Ang allergy sa pagkain ay malubhang kondisyong medikal na puwedeng magdulot ng banta sa buhay. Bagaman maaaring magsanhi ng allergic reaction ang halos kahit anong pagkain, siyam na pangunahing pagkaing allergen ang nagsasanhi ng pinakamaraming allergic reaction sa pagkain sa Estados Unidos. Ang mga manggagawa sa pagkain ay dapat mabigyan ng pagsasanay tungkol sa mga pagkaing allergen na may kinalaman sa kanilang mga tungkulin sa trabaho gaya ng pag-alam sa mga pangunahing pagkaing allergen, mga sintomas ng allergic reaction, kung paano dapat ipaalam sa mga customer ang tungkol sa mga allergen, at mga paraan kung paano maiiwasan ang mga allergen kapag naghahanda o naghahain ng pagkain.

Toolkit: Kaalaman sa Allergen

**Tandaan**: Gamitin ang dokumentong ito upang tulungan ang iyong establisimyento na mapanatili ang Active Managerial Control (AMC, Aktibong Pagkontrol ng Pamunuan) nito. Siguruhing makikipagtulungan sa iyong lokal na kagawaran ng kalusugan para sa anumang karagdagang impormasyong kailangan. ([www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts](http://www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts))

|  |
| --- |
| **Seksiyon 1: Impormasyon ng Establisimyento ng Pagkain** |
| **Pangalan ng Establisimyento**      | **Telepono**      |
| **Kalye (Pisikal na Address)**      | **Lungsod**      | **ZIP**      | **Email**      |
| **Pangalan ng Contact**      | **Titulo / Posisyon**      |
| **Seksiyon 2**: **Ebalwasyon ng Menu** |
| I-evaluate ang mga supply at maingat na basahin ang label sa mga pakete upang maghanap ng mga posibleng allergen. Piliin ang lahat ng ginagamit sa iyong establisimyento. |
| [ ]  **Isda** gaya ng salmon, cod, halibut, tilapia | [ ]  **Soybeans** gaya ng edamame, miso, toyo, tempeh, tokwa |
| [ ]  **Lamang-dagat** gaya ng alimango, lobster, hipon | [ ]  **Mani** gaya ng peanut butter, harina ng mani, halo-halong mani |
| [ ]  **Itlog** gaya ng itlog, eggnog, merengge, mayonnaise | [ ]  **Trigo** gaya ng tinapay, couscous, pasta, wheat grass |
| [ ]  **Gatas** gaya ng mantekilya, keso, krema, ghee, gatas | [ ]  **Linga** gaya ng mga buto ng linga, mantika ng linga, tahini |
| [ ]  **Tree nuts** gaya ng almond, kasoy, buko/niyog, hazelnut, macadamia, pecan, pine nut, pistachio, walnut |
| **Seksiyon 3**: **Mga Sintomas ng mga Allergy sa Pagkain** |
| Ang lahat ng manggagawa sa pagkain, kasama na rito ang mga tagapaghain, ay kailangang malaman kung ano ang dapat bantayan sa mga customer na may allergy sa pagkain.**Kailangang agarang maipatingin sa doktor ang malulubhang reaksiyon, kabilang na rito ang pagtawag sa 911**. |
| * Pamamantal
* Pamumula ng balat
* Pamamanhid ng bibig
* Pamamaga ng mukha, dila, o labi
 | * Pagsusuka o pagtatae
* Pag-ubo o paghingasing
* Pagkahilo, pagkalito, pagkabalisa
* Pamamaga ng lalamunan
 | * Pamumulikat ng puson
* Problema sa paghinga
* Pagkawala ng malay
* Posibleng may iba pang sintomas
 |
| **Seksiyon 4: Cross-Contact** |
| Puwedeng maipasa ang mga pagkaing allergen kapag nagkadikit ang mga pagkain at patungan. Siguruhing palaging lilinisin ang mga kasangkapan sa kusina kapag naghahanda ng mga pagkaing walang allergen. Hindi nababawasan ang mga allergen kahit lutuin nang maayos ang pagkain. Kung magkamali, dapat gawin ulit ang pagkain. |
| **Pinagmumulan ng cross-contact** | **Mga Halimbawa** |
| **Mga kamay (kahit nakasuot ng guwantes) at kubyertos** | * Paghawak ng almonds at pagkatapos ay pag-aasikaso ng keso
* Paggamit ng spatula na ginamit munang pambaligtad ng fish patty bago sa burger patty
 |
| **Mga patungan gaya ng sangkalan, kaldero, kawali** | * Pagluluto ng bacon sa ihawan pagkatapos magluto ng itlog sa ibabaw ng ihawan
* Paghihiwa ng keso sa sangkalang pinaghiwaan ng tinapay
 |
| **Singaw, tilamsik, pispis** | * Tumilamsik ang singaw mula sa pagluluto ng lamang-dagat sa kalapit na pagkain
* Napunta sa bacon ang pancake mix na may harina
 |
| **Imbakan** | * Tumulo ang gatas sa mga gulay sa loob ng refrigerator
* Inimbak ang artipisyal na alimango sa isang lalagyan kasama ng lutong alimango
 |
| **Mga Condiment** | * Paglalagay ng kutsilyong ginamit na pampahid ng peanut butter sa loob ng bote ng jelly
* Toyong naidagdag sa gawang-bahay na salad dressing
 |
| **Mga panlutong likido at mantika** | * Muling paggamit sa panlutong mantika upang maggisa ng mga gulay pagkatapos maggisa ng isda
* Pagluluto ng fries sa deep fryer pagkatapos magluto ng breaded chicken tenders
 |
| **Mga Pagkakamali** | * Pagtanggal ng croutons paalis sa salad
* Pag-alis ng itlog sa plato sa halip na gumawa ng bagong pagkain
 |
| **Iwasan ang cross-contact.** Kapag naghugas gamit ang sabon at tubig, maaalis ang mga allergen mula sa mga patungan. Hugasan, banlawan, i-sanitize, at patuyuin sa hangin ang lahat ng kubyertos at patungang nadidikitan ng pagkain bago gamitin. Para sa bawat item sa menu na walang allergen, gumamit lang ng malinis na:* kamay
* kubyertos gaya ng spatula, kutsara, kutsilyo, at guwantes
* patungan gaya ng sangkalan, kaldero, kawali, baking sheet
* panlutong mantika at tubig
 |



Toolkit: Kaalaman sa Allergen

|  |
| --- |
| **Seksiyon 5: Mga Nakatagong Pinagmumulan ng Allergen** |
| Ang mga nakahanda at nakapaketeng pagkain ay puwedeng may nakatagong pinagmumulan ng allergen. Basahin nang mabuti ang “ingredients (mga sangkap)” at “contains (may lamang)”. Ang mga sumusunod na halimbawa ay maaaring nagsasaad ng allergen pero hindi kompleto ang listahang ito. |
| **Lamang-dagat** | Bouillabaisse, cuttlefish ink (tinta ng pusit), fishmeal, fish sauce (patis), fish stock, glucosamine, powdered seafood flavorings, seafood cooking vapors, surimi |
| **Itlog** | Albumin, binder, emulsifier, globulin, livetin, lecithin, lysozyme, mga salitang nagsisimula sa “ova” o “ovo”, vitelin |
| **Isda** | Anchovies (dilis) sa salad dressing, barbecue at Worcestershire sauce, fishmeal, fish sauce (patis/nuoc mam), fish stock, kosher gelatin, oils, roe, seafood cooking vapors, seafood flavoring, shark cartilage/fin, surimi |
| **Gatas** | Artificial butter flavor, caramel color/flavoring, casein, ghee, lactalbumin phosphate, lactic acid starter culture, lactose, natural flavoring, rennet casein, skim milk powder, solids, sour milk, tagatose, whey, yogurt |
| **Mani** | Mga pagkain at sarsang African, Asian, at Mexican; arachis oil, peanut oil (maliban kung highly refined), emulsifier, flavoring, marzipan, peanut butter, sunflower seeds (kung pinroseso sa kagamitang maraming pinaggagamitan) |
| **Linga** | Breads (tinapay), buns, cereals, cookies (biskuwit), crackers, falafel, hummus, margarine, melba toast, pretzels, protein bars, salad dressing, sesame flour, sesame oil, stir fry, sushi, tahini, tempeh |
| **Soya** | Edamame, guar gum, hydrolyzed vegetable protein (HVP), lecithin, MSG, protein extender, shoyu, soy sauce (toyo), soybean oil (maliban kung highly refined), starch, tamari, tempeh, texturized vegetable protein |
| **Tree Nuts** | Artificial nuts, baklava, gianduja, granola bars, lychee, macaroons, marzipan, nougat, nut distillates/alcoholic extracts, nut extracts, nut flours, nut oils, nut pastes, pesto, pine nut, praline, wintergreen flavoring |
| **Trigo** | Breadcrumbs, bulgur, bran, cornstarch, farina, farro, flours (harina), freekeh, gelatinized starch, gluten, hydrolyzed vegetable protein, Kamut, matzoh, modified starch, MSG, protein, semolina, spelt, starch, triticale, vegetable gum, vegetable starch, vital gluten, wheat germ oil, wheat grass |
| **Seksiyon 6**: **Pag-abiso at Pagsasanay** |
| **Pagsasanay sa Empleyado**: Dapat bigyan ang mga empleyado ng wastong pagsasanay sa sumusunod: |
| * Alamin ang 9 na pangunahing pagkaing allergen
* Mga sintomas ng allergic reaction
* Ano ang dapat gawin kung may isang taong may allergic reaction
 | * Pakikipag-usap sa mga customer, PIC, at nakatalagang kawani
* Paglilinis at pag-sanitize upang maiwasan ang cross-contact
* Paano maghanda o maglaan ng pamalit na pagkain upang makaiwas sa mga allergen
 |
| [ ]  | Sino ang bibigyan ng pagsasanay upang maghanda ng mga pagkaing walang allergen o alamin kung kailangan ng iba't ibang opsiyon sa pagkain?[ ]  Lahat ng kawani [ ]  Person in Charge/Manager [ ]  Pangunahing chef/tagaluto [ ]  Iba pa:       |
| [ ]  | Paano aabisuhan ng mga kawani sa front of house (humaharap sa mga customer) ang manager o mga kawani sa back of house (nasa kusina) tungkol sa hiling na pagkaing walang allergen?[ ]  Verbal [ ]  Nakasulat [ ]  Pareho – Nakasulat at verbal [ ]  Iba pa:       |
| [ ]  | Gaano kadalas binibigyan ng pagsasanay ang mga empleyado?[ ]  Kapag na-hire [ ]  Taon-taon [ ]  Kapag may napansing mali [ ]  Iba pa:       |
| [ ]  | Paano binibigyan ng pagsasanay ang mga empleyado?[ ]  Magbabasa at lalagda ng dokumento [ ]  Magpapaskil ng karatula [ ]  Online/Classroom na pagsasanay tungkol sa allergen [ ]  Iba pa:       |
| [ ]  | Paano aabisuhan ang mga customer sa pagsusulat ng mga opisyong walang allergen?[ ]  Sa menu [ ]  Magpapaskil ng karatula sa pasukan [ ]  Habang bumibili [ ]  Iba pa:       |
| **Seksiyon 7**: **Karagdagang Impormasyong Partikular sa Pasilidad** |
|       |
| **Seksiyon 8: Lagda** |
| Ang plano ay inihanda ni:       |
|                    |
| Lagda Petsa | Pangalang Nakasulat nang Hindi Dikit-dikit Telepono |

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang akarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa doh.information@doh.wa.gov.