

# KAALAMAN SA ALLERGEN PARA SA MGA MANGGAGAWA SA PAGKAIN



**Kahit kaunting allergen lang, puwede nang magdulot ng banta sa buhay. Dapat malaman ng mga manggagawa ang mga pangunahing pagkaing allergen, sintomas ng allergic reaction, at kung paano ipaalam ang tungkol sa mga allergen na ginagamit sa establisimyento.**

## Alamin ang MGA PANGUNAHING ALLERGEN

Ang siyam na pagkaing ito ang mga pinakakaraniwang allergen, pero puwedeng allergic din ang mga tao sa iba pa.



Isda



Lamang-dagat



Trigo



Itlog



Gatas



Mani



Tree Nuts



Linga



Soybeans

## Alamin ang MGA SINTOMAS ng mga allergic reaction

- Problema sa paghinga, ubo, paghingasing
- Pamamaga ng dila, labi, o mukha
- Pagkahilo, pamumutla, o pagkalito
- Pangangati ng ilong, bibig, o mukha
- Pagduruwal, pagsusuka, pagtatae

## Alamin kung ano ang dapat gawin para sa ANAPHYLAXIS (allergic reaction na may dulot na banta sa buhay)

### Agad na Tumawag sa 911

- Humiling ng ambulansiyang may epinephrine
- Ipagamit sa indibidwal ang kaniyang mga gamot gaya ng epinephrine, antihistamines, o inhaler

## Alamin kung ano ang dapat ITANONG at kung KANINO DAPAT SABIHIN

Makipag-usap sa mga customer upang maunawaan ang kanilang allergy sa pagkain at maingat na ipaalam ang impormasyon sa manager o nakatalagang kawani sa kusina.

## Alamin kung paano maiwasan ang CROSS CONTACT

Puwedeng maipasa ang mga pagkaing allergen kapag nagkadikit ang mga pagkain, patungan, at kubyertos. Hindi nawawala ang allergen kahit lutuin.

## Maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig – hindi napupunasan paalis ang allergen

Maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig, at magpalit ng guwantes bago maghanda ng pagkain. Palaging linisin at i-sanitize ang mga patungan sa tuwing may bagong item sa menu.

## Hugasan ang lahat ng patungan upang alisin ang mga allergen:



Hugasan gamit ang maligamgam at masabong tubig



Banlawan gamit ang malinis na tubig



I-sanitize at patuyuin sa hangin

## Iwasang may Matalamsikan

Huwag hayaang madikit sa pagkain ang singaw sa pagluluto, pulbos ng harina, at mga pispis.

## Paghiwa-hiwalayin ang mga Sangkap

Palitan ang mga panlutong likido at mantika upang tiyaking hindi mahahaluan ng allergen ang mga sangkap.

## Itama ang mga Mali

Kung magkamali, gawin ulit ang mga pagkain sa halip na alisin lang sa plato ang allergen.

## Mag-alok ng Pamalit

Ipaalam sa customer kung hindi maibibigay ang hiling niya.