

# Paghuugas ng Kamay sa loob ng Establisimento ng Pagkain: Ano ang Kailangan Mong Malaman

Kadalasang nangyayari ang pagkalat ng mga sakit na dulot ng kontaminadong pagkain sa loob ng mga restaurant kapag ang mga pagkain ay nakontamina ng mga agent na nagdudulot ng sakit na nasa mga kamay ng naghahanda ng pagkain. Ang paghuugas ng kamay ay isang mabisa at kinakailangang pagsasanay upang alisin ang bakterya, virus, at iba pang mga contaminant mula sa kamay ng mga naghahanda ng pagkain. Upang pigilan ang pagkalat ng sakit na dulot ng kontaminadong pagkain, dapat madalas at maayos na maghugas ng kamay ang mga naghahanda ng pagkain.

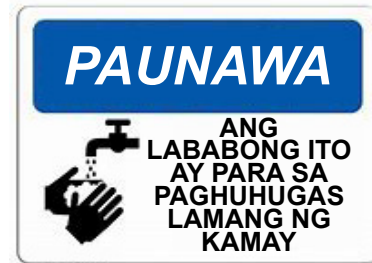
## Upang maayos na mahugasan ang iyong mga kamay, sundin ang mga hakbang na ito:

1. Basain ang iyong kamay ng mainit/maaligamgam na tubig.
2. Maglagay ng sabon sa iyong kamay.
3. Kuskusin ang iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo. Siguraduhing ikuskus ang pagitan ng iyong mga daliri, sa ilalim ng iyong mga kuko, at anumang nakalantad na bahagi ng iyong braso.
4. Alisin ang lahat ng sabon mula sa iyong kamay sa pamamagitan ng pagbanlaw sa mainit/maaligamgam na tubig.
5. Gumamit ng malinis na tissue upang patayin ang gripo sa lababo.
6. Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang malinis na tissue o sa air dryer.



## Dapat hugasan ang mga kamay sa mga lababo na nilagyan ng label para lamang sa paghuugas ng kamay.

- **Hindi** dapat kailanman hugasan ang mga kamay sa lababong paghahandaan ng pagkain, lababo para sa mga basura, o lababo para sa mop.
- Ang mga lababo na inilaan para sa paghuugas ng kamay ay **hindi** dapat gamitin para sa anumang layunin maliban sa paghuugas ng kamay.
- Ang paghuugas lamang ng kamay sa mga lababong may label para sa paghuugas ng kamay ang makakabawas sa panganib ng kontaminasyon sa pagitan ng mga kamay at iba pang item na maaaring mailagay sa lababo.




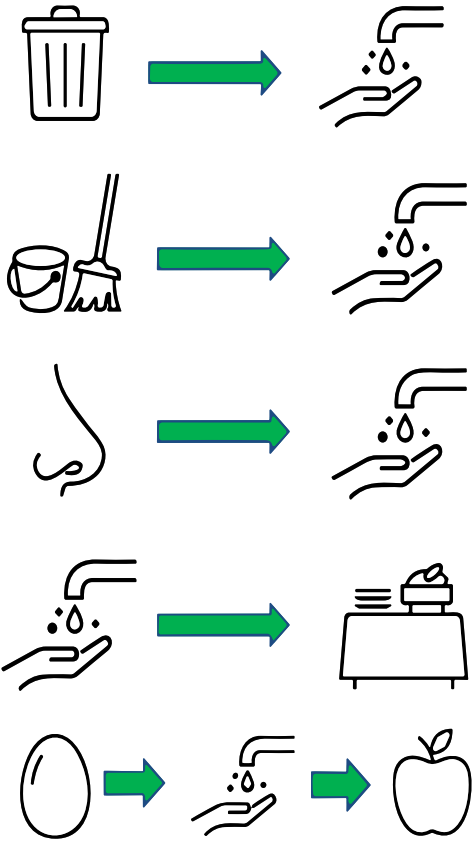

## Ang mga lababong hugasan ng kamay ay dapat ilagay sa mga lugar na madaling gamitin ng mga empleyado kung kinakailangan.

- Ang lahat ng bahaging paghahandaan ng pagkain, paglalagyan ng pagkain, paghuugas ng mga pinggan, at mga banyo ay dapat na may nakalaang hindi bababa sa isang lababo bawat isa.
- Ang mga establisimento ng pagkain ay dapat magkaroon ng mahigit sa isang lababong hugasan ng kamay na available para gamitin sa labas ng mga banyo. Sa mga establisimento na mayroon lamang iisang lababong hugasan ng kamay, ang kusina ay dapat na sapat lang ang laki para madaling mapuntahan ang lababo mula sa lahat ng lugar, at ang antas ng aktibidad sa establisimento ay hindi dapat humadlang para gamitin ang lababong hugasan ng dahil sa kakulangan ng oras.

## Dapat available na magamit ang mga lababong hugasan ng kamay para sa mga naghahanda ng pagkain sa lahat ng oras.

- Wala dapat kahit anumang mga bagay na makakahadlang sa access sa mga lababong hugasan ng kamay.
- Dapat panatilihin nasa maayos ang mga lababong hugasan ng kamay para magamit sila sa wastong paghuugas ng kamay.



<p><b>Ang mga lababong hugasan ng kamay ay dapat na palaging mayroong supply.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ang mga lababong hugasan ng kamay ay dapat parehong mayroong mainit at malamig na tubig. Ang temperatura ng tubig ay hindi dapat sobrang init o sobrang lamig sa puntong hindi magiging komportable ang mga naghahanda ng pagkain na hugasan ang kanilang kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo upang matapos ang wastong paghuhugas ng kamay.</li> <li>• Dapat na palaging may supply na sabon at tissue ang mga lababong hugasan ng kamay upang maging madali para sa mga empleyado na hugasan nang wasto ang kanilang mga kamay.</li> <li>• Ang mga lababong hugasan ng kamay ay dapat na mayroong label na para lamang sa paghuhugas ng kamay.</li> </ul>	
<p><b>Dapat palaging maghugas ng kamay.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat maghugas <u>agad</u> ng kamay ang mga empleyado bago: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ simulan ang paghahanda ng pagkain,</li> <li>○ Magsuot ng bagong pares ng guwantes para sa paghahanda ng pagkain,</li> <li>○ hawakan ang malinis na kagamitan sa pagluluto at pagkain; at,</li> <li>○ hawakan ang hindi nakabalot na single na item (kutsara/tinidor, pang-take out na box, atbp.).</li> </ul> </li> <li>• Dapat maghugas <u>agad</u> ng kamay ang mga empleyado pagkatapos: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hawakan ang parte ng katawan gaya ng mata, mukha, ilong, bibig, atbp.,</li> <li>○ Hawakan ang damit o personal na gamit (pitaka/bag, cellphone, pantakip ng buhok, atbp.),</li> <li>○ Gumamit ng banyo,</li> <li>○ Umubo, bumahing, gumamit ng panyo o tissue, manigarilyo, kumain, o uminom,</li> <li>○ Hawakan ang mga bahaging may mataas na kontaminasyon (basurahan, hawakan ng pinto, menu, atbp.),</li> <li>○ Hawakan ang maduming kagamitan sa pagluluto o pagkain; at,</li> <li>○ Makibahagi sa iba pang gawain na maaaring makakontamina sa kamay.</li> </ul> </li> <li>• Dapat hugasan ng mga empleyado ang kanilang kamay kapag nagpapalit ng gawain, kabilang ang paglipat sa pagitan ng paghahanda ng hilaw na pagkain at paghahanda ng ready-to-eat na pagkain.</li> <li>• Dapat madalas na maghugas ang mga empleyado ng kanilang kamay hangga't kinakailangan upang alisin ang mga tira-tirang pagkain at iba pang contaminant.</li> </ul>	
<p><b>Hindi napapalitan ng paggamit ng hand sanitizer ang wastong paghuhugas ng kamay. Dapat lamang gumamit ang mga empleyado ng hand sanitizer pagkatapos agad ng wastong paghuhugas ng kanilang kamay.</b></p>	

Ang wastong paghuhugas ng kamay ay dapat gawin bilang karagdagan sa mga guwantes na isang beses lang gamitin, kagamitan, at iba pang pamamaraan kapag inihahanda ang mga ready-to-eat na pagkain. Hindi dapat kailanman hawakan ang mga ready-to-eat na pagkain gamit ang kamay na walang guwantes, kahit na sa mga establisyimento na may perpektong paghuhugas ng kamay.



Para sa higit pang impormasyon: mag-email sa [foodsafety@nnph.org](mailto:foodsafety@nnph.org) o tumawag sa 775-328-2434 option 8 upang makipag-ugnayan sa isang inspektor.