እጅ መታጠብ ከመተላለፍ ይከላከላል።
- ትሪፔኖሲስ ስፒራሊስ ትሪፔኖሲስ የሚባል በሽታ የሚያመጣ ጥገኛ ሆኖ በልምድ ከበሰለ የአሳማ ስጋ በታች የሚገኝ ነው። ትሪፔኖሲስ ለመከላከል የአሳማ ስጋ እስከ 150°F ለ15 ሰከንዶች አቆየው።
- አኒሳኪስ ሲምፕሊክስ የባህር ዓሳ ላይ የሚገኝ በምግብ የሚተላለፍ ጥገኛ ነው።

- ሳልምኔላ ኢንተርቲዲስ በጥሬ ዶሮ እና ጥሬ እንቁላል የሚገኙ ባክቴርያዎች።
- ከሎስትራይዩም ፐርፍሪንገንስ የተባሉትን ጥቃቅን ሕዋሳት በፍጥነት በማቀዝቀዝ፣ በፍጥነት በማሞቅ እና በመጠን በማዘጋጀት መቆጣጠር እንችላለን።
- ስታሬሎኮኩስ ኡሬኡስ በማንኛውም ጤነኛ ሰው የሚገኝ ባክቴርያ ነው።
- ስታሬሎኮኩስ የምግብ መመረዝ የተለመደ በምግብ የሚተላለፍ በስታሬሎኮኩስ ኡሬኡስ የሚመጣ ሆኖ፣ በትክክለኛ የጤና ጥበቃ ዘዴ እና የተዘጋጀ ምግብ በእጅ ባለመነካካት መከላከል ይቻላል።
- በምግብ መተላለፍ የሚችል አይነት በሽታ ያጠቃቸው የምግብ ሰራተኞች በደምብ እስኪደኑ መስራት አይገባም።
- የተፈጨ ስጋ (ለምሳሌ ሀምበርገር) ከዝቅተኛ የሙቀት መጠን 158°F መብሰል አለበት ውስጡ ላሉ ለማጥፋት ኢ. ኮሊ 0157:H7.
- ከሎስትራይዩም ቦቲሊኑም ቦቲሊዝም የሚባል በስታ የሚያመጡ ባክተርያዎች ናቸው። እቤት በሚታሽግ ምግብ፣ የጭስ ዓሳ፣ ነጭ ሽንኩርት በዘይት እና ሌላ የምግብ አይነቶች ከአየር አልባ አካባቢ ተያያዥነት አለው።
- ስኩምብሮይድ የተለያዩ በወቅት እና ሙቀት የተበላሽ ከባድ አለመቀበል የሚያመጡ አይነት ዓሳ (ለምሳሌ ቱና፣ ማክረል ቦኒቶ፣ ማሂማሂ፣ ብሉሬሽ) ከመመገብ የሚመጣ በሽታ።
- እጅ ተበክሎ ሊሆን ስለሚችል ከሁሉ አይነት ተዋስኦ በኋላ በደምብ መታጠብ አለበት። ለምሳሌ፣ ስራ ከመጀመር እና ጥሬ ምግብ ከማዘጋጀት በፊት፣ ሽንት-ቤት፣ ማሳል፣ ማስነጠስ፣ ሲጋራ ማጨስ፣ መብላት፣ መጠጣት እና ማከክ በኋላ በደምብ መታጠብ አለበት።
- የኒው-ዮርክ ከተማ የጤና (ኮድ) ደንብ፣ በሁሉ የምግብ ማዘጋጃ ቦታ 25 ጫማ ርቀት ባለው ሆኖ የእጅ መታጠቢያ ገንዳ እንዲኖር እና ሁሉ ሽንት-ቤት ውስጥ ወይም አጠገብ እንዲኖር ያሳውቃል።
- የእጅ መታጠቢያ ገንዳ ሙቅ እና ቀዝቃዛ ውሀ የሚያፈስ መሆን አለበት፣ ሳሙና፣ አንዴ ብቻ የሚያገለግል ፎጣ ወይም እጅ ማድረቅያ ማሽን እና «Wash Hands» (የእጅ መታጠቢያ) ታፕላ መያዝ አለበት።
- የኒው-ዮርክ ከተማ የጤና ደንብ፣ ለሁሉም የምግብ ሰራተኞች፣ ጸጉራቸው እንዲሸፈኑ፣ ንጹህ ልብስ እና ሽርጥ እንዲለብሱ፣ (ከጋብቻ እና ህክምናዊ አምባር ውጪ) በእጃቸው ላይምንም አይነት ጌጣጌጥ እንዳይለብሱ ይከለክላል። የምግብ ሰራተኞች የገጽ ቅብ መጠቀም የለባቸውም።

የ3ኛ ቀን ክለሳ

- የረጋ ምግብ ለመቅለጥ ሶስት አገባቦች አሉ፤ ማቀዘቀዘ፣ በሚፈስ ቀዝቃዛ ውሀ ታች ማስቀመጥ ወይም ማይክሮዌቭ ምድጃ የተጠቀሙ ማቅለጥ እና በቀጥታ መብሰል።
- መስቀለኛ ብክላ የሚፈጠረው ባክተርያ ከጥሬ ምግብ ወደ ዝግጁ ምግብ ሲተላለፍ ነው።
- ዶሮ፣ በውስጡ ሌላ ምግብ አስገብተን የምናዘጋጀው ስጋ በውስጡ እስከ 165°F በሚደርስ ሙቀት የተሰጠ መሰራት አለበት።
- የተፈጨ ስጋ እና በተፈጨ ስጋ የሚሰሩ ምግቦች ውስጡ እስከ 158°F በሚደርስ ሙቀት መሰራት አለበት።
- የአሳማ ስጋ ውስጡ እስከ 150°F በሚደርስ ሙቀት የተሰጠ መሰራት አለበት።
- ንቁላል ከዝቅተኛ ሙቀት 145°F በላይ ማብሰል አለበት።
- ዓሳ፣ ቀፎ ዓሳ፣ የኩብት ስጋ፣ የበግ ወይም ፍየል ስጋ እና ሌሎች አይነት ስጋዎችም ከዝቅተኛ ሙቀት 140°F በላይ ማብሰል አለበት።
- ሁሉም አይነት ትኩስ ምግብ በትኩስ መያዣ መያዝ ያለበት፣ ከዝቅተኛ ሙቀት 140°F በላይ መያዝ አለበት።
- በፍጥነት ምግብ ለመቀዘቀዝ ጠቃሚ ዘዴ፣ በረዶ ውሀ እየቀዳህ ምግቡን በማስመጥ እና በየግዜው በ መመሳሰል፣ 1 እስከ 2 ኢንች ለሆነ ምግብ በ 4 ኢንች ማቀዘቀዣ ድስት በማስመጥ እና ደረቅ ምግብ በትንሽ በመክተፍ (የ 6 ፖውንድ ቁርጥራጮች ወይም ያነሰ)።
- እንዲቀዘቅዝ ተበሎ ማቀዘቀዣ ውስጥ የሚግባ ትኩስ ምግብ አጠቃላይ እስከ 41°F ሳይቀዘቅዝ መሸፈን የለበትም።
- ቀድሞ ተዘጋጅቶ ማቀዘቀዣ ውስጥ የቀዘቀዘ ምግብ በትኩስ መያዣ መቅረብ ካለበት፣ እስከ 165°F በሚደርስ ሙቀት በፍጥነት ማሞቅ አለበት። የ ትኩስ ምግብ ማስቆያ ምግብ ለማሞቅ አትጠቀም።
- ለመመገብ የተዘጋጀ ምግብ በምታዘጋጅበት ወቅት ባዶ እጅ አትሁን። ሁሌ መለበስ የለበትንጹ እና ጤናው የጠበቀ ጓንት ወይም መቆንጠጫ፣ መሰቀያ፣ ሰፍት/ጋዜጣ ማንኪያ
- የምግብ ብክላ ለመከላከል አንዴ ተጠቅሞ የሚጣለ ጓንት በምትጠቀምበት ጊዜ በየጊዜው መቀየር አለበት።

- ቆሻሻ ውሀ ተመልሶ ወደ ላይ እንዳይ መጣ የሚከላከል መሳርያ (አየር ብሬክስ) በሁሉንም የ እቃ እና የ እጅ መታጠብያ ገንዳ መገጠም አለበት።
- አትሞስፊሪክ ቫክዩም ብሬክስ (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) (አይ.ቪ.ቪ.) ለመጠጥ የማይሆንውሀ ከሚጠጣ ውሀ እንዳይገናኝ ሚረዳ መሳርያ መገጠም አለበት። ለምሳሌ የበረዶ ማሽን፣ የቡና ማሽን እና የእቃ ማጠቢያ ማሽን።
- መስቀላዊ ግንኙነት ሆስቢብ ቫክዩም ብሬክስ በመገጠም መከላከል ይቻላል።
- ሁሉንም በጋዝ የሚሰሩ የውሀ ማሞቂያዎች ህጋዊ ፍቃድ ባለው ባለ ሞያ መገጠም አለበት እናም አስፈላጊ ቁጥጥር መደረግ አለበት።
- በኒው-ዮርክ ከተማ ህግ ቅባ-ሱፍ የሚጸዳ መሳርያ በሌለበት መታጠብያ ገንዳ ላይ ቅባ-ሱፍ መድፋት ህገወጥ ነው።

የ4ኛ ቀን ክለሳ

- ትክክለኛ የድስት አስተጣጠብ አገባብ ማጠብ፣ ማድረቅ፣ የጤና ጥበቃ ማድረግ እና ንፋስ ላይ ማድረቅ።
- ከመጠቀም በፊት እና በኋላ መከተፍያ መታጠብ፣ ማድረቅ እና የጤና ጥበቃ ማድረግ ይገባል።
- በሙቅ ውሀ የጤና ጥበቃ ለማድረግ፣ እቃዎቹ ውሀ ውስጥ በማስመጥ በ **170°F** 30 ሰከንዶች መንተከተክ።
- 50 PPM (ፒፒኤም) የክሎሪን ማጽጃ ብጥብጥ ለማዘጋጀት ግማሽ አውንስ ልዩ የማንጥያ ኬሚካል በአንድ ጋሎን ውሀ ይጨምሩ።
- የምግብ እቃ ለአንድ ደቂቃ ያክል በ 50 PPM (ፒፒኤም) የማጽጃ ብጥብጥ መስመጥ አለበት።
- 100 PPM (ፒፒኤም) የክሎሪን ማጽጃ ብጥብጥ ለማዘጋጀት አንድ ወቂት ማንጥያ በአንድ ጋሎን ውሀ።
- 100 PPM (ፒፒኤም) የማጽጃ ብጥብጥ ለመወልወል/ ለመረጨት ወይም መቅዳት።
- ለመወልወል የሚውሉ ፎታ በ 50 ፒፒኤም የማጽጃ ብጥብጥ መቀመጥ አለባቸው።
- ኬሚካላዊ የጤና ጥበቃ በሚደረግበት ገዜ የኬሚካል ውህዱ በመሞከርያ መሞከር አለባቸው።
- ሀያ ወይም ከሀያ በላይ መቀመጫ ያለው የምግብ ተቋም መታጠብያ-ቤት ማዘጋጀት አለበት።
- ተባይ ለማጥፋት ሶስት ቁልፍ ስልቶች፣ አሰርባቸው፣ እንደሚወጡ ኢድረግ እና አጥፋቸው
- ምግብ ቤት ያስቸገሩ አይጦች ምግብ ካጡ ይወጣሉ።
- ኤይጦች በጣም ትንሽ በሆነ የግንባታ ቀዳዳ እንደሚገቡ ይታወቃል።
- አዲስ የአይጥ ሰገራ በምግብ ተቋም ከተገኘ ከባድ የሕግ ጥሰት ነው።
- የተባይ ማጥፊያ ምግብ ቤት ውስጥ በህጋዊ ባለሞያ ብቻ መደረግ አለበት።
- ትክክለኛ የዝምብ እና የበረሮ ማጥፊያ ደምበኛ ጽዳት እና የጤና ጥበቃ ነው።

የ5ኛ ቀን ክለሳ

- **HACCP ኤችኤአይሲሲፒ** ማለት ጠንቅ ምርመራ እና ወሳኝ ቁጥጥር ነጥብ (**Hazard Analysis and Critical Control Point**)።
- HACCP የምግብ ደህንነት እና የአደገኞች ጥቃቅን ህዋሳት እድገት የመቀጣጠር ዘዴ ነው።
- የ HACCP ሰባት ስርዓቶች/መመሪያዎች፡ ጠንቅ መለየት ወሳኝ የ ቁጥጥር ነጥብ መወሰን (*Critical Control Points, CCP*) ወሳኝ መጠን ማዘጋጀት፣ *CCP* (ሲሲፒ)ን መቆጣጠር፣ አስተማሪ ቅጣት መቅጣት፣ ዘዴው እንደ ሰራ እና እንዳልሰራ ማረጋገጥ እና መዘገብ ላይ መሰፈ።
- *CCP* አደገኛ ጠንቅ ለማስወገድ ሚደረግ ማንኛውም እርምጃ ነው።
- በተፈጥሮ አደገኛ የሆኑ የምግብ አይነቶች ከሁለት ሰዓት በላይ ደህንነቱ ባልተጠበቀ ቦታ ላይ ከቆዩ መጣል አለባቸው።
- ቀዝቃዛ ሰላጣ በምትሰራበት ጊዜ እንደ ቱና ለመሳሰሉ ቅመማ ቅመሞቹ ቀድሞ ማቀዝቀዝ ተመራጭ አገባብ ነው።
- ኢ-ተፈጥሮአዊ ስብ መጨመር፣ የ *LDL* (ኤልዲኤል) መጨመር እና የ ልብ በሽታ ያስከትላል።
- ኢ-ተፈጥሮአዊ ስብ መጨመር ለሁሉም ምግብ ቤት የተከለከለ ነው።
- የምግብ ደህንነት እና አጠቃላይ የሥራ ልምድ ለማሳደግ በተከታታይ የራስ ግምገማ አድርግ።
- የተለመዱ የምግብ ቤት ስራተኞች በሰራ ቦታ ላይ የሚታዩ ጉዳዮች መንሸራተት፣ መሳሳት፣ መውደቅ፣ መቁረጥ፣ መላላጥ፣ መቃጠል፣ ጡንቻ ህመም፣ ወለምታ እና በ ኤለክትሪክ አደጋ ሞት።
- መንሸራተት፣ መሳሳት፣ መውደቅ፣ ለመከላከል የምግብ ቤት ስራተኞች የማያንሸራትት ጫማ ማድረግ አለባቸው።