Mambo ya Msingi Kuhusu Usalama wa Chakula Nyumbani

Septemba 2026

Chakula wakati mwingine kinaweza kuwa na vijidudu hatari vinavyoweza kukufanya uugue. Unaweza kusaidia kuzuia kuugua kwa kufuata hatua nne za msingi za usalama wa chakula: safisha, tenganisha, pika na hifadhi kwenye friji.

Ikiwa unahitaji usaidizi wa kupata au kuelewa taarifa hii, wasiliana na AHS.VDHFoodborne@vermont.gov.

Safisha: Osha mikono na sehemu za kufanyia kazi mara kwa mara.

- Osha mikono yako kwa sabuni na maji kabla, wakati wa, na baada ya kuandaa chakula na kabla ya kula. Osha mikono yako baada ya kushika nyama mbichi, nyama ya kuku, vyakula vya baharini, na mayai au sehemu ambazo zimeguswa na vyakula vibichi.
- Osha vyombo, mbao za kukatia, na meza za jikoni kwa maji moto yenye sabuni baada ya kuandaa chakula.
- Suuza matunda na mboga freshi kwa maji yanayotiririka.

Tenganisha: Weka vyakula vibichi mahali tofauti ili kuepuka uchafuzi wa vyakula vingine.

- Weka nyama mbichi, nyama ya kuku, vyakula vya baharini, na mayai mbali na vyakula vilivyo tayari kuliwa.
- Hifadhi nyama mbichi, nyama ya kuku, na vyakula vibichi vya baharini katika vyombo au vifurushi vilivyofungwa vizuri kwenye rafu ya chini kabisa ya friji ili majimaji yake yasidondokee vyakula vingine.
- Tumia mbao tofauti za kukatia na sahani tofauti kwa vyakula vibichi na vyakula vilivyo tayari kuliwa.

Pika: Pika chakula hadi kifikie kiwango sahihi cha joto.

Tumia kipimajoto cha chakula kuangalia ikiwa chakula kimeiva kabisa na kufikia kiwango salama cha joto la ndani. Chemsha viowevu hadi vichemke kabisa unapovipasha moto upya.

Vipande vizima vya nyama ya ng'ombe, nyama ya ndama, nyama ya mwanakondoo na nyama ya nguruwe, ikiwemo hemu freshi	145°F (63°C)
Samaki	145°F (63°C)
Nyama iliyosagwa (nyama ya ng'ombe na nyama ya nguruwe)	160°F (71°C)
Aina zote za nyama ya kuku, ikiwemo nyama ya kuku na batamzinga iliyosagwa	165°F (74°C)
Mabaki na vyakula vilivyookwa kwenye maziga	165°F (74°C)
Mayai na vyakula vilivyopikwa kwa mayai (kishi)	160°F (71°C)

Hifadhi kwenye friji: Hifadhi chakula katika kiwango salama cha joto.

- Weka chakula kwenye friji ndani ya saa 2, au saa 1 ikiwa kimekuwa kwenye halijoto inayozidi 90 °F (32°C).
- Weka friji yako katika halijoto ya 40°F (4°C) au chini na friza yako katika halijoto ya 0°F (-18°C) au chini.
- Yeyusha chakula kilichogandishwa kwenye friji, kwa kutumia maji baridi yanayotiririka, au kwenye maikrowevu. Usiyeyushe chakula kwa kukiacha juu ya kaunta.

Pata maelezo zaidi katika www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

SWAHILI