



# IN GOOD HANDS

- Wear a clean apron - Magsuot ng malinis na "apron"
  - Wear disposable gloves - Magsuot ng plastik na "gloves"
  - Tie back long hair or wear a hair net - Mag-tali ng buhok o mag-suot ng "hair net" habang naghahanda ng pagkain
  - Wear face mask while preparing food and cooking - Magsuot ng "mask" habang naghahanda ng pagkain at nagluluto
  - Wear closed-in shoes to protect your feet, in case of hot spills or breakages - Magsuot ng medyas para ma-protektahan ang paa
  - Jewelries should be removed - Tanggalin ang alahas bago maghanda ng pagkain o magluto
  - Wash your hands before and after handling food -Maghugas ng kamay bago at pagkatapos maghanda ng pagkain
  - Keep food preparation surfaces and tools clean - Panatiliing malinis ang paligid at mga kagamitan habang naghahanda ng pagkain
  - Store food properly at correct temperature - Siguraduhin na maayos na itago ang mga pagkain at nasa tamang temperatura ito.
  - Wash vegetables and fruit under cold water before use - Hugasan ang gulay at prutas gamit ang malamig na tubig bago gamitin
  - Wash all tools after use or sterilize them as much as possible - Hugasan lahat ng ginamit pang-luto o di kaya ay pakuluan ito para mapanatiling malinis
  - Replace kitchen sponge regularly - Regular na palitan ang espongha na ginagamit sa kusina (1-2 buwan)
- Wipe plates with a clean, dry towel - Laging punasan ang mga plato gamit ang malinis at tuyong twalya





# IN GOOD HANDS

- Always keep kitchen counters dry - Palaging panatiliing tuyo ang mga kitchen "counters"
- Never use food that has fallen to the floor - Huwag gumamit ng kahit anong pagkain na nahulog na sa sahig
- Do not cook if unwell, have a known infection or have an open and uncovered wound - Huwag magluto kapag may sakit at impeksiyon
- Check Expiry dates / Use by / Best Before dates prior to use- Tignan muna ang "Expiry dates" / "Use by" / "Best before dates" bago gamitin ang pagkain. Huwag gumamit ng sirang pagkain.
- Separate raw food (meat, poultry, seafood) from cooked food, fruits, and vegetables - Ihiwalay ang mga hilaw na pagkain (manok, isda, baka, at baboy) sa mga lutong pagkain pati na rin sa mga gulay at prutas
- Place raw meat, poultry, and seafood in containers, on plates, or in sealed plastic bags to prevent their juices from dripping onto other food- Ilagay ang mga hilaw na pagkain (manok, baboy, baka, isda) sa plato o selyadong lalagyan/ziplock/plastic bag upang maiwasan ang pagtulo ng katas nito na mapunta sa ibang pagkain
- Use a separate cutting/chopping board and knife for meat, poultry, and seafood and another one for fruits and vegetables. Wash the chopping board used for raw items with dishwashing soap and warm water - Gumamit ng ibang sangkalan at kutsilyo para sa mga hilaw na pagkain (isda, manok, baka, baboy) at iba rin sa mga prutas at gulay. Hugasan ng dishwashing soap at mainit na tubig ang sangkalan na ginamit para sa mga hilaw na pagkain
- Cover leftovers, wrap them in airtight packaging, or seal them in storage containers. Immediately refrigerate the wrapped leftovers - Takpan at ilagay sa selyadong lalagyan ang mga tirang pagkain. Ilagay ito kaagad sa refrigerator

