Tilmaamaha Aasaasiga ah ee Badqabka Cuntada ee Guriga

Sebtembar 2026

Cuntadu mararka qaar waxay xambaarsanaan kartaa jeermisyo waxyeello leh oo kaa dhigi kara inaad xanuunsato. Waxaad ka hortagi kartaa jirrada adigoo raacaya afar tallaabo oo aasaasi ah oo badbaadada cuntada ah: nadiifi, kala saar, kari, oo qabooji.

Haddii aad u baahan tahay caawinaad helitaanka ama fahanka macluumaadkan, la xiriir AHS.VDHFoodborne@vermont.gov.

Nadiifi: Si joogto ah u dhaq gacmaha una nadiifi dusha sare ee miisaska iyo meelaha cuntada lagu diyaariyo.

- Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ka hor, inta lagu jiro, iyo ka dib diyaarinta cuntada, iyo ka hor cunista. Gacmahaaga dhaq ka dib markaad taabato hilib ceeriin ah, hilibka digaagga, cuntooyinka badda iyo ukunta, ama meelaha ay taabteen cuntooyinka ceeriinka ahi.
- Dhaq maacuunta, looxyada wax lagu jaro iyo miisaska jikada adigoo isticmaalaya biyo kulul oo saabuun leh ka dib diyaarinta cuntada.
- Ku dhaq miraha iyo khudaarta darayga ah biyo qulqulaya.

Kala saar: Cuntooyinka ceeriinka ah kala fogee si looga hortago in jeermisku u kala gudbo cuntooyinka.

- Hilibka ceeriinka ah, hilibka digaagga, cuntooyinka badda iyo ukunta ka sooc cuntooyinka diyaar u ah in la cuno.
- Ku kaydi hilibka ceeriinka ah, hilibka shimbiraha la dhaqdo iyo cuntooyinka badda weelal ama baakado si adag u xiran, kuna rid khaanadda hoose ee talaagada si dareerayaasha ka yimaada aysan ugu daadan cuntooyinka kale.
- U isticmaal looxyo wax lagu jaro iyo saxamo kala duwan cuntooyinka ceeriinka ah iyo kuwa diyaar u ah in la cuno.

Kari: Cuntada ku kari heerkulka saxda ah.

Isticmaal heerkulbeegga cuntada si aad u hubiso in cuntada si buuxda loogu kariyey heerkul gudaha ah oo ammaan ah. Dareerayaasha karkari marka aad dib u kululaynayso.

Hilibka lo'da, weylaha, wanka iyo doofaarka oo googo'an, oo ay ku jirto hilibka doofaarka ee darayga ah	145°F (63°C)
Kalluun	145°F (63°C)
Hilibka shiidan (lo' iyo doofaar)	160°F (71°C)
Dhammaan hilibka shimbiraha la dhaqdo, oo ay ku jiraan hilibka digaagga iyo digaagga turkiga ee la shiiday	165°F (74°C)
Cuntada hartay iyo cuntooyinka isku-dhafan ee foornada lagu kariyo	165°F (74°C)
Ukunta iyo cuntooyinka ukunta laga sameeyo (quiche)	160°F (71°C)

Qabooji: Cuntada ku hay heerkul ammaan ah.

- Cuntada ku rid talaagada 2 saacadood gudahood, ama 1 saac gudahood haddii ay la kulantay heerkul ka sarreeya 90 °F (32°C).
- Talaagadaada ku hay heerkul ah 40°F (4°C) ama ka hooseeya, qaboojiyaha barafkana ku hay 0°F (-18°C) ama ka hooseeya.
- Cuntada barafaysan ku dhalaali talaagada gudaheeda, biyo qabow oo qulqulaya, ama microwave-ka. Ha ku dhalaalin cuntada miiska dushiisa.

Wax badan kaga ogow www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

SOMALI