

いんしょくてんむ しょくひんえいせいかり 飲食店向け 食品衛生管理 ガイドブック

Food Sanitation Management Guidebook for Restaurants

Gabay sa Pamamahala ng Kalinisan ng Pagkain para sa mga Restawran

Sách hướng dẫn Quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm dành cho các cửa hàng ăn uống

रेस्टुरेण्टका लागि सरसफाई सम्बन्धि गाईड बुक



【このガイドブックについて】

- ページは、切りとってポスター<=お店にはるもの>としてつかうことができます
- ※のついたことは、さいごのページにせつめいがあります
- 1 「日本語、英語、タガログ語」のページと
- 2 「日本語、ベトナム語、ネパール語」のページからできています
- 日本語は、文化庁の「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」の考え方をとりいれています

【About the guidebook】

- You can tear off individual pages to use as posters.
- Words with an asterisk (*) are explained on the last page.
- The guidebook consists of one section of Japanese, English, and Tagalog pages and a second section of Japanese, Vietnamese, and Nepali pages.
- The Japanese language contained in the guidebook is based on the concept of "Easy Japanese Guidelines for Resident Support" issued by the Agency for Cultural Affairs.

【Tungkol sa guidebook na ito】

- Maaaring gupitin ang pahina at gamitin bilang poster
- Ang mga salitang may markang (*) ay ipinaliwanag sa huling pahina
- 1. Binubuo ng mga pahina sa "Wikang Hapon, Ingles, Tagalog" at
- 2. Pahina sa "Wikang Hapon, Vietnamese, Nepali"
- Ang wikang Hapon na nakapaloob sa guidebook ay batay sa konsepto ng "Gabay sa Madaling Wikang Hapon para sa Suporta sa mga Dayuhan" na inilathala ng Agency for Cultural Affairs

【Về sách hướng dẫn này】

- Các trang có thể được cắt ra và sử dụng làm áp phích
- Các từ có dấu (*) được giải thích ở trang cuối
- Sách hướng dẫn bao gồm phần thứ 1, gồm các trang "Tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Tagalog" và phần thứ 2 gồm các trang "Tiếng Nhật, tiếng Việt, tiếng Nepal"
- Bản tiếng Nhật có kết hợp quan điểm của "Hướng dẫn bằng tiếng Nhật đơn giản để hỗ trợ lưu trú" của Tổng cục Văn hóa Nhật Bản

【यस गाईड बुकको बारेमा】

- पेज च्यातेर पोस्टरको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ
- यो चिन्ह (*) भएको वाक्यांशको बारेमा अन्तिम पेजमा बयान गरिएको छ
- १ यस पृष्ठ जापानी, अंग्रेजी, तागालोग भाषा र
- २ जापानी, भियतनामी, नेपाली भाषामा बनाईएका छन्
- जापानी भाषाको हकमा सांस्कृतिक मामिला एजेन्सीको "जाईयुउ सिपनो तामेनो यासासीई निहोणो गाइडोराइन" को अवधारणालाई समावेश गरिएको छ



はじめに Introduction / Panimula / Lời mở đầu / सर्वप्रथम

mise shōchūjūdoku ta mono byōyūgi eiseiseikanri
お店で食中毒*1<=食べ物による病気>をおこさないためには、衛生管理*2がたいせつです

Hygiene control*2 is important for restaurants/shops to avoid food poisoning*1.

Upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain*1, ang pamamahala sa kalinisan*2 ay mahalaga

Việc quản lý vệ sinh*2 là rất quan trọng để không xảy ra ngộ độc thực phẩm*1 tại cửa hàng

स्ट्रेसको खाना विषाक्त*1 हुनबाट बचाउनको लागि स्वच्छता व्यवस्थापन*2 जरुरी छ।

- てをきれいにあらいます *食品<=食べ物>を正しく保管・調理*3します *ほうちょう・まな板などの調理器具*4をきれいにします
 mise naka hito karada *お店の中をそうじします *はたらく人の体のぐあいをチェックします

- * Wash your hands thoroughly.
- * Store and prepare*3 foods properly.
- * Clean the kitchen utensils*4, such as knives and cutting boards, thoroughly.
- * Clean the inside of the restaurant/shop.
- * Check the health of staff.

- * Hugasan ng mabuti ang mga kamay
- * Gawin ang tamang paraan ng pag-iimbak at pagluluto*3 ng pagkain
- * Linisin ang mga kagamitan sa kusina*4 tulad ng mga kutsilyo at sangkalan
- * Linisin ang loob ng restawran
- * Suriin ang kalusugan ng mga tauhan

- * Rửa tay sạch
- * Bảo quản và chế biến*3 thực phẩm đúng cách
- * Giữ dụng cụ nấu ăn*4 như dao, thớt, v.v... sạch sẽ
- * Vệ sinh bên trong cửa hàng
- * Kiểm tra tình trạng sức khỏe của nhân viên làm việc

- * हात सफा संग धुनु होस्
- * खाद्य पदार्थ ठीक सँग भण्डार अनि पकाउने*3 गर्नुहोस्
- * चककु, कटिंग बोर्ड आदि किचेन सामग्रीहरू*4 सफा गर्नुहोस्
- * पसल भित्र सफा गर्नुहोस्
- * कर्मचारीको स्वास्थ्य अवस्थाको जाँच गर्नुहोस्

このガイドブックをよんで、安全でおいしい料理をつくってください

Read the guidebook to allow you to provide safe and delicious food!

Basahin ang guidebook na ito upang makapagluto ng ligtas at masarap na pagkain

Bạn hãy đọc sách hướng dẫn này để nấu các món ăn an toàn và thơm ngon nhé!

यो गाईडबुक पढेर सुरक्षित र स्वादिष्ट खाना बनाउनुहोस्।



ガイドブックの内容

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1 食中毒をふせぐための3つのポイント | 7 トイレそうじのやり方 |
| 2 手をあらうタイミング | 8 トイレのつかい方 |
| 3 手のあらい方 | 9 おう吐物、ふん便のそうじのやり方 |
| 4 食品の管理 / 冷蔵庫・冷凍庫の温度管理 | 10 はたらく人の健康管理 |
| 5 汚れや菌を広げない / 調理器具をあらう・消毒*5 する | 11 HACCP (ハサップ)*7 【営業者向け】 |
| 6 消毒液のつくり方 (次亜塩素酸ナトリウム液 (NaClO))*6 | 12 手のあらい方 (A3判・ポスター) |

Contents of the Guidebook

1. Three points to prevent food poisoning
2. When to wash your hands
3. How to wash your hands
4. Food management/Temperature control of the fridge & freezer
5. Do not spread food drips and spills and germs/ Wash & Disinfect*5 kitchen utensils
6. How to make disinfectant solution (sodium hypochlorite solution (NaClO))*6
7. How to clean a toilet
8. How to use a toilet
9. How to clean vomit/excrement
10. Staff health management
11. HACCP*7 [For business operators]
12. How to wash your hands (A3 size Poster)

Nội dung của sách hướng dẫn

- 1 3 điểm cần lưu ý để phòng tránh ngộ độc thực phẩm
- 2 Thời điểm rửa tay
- 3 Cách rửa tay
- 4 Quản lý thực phẩm/Quản lý nhiệt độ của tủ lạnh, tủ đông
- 5 Không để lây lan vết bẩn và vi khuẩn/Làm sạch và khử trùng*5 dụng cụ nấu ăn
- 6 Cách pha dung dịch khử trùng (Dung dịch Sodium hypochlorite (NaClO))*6
- 7 Cách làm sạch nhà vệ sinh
- 8 Cách sử dụng nhà vệ sinh
- 9 Cách vệ sinh chất nôn, phân
- 10 Quản lý sức khỏe của nhân viên làm việc
- 11 ACCP*7 [Dành cho người kinh doanh]
- 12 Cách rửa tay (áp phích, khổ A3)

Nilalaman ng Guidebook

- 1 Tatlong puntos upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain
- 2 Kailan dapat maghugas ng kamay
- 3 Paraan ng paghuhugas ng kamay
- 4 Pamamahala ng pagkain / Kontrol sa temperatura ng refrigerator at freezer
- 5 Huwag magkalat ng dumi at mikrobyo / Hugasan at disimpektahin*5 ang mga kagamitan sa pagluluto
- 6 Paraan ng paggawa ng disinfectant (sodium hypochlorite solution (NaClO))*6
- 7 Paraan ng paglilinis ng palikuran
- 8 Paraan ng paggamit ng palikuran
- 9 Paraan ng paglilinis ng suka o tae
- 10 Pamamahala ng kalusugan ng mga tauhan
- 11 HACCP*7 [Para sa mga may-ari ng negosyo]
- 12 Paraan ng paghuhugas ng kamay (A3 size, poster)

गाईडबुक को भित्र्याशं

1. खाना विषाक्तता रोक्ने ३ उपायहरू
2. हात धुने उपयुक्त समय
3. हात धुने तरिका
4. खाद्य सामग्रीको व्यवस्थापन तथा फ्रिज र फ्रिजरको तापमान नियन्त्रण
5. फोहोर या कीटाणुहरू नफैलाओँ / किचेन सामग्री धुने र कीटाणुरहित*5 गर्नुहोस्
6. कीटाणुनाशक घोल बनाउने तरिका (सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल (NaClO)) *6
7. ट्राइलेट सफा गर्ने तरिका
8. ट्राइलेट प्रयोग गर्ने तरिका
9. बान्ता / मलमूत्र सफा गर्ने तरिका
10. कर्मचारीको स्वास्थ्य व्यवस्थापन
11. HACCP (हासाप्पु) *7 [विक्रि वितरकहरूको लागि]
12. हात धुने तरिका (A3 साइज पोस्टर)

食中毒をふせぐための 3つのポイント

Three points to prevent food poisoning
Tatlong puntos upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain

食中毒をおこす菌を... Against germs that cause food poisoning...
Laban sa mga mikrobyo na sanhi ng pagkalason sa pagkain...

つけない! Do not attach! / Huwag pakapitin!

手をあらいます

Wash your hands

Maghugas ng kamay



調理器具を洗い、

消毒します

Wash and disinfect kitchen utensils

Hugasan at disimpektahin ang mga kagamitan sa pagluluto



ふやさない! Do not grow! / Huwag padamihin!

食品をひやします

Refrigerate food

Ilagay ang pagkain sa refrigerator



冷蔵<=ひやす>10°C以下

Refrigerator 10°C or below / Refrigerator 10°C o mas mababa

冷凍<=こおらせる>-15°C以下

Freezer -15°C or below / Freezer -15°C o mas mababa

やっつける! Kill! / Puksain!

食品を
かねつします

Heat food

Initin ang pagkain



食品の中心

75°C、1分以上

In the middle of food, 75°C for 1 minute or longer
Gitnang bahagi ng pagkain 75°C, 1 minuto o higit pa

1-1 食中毒をふせぐための3つのポイント

1-1 Three points to prevent food poisoning / 1-1 Tatlong puntos upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain

食中毒をふせぐための 3つのポイント

3 điểm cần lưu ý
để phòng tránh ngộ độc thực phẩm
खाना विषाक्तता रोकने ३ उपायहरू

食中毒をおこす菌を...

Đối với vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm...
खाना विषाक्त पार्ने किटाणु...

つけない! Không để lây lan / नयाँसौं

手をあらいます

Rửa tay

हात धुनुहोस्



調理器具をあらい、

消毒します

Làm sạch và khử trùng
dụng cụ nấu ăn

किचेन सामग्री धोई र कीटाणुरहित गर्नुहोस्



ふやさない! Không để sinh sôi! / नबढाऔं

食品をひやします

Làm lạnh thực phẩm

खाद्य सामग्री लाई चिसो पार्नुहोस्



冷蔵<=ひやす>10°C以下

Uống lạnh từ 10°C trở xuống / फ्रिज 10°C भन्दा मुनि

冷凍<=こおらせる>-15°C以下

Đông lạnh từ -15°C trở xuống / फ्रिजर -15°C भन्दा मुनि

やっつける! Tiêu diệt! / निमिद्वान्न पार्ने

食品を
かねつします

Làm nóng thực phẩm

खाना तताउनुहोस्



食品の中心

75°C、1分以上

Làm nóng phần giữa của thực phẩm ở 75°C,
từ 1 phút trở lên

खानाको मध्य भाग 75°C भन्दा माथि र १ मिनेट भन्दा माथि

1-2 食中毒をふせぐための3つのポイント

1-2 3 điểm cần lưu ý để phòng tránh ngộ độc thực phẩm / 1-2 खाना विषाक्तता रोकने ३ उपायहरू

て 手をあらうタイミング

when to wash your hands / Kailan dapat maghugas ng kamay

つぎのことをはじめ「まえ」や、「あと」には、^て手をあらいます

Wash your hands before and after you do the following
Hugasan ang kamay "bago" at "pagkatapos" gawin ang mga sumusunod



この「まえ」に ^て手をあらいます

Wash your hands before doing the following
Hugasan ang kamay "bago" gawin ang mga sumusunod

^{ちょうり}調理をはじめ

Starting cooking
Simula ng pagluluto



そのまま^た食べる^{もの}物をさわ

Touching food directly with the hands

Direktang paghawak sa pagkain



もりつけをする

Serving food
Ihain ang pagkain



この「あと」に ^て手をあらいます

Wash your hands after doing the following
Hugasan ang kamay "pagkatapos" gawin ang mga sumusunod

トイレ

Using toilet
Gumamit ng palikuran



^{にく}肉や^{さかな}魚をさわ

Touching meat or fish

Humawak ng karne o isda



^{よご}汚れたものをさわ

Touching dirty/filthy things

Humawak ng maruming bagay



そうじ

Doing the cleaning
Maglinis



て 手をあらうタイミング

Thời điểm rửa tay / हात धुने उपयुक्त समय

つぎのことをはじめる「まえ」や、

「あと」には、^て手をあらいます

Hãy rửa tay vào thời điểm “trước khi” và “sau khi” làm những việc sau đây để bắt đầu công việc tiếp theo
उपर्युक्त कुरा गर्नु पहिले र गरे पछि हात धुनुहोस्



この「まえ」に ^て手をあらいます

Rửa tay “trước khi” làm những việc này
निम्नलिखित कुरा गर्नु पहिले हात धुनुहोस्

^{ちょうり}調理をはじめる

Bắt đầu nấu ăn

खाना पकाउन शुरु गर्नु



^たそのまま^{もの}食べる物を
さわる

Chạm tay trực
tiếp vào thực
phẩm

खाना लाई सोझै छुनु



もりつけをする

Bày biện và
trang trí món ăn

खाना लाई प्लेटमा राख्नु



この「あと」に ^て手をあらいます

Rửa tay “sau khi” làm những việc này
निम्नलिखित कुरा गरे पछि हात धुनुहोस्

トイレ

Sử dụng nhà
vệ sinh

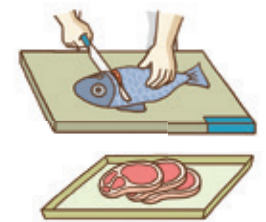
ट्वाइलेट्

^{にく} ^{さかな}

肉や魚をさわった

Chạm vào thịt
và cá

माछा या मासु छुनु



^{よご}汚れたものをさわった

Chạm vào các vật bẩn

फोहोर भएका वस्तु छुनु



そうじ

Dọn dẹp vệ sinh

सर सफाई



て かた 手のあらい方

How to wash your hands
Paraan ng paghuhugas ng kamay

て 手をあらう「まえ」にすること

What to do before washing your hands / Ang dapat gawin "bago" maghugas ng kamay

つめをきります

Clip your nails
Putulin ang mga kuko

時計や指輪をはずします

Remove your watch and rings
Tanggalin ang relo at singsing



1 **水で手をあらい、せっけんをつけて手のひら(内)をあらいます**

Wet hands with water and wash palms with soap.

Basain ang kamay ng tubig at hugasan ang palad (loob) ng sabon



2 **手の甲(外)をあらいます**

Wash the back of each hand.

Hugasan ang likod (labas) ng kamay



3 **指先・つめの間をあらいます**

Wash the fingertips and under the nails.

Hugasan ang dulo ng daliri at pagitan ng kuko



4 **指の間をあらいます**

Wash in between the fingers.

Hugasan ang pagitan ng mga daliri



5 **親指を手のひらでつつんでねじります**

Wash each thumb by clapping and rotating in the palm of the opposite hand.

Hugasan ang hinlalaki nang palad at kuskusin ng paikot



6 **手首をあらいます**

Wash each wrist.

Hugasan ang pulso



7 **水でながします**

Rinse the hands with water.

Banlawan ang mga kamay ng tubig



8 **ペーパータオルやきれいなタオルで手をふきます**

Dry the hands with a paper towel or a clean towel.

Patuyuin ang mga kamay gamit ang tuwalyang papel o malinis na tuwalya



9 **アルコールで手を消毒します**

Disinfect the hands with alcohol.

Disimpektahin ang mga kamay ng alkohol

★①～⑦を2回くりかえします

Repeat the process from steps 1 to 7.
Ulitin ng dalawang beses ang hakbang ① hanggang ⑦

て かた 手のあらい方

Cách rửa tay
हात धुने तरीका

て 手をあらう「まえ」にすること

Việc cần làm “trước khi” rửa tay / हात धुनु अगाडी गर्नु पर्ने कुरा

つめをきります

Cắt móng tay

नङ काट्नुहोस्

時計や指輪をはずします

Tháo đồng hồ và nhẫn ra

घडि तथा औंठी फुकाल्नुहोस्



1
みず て
水で手をあらい、せっけんを
つけて手のひら(内)をあらいます
Làm ướt tay với nước, thoa xà phòng
rồi rửa lòng bàn tay (mặt trong)
पानीले हात पखाले पछि साबुन लगाई हत्केला धुनु होस्



2
て こう そと
手の甲(外)をあらいます
Rửa mu bàn tay (mặt ngoài)
हत्केला पछाडी धुनु होस्



3
ゆび さき あいだ
指先・つめの間をあら
います
Rửa phần đầu ngón tay và
kẽ móng tay
औंलाको दुप्यो अनि नङ भित्र पनि धुनु होस्



4
ゆび あいだ
指の間をあら
います
Rửa kẽ hở giữa các ngón
tay
औंला र औंलाको बिच भाग लाई धुनु होस्



5
おやゆび て
親指を手のひらでつつ
ねじります
Làm sạch ngón tay cái bằng cách dùng
lòng bàn tay còn lại nắm chặt và xoay
बुढी औंला लाई अर्को हातले बेरेर घुमाउनु होस्



6
て くび
手首をあら
います
Rửa phần cổ tay
नाडी धुनु होस्



7
みず
水でなが
します
Xả lại với nước
पानीले पखाल्नु होस्



8
ペーパータオルやきれいな
タオルで手をふ
きます
Lau tay bằng khăn giấy
hoặc khăn sạch
पेपर टावल या सफा रुमालले हात पुछ्नु होस्



9
アルコールで手
を
消毒
します
Khử trùng tay bằng cồn
अल्कोहलले हात सफा गर्नु होस्

★①～⑦を2回くりかえします

Lặp lại các bước ①～⑦ 2 lần
१ बाट ७ सम्म २ पटक दोहोर्‍याउनु होस्

食品の管理

Food management Pamamahala ng pagkain

仕入れた<=お店に入ってきた>食品にいつもとちがうところがないか確認します
Check whether there is something different or wrong in the purchased food from usual.
Suriin kung may kakaiba sa mga biniling pagkain

見た目
Looks
Hitsura



におい
Smell
Amoy



いつもとちがうところがあれば
つかいません
If something is different or wrong, do not use it.
Huwag gamitin kung may kakaiba sa karaniwan

食品が入っている袋
Package of
the food
Pakete ng
pagkain



食品の温度
Food temperature
Temperatura
ng pagkain



期限表示
Expiration date
Petsa na
hindi na
makakain



食品の保管<=しまいかた> Food storage
Pag-iimbak ng pagkain

保存温度<=しまうのに決められた温度>ごとにわけます
(冷蔵・冷凍・常温<=冷蔵も冷凍もしない部屋と同じ温度>)

Separate food by storage temperature
(Refrigerated, Freezer, Room Temperature)

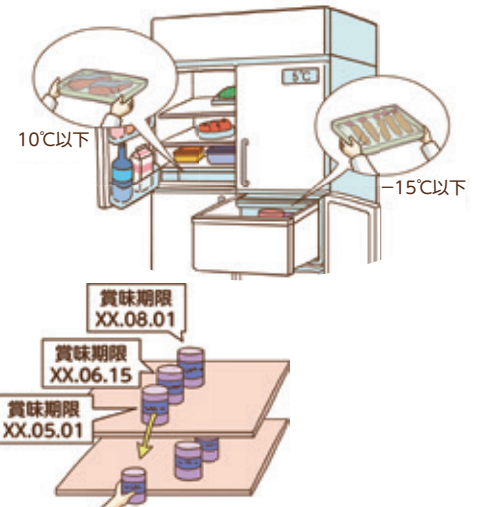
Paghiwalayin ayon sa temperatura ng pag-iimbak
(Refrigerator, freezer, room temperature)

古いものが手前(上)、新しいものが奥(下)に

なるようにならべます(古いものから、先につかいます)

Place old items in front (on top) and new ones to the back (at bottom).
(Use old items first.)

Ayusin upang ang lumang pagkain ay nasa harap (o itaas) at ang mga bago ay
nasa likod (o ibaba) (Gamitin muna ang mga lumang bagay)



冷蔵庫・冷凍庫の温度管理

Refrigerator/freezer temperature management / Kontrol sa temperatura ng refrigerator/freezer

温度管理をおこない、菌がふえるのを防ぎます
Control the temperatures to prevent germs from growing.

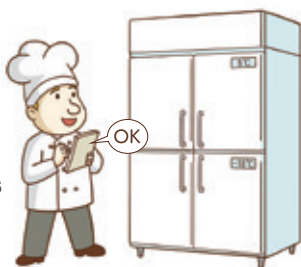
Kontrolin ang temperatura upang maiwasan ang pagdami ng mga mikrobyo

温度をきろくします

(冷蔵: 10°C以下、冷凍: -15°C以下)

Record the temperatures.
(Refrigerator: 10°C or
below, Freezer: -15°C
or below)

Itala ang temperatura
(Refrigerator: 10°C o mas
mababa, Freezer: -15°C o mas
mababa)



とびらをすぐしめます

Close the door
immediately.

Isara agad ang pinto



食品をいれすぎない

ようにします

Do not store too
much food.

Iwasang mag-iimbak
ng napakaraming
pagkain



食品の管理

Quản lý thực phẩm खाद्य सामग्रीको व्यवस्थापन

仕入れた<=お店に入ってきた>食品にいつもとちがうところがないか確認します
Kiểm tra xem thực phẩm đã mua có gì khác so với bình thường không
 खरिद गरेको खाद्य सामग्री संघे भन्दा भिन्न छैन कि भनि पक्का गर्नुहोस्

見た目
Bề ngoài
देखाई



におい
Mùi
गन्ध



いつもとちがうところがあれば
つかいません
 Nếu phát hiện thấy có điều gì khác với bình thường thì không sử dụng
 संघे भन्दा भिन्न पाएमा प्रयोग नगर्नुहोस्

食品が入っている袋
Túi đựng thực phẩm
खाद्य सामग्रीको प्याकेट



食品の温度
Nhiệt độ của thực phẩm
खाद्य सामग्रीको तापमान



期限表示
Nhãn ghi hạn sử dụng
म्याद



食品の保管<=しまいかた> Bảo quản thực phẩm
 खाद्य सामग्री भण्डार गर्ने तरिका

保存温度<=しまうのに決められた温度>ごとにわけます
 (冷蔵・冷凍・常温<=冷蔵も冷凍もしない部屋と同じ温度>)

Phân chia thực phẩm theo nhiệt độ bảo quản
 (Ướp lạnh/đông lạnh/nhiệt độ thường)

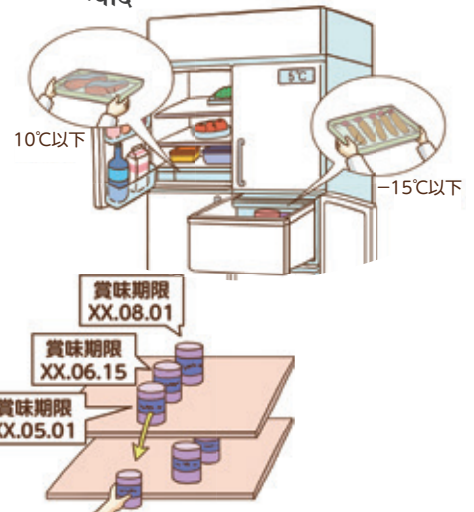
भण्डार गर्ने बेलाको तापक्रम अनुसार छुट्याउनुहोस् (फ्रिज, फ्रिजर, सामान्य ताप)

古いものが手前(上)、新しいものが奥(下)に

なるようにならべます(古いものから、先につかいます)

Sắp xếp sao cho thực phẩm cũ ở phía trước (phía trên), thực phẩm mới ở phía sau (phía dưới) (sử dụng thực phẩm cũ trước)

पुरानो वस्तु अगाडि (माथि), नयाँ वस्तु पछाडि (तल) पर्ने गरि मिलाएर राख्नुहोस् (पुरानो वस्तु बाट पहिले प्रयोग गर्नुहोस्)



冷蔵庫・冷凍庫の温度管理

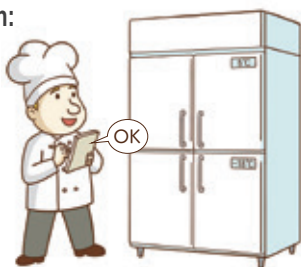
Quản lý nhiệt độ của tủ lạnh, tủ đông / फ्रिज र फ्रिजरको तापमान नियन्त्रण

温度管理をおこない、菌がふえるのを防ぎます

Thực hiện kiểm soát nhiệt độ để ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn / तापमान नियन्त्रण गरि किटाणु बढ्न बाट जोगाउनुहोस्

温度をきろくします
 (冷蔵: 10°C以下, 冷凍: -15°C以下)

Ghi lại nhiệt độ (Ướp lạnh: từ 10°C trở xuống, Đông lạnh: từ -15°C trở xuống)
 तापमानको रेकर्ड राख्नुहोस्
 (फ्रिज 10°C भन्दा मुनि, फ्रिजर -15°C भन्दा मुनि)



とびらをすぐしめます
 Đóng cửa ngay lập tức
 ढोका तुरुन्त थुनुहोस्



食品をいれすぎないようにします

Không nhồi nhét quá nhiều sản phẩm
 खाद्य सामग्री क्षमता भन्दा बढि नराख्नुहोस्



よご きん ひろ 汚れや菌を広げない

Do not spread food drips and spills and germs / Huwag magkalat ng dumi at mikrobyo

にく さかな きん しよくひん
肉や魚の菌をほかの食品につけないようにします

Do not let germs from meat and fish contaminate other food.

Huwag hayaang mahawa ang mikrobyo ng karne at isda sa ibang pagkain

ドリップ<肉や魚から出る汁>をほかの食品につけないようにします

Do not let drips contact other food.

Huwag hayaang dumikit ang drips sa ibang mga pagkain

① にく さかな ようき
肉や魚はふたのある容器にいれます

Put meat and fish in containers with a lid.

Ilagay ang karne at isda sa lalagyan na may takip

② にく さかな れいぞうこ いちばんした
肉や魚は冷蔵庫の一番下にしまえます

Place meat and fish at the bottom of the refrigerator.

Ilagay ang karne at isda sa ilalim ng refrigerator



ちようりきぐ にく さかな
調理器具は、「肉だけにつかう」、「魚だけにつかう」

ものをきめてほかの食品につかうものとわけます

Separate kitchen utensils for meat only and fish only from those for other food.

Ihiwalay ang mga kagamitan sa pagluluto "para lamang sa karne" at "para lamang sa isda" sa ibang pagkain

ちようりきぐ しょうどく 調理器具をあらう・消毒する

Wash and disinfect kitchen utensils / Hugasan at disimpektahin ang mga kagamitan sa pagluluto

ちようりきぐ よご きん
調理器具に汚れや菌がのこらないようにします

Remove all food residue and germs from kitchen utensils.

Siguraduhin na walang natitirang dumi at mikrobyo sa mga kagamitan sa pagluluto

ちようりきぐ しょうどく
調理器具をきれいにあらいます。あらったあとに消毒します

Wash kitchen utensils thoroughly. Disinfect them after washing.

Hugasan ng mabuti ang mga kagamitan sa kusina. Disimpektahin pagkatapos hugasan

しょうどく かた
消毒には、つぎのやり方があります

There are the following disinfection methods.

Ang pagdisimpekta ay maaaring gawin sa mga sumusunod na paraan

・あつのお湯をつかう

Use boiling water. / Gumamit ng mainit na tubig

・消毒液(次亜塩素酸ナトリウム液(NaClO))をつかう

Use disinfectant (sodium hypochlorite solution (NaClO)). / Gumamit ng disinfectant (sodium hypochlorite solution (NaClO))



よご きん ひろ 汚れや菌を広げない

Không để lây lan vết bẩn và vi khuẩn / फोहोर या कीटाणुहरू नफैलाऔं

にく さかな きん しよくひん
肉や魚の菌をほかの食品につけないようにします

Đảm bảo không để vi khuẩn trên thịt và cá bám vào thực phẩm khác

माछा र मासुको किटाणुलाई अन्य खाद्य सामग्रीमा नसर्ने गर्नुहोस्

ドリップ<肉や魚から出る汁>をほかの食品につけないようにします

Không để nhỏ nước dính vào các thực phẩm khác

माछा र मासु बाट चुहिने झोल अन्य खाद्य सामग्रीमा नसर्ने गर्नुहोस्

① にく さかな ①肉や魚はふたのある容器に入れます

Cho thịt và cá vào đồ đựng có nắp đậy

माछा र मासु लाई बिको भएको भाँडामा राख्नुहोस्

② にく さかな れい ぞう こ いちぼんした ②肉や魚は冷蔵庫の一番下にしまえます

Cho thịt và cá vào ngăn dưới cùng của tủ lạnh

माछा र मासु लाई फ्रिजको सबै भन्दा तल राख्नुहोस्

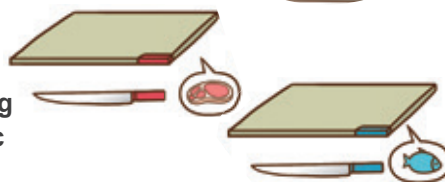


ちようりきぐ にく さかな
調理器具は、「肉だけにつかう」、「魚だけにつかう」

ものをきめてほかの食品につかうものとわけます

Dụng cụ nấu ăn được xác định là “chỉ sử dụng cho thịt”, “chỉ sử dụng cho cá” sẽ để tách biệt với dụng cụ sử dụng cho các thực phẩm khác

मासुको लागि मात्र र माछाको लागि मात्र प्रयोग गर्ने किचेन सामग्री तय गरि अन्य खाद्य सामग्रीमा प्रयोग नगर्नुहोस्



ちようりきぐ しょうどく 調理器具をあらう・消毒する

Làm sạch và khử trùng dụng cụ nấu ăn / किचेन सामग्री धुने र कीटाणुरहित गर्ने

ちようりきぐ よご きん
調理器具に汚れや菌がのこらないようにします

Đảm bảo dụng cụ nấu ăn không bị bẩn và vi khuẩn bám vào

कीटाणुरहित गर्ने किचेन सामग्री बाट फोहोर र कीटाणु हटाउनुहोस्

ちようりきぐ しょうどく
調理器具をきれいにあらいます。あらったあとに消毒します

Rửa dụng cụ nấu ăn thật sạch. Khử trùng sau khi rửa sạch

किचेन सामग्री सफा संग धुनुहोस्। धोई सकेपछि कीटाणुरहित गर्नुहोस्

しょうどく しょうどく には、つぎのやり方があります

Có các phương pháp khử trùng sau đây

कीटाणुरहित गर्ने निम्न तरिकाहरू छन्

• あつのお湯をつかう

Sử dụng nước sôi / उमालेको पानीको प्रयोग

• しょうどくえき じあえんそさん しょうどく
消毒液(次亜塩素酸ナトリウム液(NaClO))をつかう

Sử dụng dung dịch khử trùng (dung dịch Sodium hypochlorite (NaClO))

कीटाणुनाशक घोल (सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल (NaClO)) को प्रयोग



5-2 よご きん ひろ しょうどく
5-2 汚れや菌を広げない方法/調理器具をあらう・消毒する

5-2 Không để lây lan vết bẩn và vi khuẩn/Làm sạch và khử trùng dụng cụ nấu ăn / 5-2 फोहोर या कीटाणुहरू नफैलाऔं/किचेन सामग्री धुने र कीटाणुरहित गर्ने

しょう どく えき かた 消毒液のつくり方

じ あ えん そ ざん えき
(次亜塩素酸ナトリウム液: sodium hypochlorite (NaClO))

How to make disinfectant solution (sodium hypochlorite solution (NaClO))

Paraan ng paggawa ng disinfectant (sodium hypochlorite solution (NaClO))



げん えき
原液 <=うすめるまえのえき>
5~6%の濃度 <=液の濃さ>
Undiluted solution. 5% to 6% solution.
Walang halo na solution. 5% hanggang 6% na concentration



うすめてつかいます
Use diluted solution.
Gumamit ng solution na hinaluan ng tubig

と ぶつ べん しょうどく やく ▶おう吐物、ふん便の消毒(約0.1%にうすめます)

Disinfection of vomit/ excrement (dilute to about 0.1%)

Pagdidisimpekta ng suka o taei (i-dilute sa humigit-kumulang 0.1%)



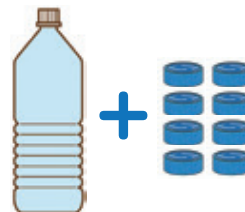
ほん みず げん えき
500mLペットボトル1本の水に原液10mL
(ペットボトルのキャップ2杯)



Dilute 10 mL undiluted solution (two plastic bottle caps) with a 500 mL plastic bottle of water.

Sa 500 mL na plastic na bote ng tubig, haluan ng 10 mL ng walang halo na solution (2 takip ng plastik na bote)

ほん みず げん えき
2Lペットボトル1本の水に原液40mL
(ペットボトルのキャップ8杯)



Dilute 40 mL undiluted solution (eight plastic bottle caps) with a 2 L plastic bottle of water.

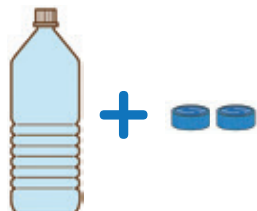
Sa 2 L na plastic na bote ng tubig, haluan ng 40 mL ng walang halo na solution (8 takip ng plastik na bote)

ちょうり きぐ ふく しょうどく やく ▶調理器具、トイレ、服の消毒(約0.02%にうすめます)

Disinfection of kitchen utensils, toilets, and clothing (dilute to about 0.02%)

Pagdidisimpekta ng mga gamit sa kusina, palikuran at mga damit (i-dilute sa humigit-kumulang 0.02%)

ほん みず げん えき
2Lペットボトル1本の水に原液10mL
(ペットボトルのキャップ2杯)



Dilute 10 mL undiluted solution (two plastic bottle caps) with a 2 L plastic bottle of water.

Sa 2 L na plastic na bote ng tubig, haluan ng 10 mL ng walang halo na solution (2 takip ng plastik na bote)



ほ かん
保管するとき When storing
Kung iimbakin



「消毒液」と分かるようにかきます
Write "Disinfectant" so that you can tell what it is.

Isulat ang "Disinfectant" para malaman kung ano ito

しょうどくえき かた 消毒液のつくり方

じあえんそざん えき
(次亜塩素酸ナトリウム液: sodium hypochlorite (NaClO))

Cách pha dung dịch khử trùng (sodium hypochlorite solution (NaClO))

कीटाणनाशक घोल बनाउने तरीका (NaClO)



げんえき
原液 <=うすめるまえの液>
5~6%の濃度 <=液の濃さ>
Dung dịch chưa pha loãng nồng độ 5-6%
पातलो बनाउनु अगाडिको घोल ५% देखि ६%



うすめてつかいます
Sử dụng dung dịch pha loãng
पातलो बनाई प्रयोग गर्नुहोस्

とぶつ べん しょうどく やく ▶おう吐物、ふん便の消毒(約0.1%にうすめます)

Khử trùng chất nôn, phân (pha loãng khoảng 0,1%)

बान्ता, मलमूत्र सफा गर्न (लगभग ०.१% हुने गरि पातलो गर्नुहोस्)

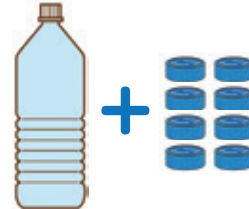


500mLペットボトル1本の水に原液10mL
(ペットボトルのキャップ2杯)



Pha loãng 10mL dung dịch nguyên chất (2 nắp chai nhựa PET) với 1 chai nhựa PET chứa 500mL nước
५०० mL को पानीको १ वटा प्लास्टिक बोतल मा पातलो बनाउनु अगाडिको घोल १० mL (प्लास्टिक बोतलको २ बिको)

2Lペットボトル1本の水に原液40mL
(ペットボトルのキャップ8杯)



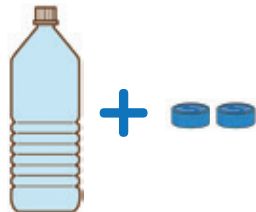
Pha loãng 40mL dung dịch nguyên chất (8 nắp chai nhựa PET) với 1 chai nhựa PET chứa 2L nước
२ L को पानीको १ वटा प्लास्टिक बोतल मा पातलो बनाउनु अगाडिको घोल ४० mL (प्लास्टिक बोतलको ८ बिको)

ちょうりきぐ ぶく しょうどく やく ▶調理器具、トイレ、服の消毒(約0.02%にうすめます)

Khử trùng dụng cụ nấu ăn, nhà vệ sinh, quần áo (pha loãng khoảng 0,02%)

किचेन सामग्री, ट्वाइलेट, लगाउने कपडा कीटाणुरहित (लगभग ०.०२% हुने गरि पातलो गर्नुहोस्)

2Lペットボトル1本の水に原液10mL
(ペットボトルのキャップ2杯)



Pha loãng 10mL dung dịch nguyên chất (2 nắp chai nhựa PET) với 1 chai nhựa PET chứa 2L nước
२ L को पानीको १ वटा प्लास्टिक बोतल मा पातलो बनाउनु अगाडिको घोल १० mL (प्लास्टिक बोतलको २ बिको)



ほかん
保管するとき Khi bảo quản
भण्डार गर्ने बेला



「消毒液」と分かるようにかきます
Viết rõ là "Dung dịch khử trùng" để dễ nhận biết
कीटाणनाशक घोल भन्ने प्रष्ट हुने गरि लेख्नुहोस्

トイレ掃除のやり方

かた

How to clean a toilet

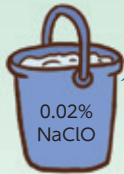
Paraan ng paglilinis ng palikuran

まいにち掃除をして、きれいにしておきます

Clean your toilet every day to keep it hygienic / Linisin araw-araw at panatiliing malinis

しょうどくえき
0.02% 消毒液

(0.02% にうすめた次亜塩素酸ナトリウム液)

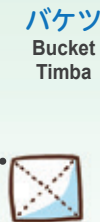


しょうどくえき
0.02% 消毒液
0.02% disinfectant solution
0.02% disinfectant

0.02% disinfectant solution (dilute sodium hypochlorite solution to 0.02% respectively)

0.02% disinfectant (hinaluan ng tubig para maging 0.02% na solution ng sodium hypochlorite)

ぞうきん・布
Rags and cloths
Basahan o tela



マスク
Mask
Maskara

てぶくろ
手袋
Gloves
Guwantes

よういするもの

What you need to have
Mga kailangang ihanda

よう
そうじ用エプロン
Apron
Panglinis na apron

モップ
Mop
Mop

べんきよう
便器用ブラシ
Brush for
toilet bowls

Brush para sa inodoro



①床のゴミをとります
Wipe the floor.
Linisin ang sahig



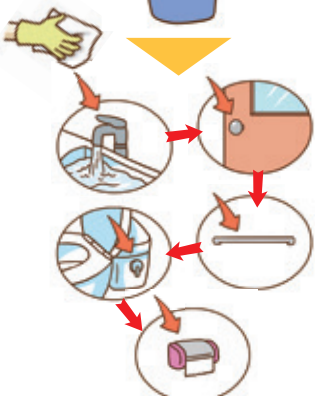
⑤モップを0.02% 消毒液につけて、
トイレの床をふきます
Soak a mop in the 0.02% disinfectant solution and wipe the toilet floor.

Ibadad ang mop sa 0.02% disinfectant at punasan ang sahig ng palikuran



②布を0.02% 消毒液につけて、
しぼります
Soak a rag in the 0.02% disinfectant solution and wring it out.

Ibadad ang basahan sa 0.02% disinfectant, pigain



③②の布で水道の取っ手→ドアノブ
→てすり→水洗レバー→ペーパーホルダーをふきます。10分後に水でぬらした布でふきます(④、⑤も同じ)

Wipe with the rag from step 2 in the order of faucets → door knobs → grab bars → toilet tank levers → paper holders. Wipe with a cloth wet with water after 10 minutes. (Do the same after steps 4 and 5.)

Punasan ng sunud-sunod gamit ang basahan mula sa hakbang ② ang gripo → hawakan ng pinto → handrail → lever ng tangke ng inodoro → lalagyan ng toilet papel. Punasan ng binasang basahan pagkalipas ng 10 minuto (Gawin din sa hakbang ④ at ⑤)

④②の布で手洗器→タンク→フタ
→便座→便器の外をふきます

Wipe with the rag from step 2 in the order of hand wash basins → toilet tanks → toilet lids → toilet seats → outside of toilet bowls. Punasan ng sunud-sunod gamit ang basahan mula sa hakbang ② ang lababo → tangke ng inodoro → takip ng inodoro → upuan ng inodoro → labas ng inodoro

⑤汚れが少ないところからふきます
Wipe less unclean places first
Unahing linisin ang mga hindi gaanong maruruming lugar



⑥便器の中を便器用ブラシでこすります
Scrub inside the toilet bowls with a brush for toilet bowls.

Kuskusin ang loob ng inodoro gamit ang brush para dito



⑦そうじ用具をかたづけます。くりかえしつかうそうじ用具は、あらいます。あらったあと、0.02% 消毒液に30分~60分つけます(★)

Put cleaning tools away. Wash the cleaning tools used repeatedly. Soak them in the 0.02% disinfectant solution for 30 to 60 minutes after washing. (★)

Itago ang mga kagamitan sa paglilinis. Hugasan ang mga kagamitan sa paglilinis na ginagamit ng paulit-ulit. Ibadad sa 0.02% disinfectant ng 30 hanggang 60 minuto pagkatapos hugasan (★)



⑧そうじが終わったら、手袋はずして、手をあらいます

When finished cleaning, remove gloves and wash your hands. Pagkatapos ng paglilinis, alisin ang mga guwantes at hugasan ang mga kamay

★おう吐物やふん便がついたそうじ用具は0.1% 消毒液につけます
Soak any cleaning tools with vomit or excrement in the 0.1% disinfectant solution. Ibadad ang mga kagamitan sa paglilinis na may suka o tae sa 0.1% na disinfectant



トイレストうじのやり方

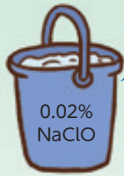
かた Cách làm sạch nhà vệ sinh
द्वाइलेट सफा गर्ने तरिका

まいにちそうじをして、きれいにしておきます

Làm sạch nhà vệ sinh mỗi ngày để đảm bảo vệ sinh / प्रत्येक दिन सफाई गरि सफा राख्नुहोस्

しょうどくえき
0.02% 消毒液

(0.02%にうすめた次亜塩素酸ナトリウム液)



しょうどくえき
0.02% 消毒液
Dung dịch khử trùng 0,02%
0,02% कीटाणुनाशक घोल

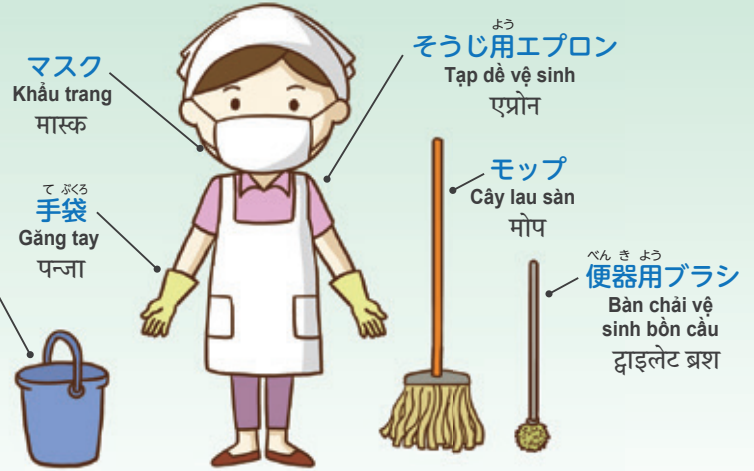
Dung dịch khử trùng 0,02% (dung dịch Sodium hypochlorite pha loãng 0,02%)
कीटाणुनाशक घोल (0,02% पातलो बनाईएको सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल)

ぬの
ぞうきん・布
Khăn lau, vải
टाली, कपडा

バケツ
Xô
बाल्टिन

よういするもの

Những vật dụng cần thiết / आवश्यक वस्तुहरु



マスク
Khẩu trang
मास्क

よう
そうじ用エプロン
Tạp dè vệ sinh
एप्रोन

モップ
Cây lau sàn
मोप

べんきよう
便器用ブラシ
Bàn chải vệ
sinh bồn cầu
द्वाइलेट ब्रश



ゆか
①床のゴミをとります
Quét rác trên sàn nhà
भुईंको फोहोर उठाउनुहोस्



しょうどくえき
⑤モップを0.02% 消毒液につけて、
トイレの床をふきます
Những cây lau sàn vào dung
dịch khử trùng 0,02% rồi lau sàn
nhà vệ sinh

मोप लाई ०,०२% कीटाणुनाशक घोलमा
डुबाई द्वाइलेटको भुईं पुछ्नुहोस्



ぬの
②布を0.02% 消毒液につけて、
しぼります
Những vải vào dung dịch khử
trùng 0,02% rồi vắt ráo
कपडा लाई ०,०२% कीटाणुनाशक घोलमा
डुबाई निचोड्नुहोस्



べんきなか
べんきよう
⑥便器の中を便器用ブラシで
こすります
Cọ sạch bên trong bồn cầu bằng
bàn chải vệ sinh bồn cầu
द्वाइलेटको सिटको भित्रि भागलाई द्वाइलेट
ब्रशले सफा गर्नुहोस्

ようぐ
⑦そうじ用具をかたづけます。くり
かえしつかうそうじ用具は、あらい
ます。あらったあと、0.02% 消毒液に
30分~60分つけます(★)

Dọn dẹp dụng cụ vệ sinh. Dụng cụ vệ sinh dùng lặp đi
lặp lại cần được làm sạch. Sau khi làm sạch, ngâm
những dụng cụ đó vào dung dịch khử trùng 0,02%
trong 30 ~ 60 phút(★)
सफाई गर्ने सामानहरु मिलाउनुहोस्। बारम्बार प्रयोग गर्ने सफाईका
सामानहरु धुनुहोस्। धोई सकेपछि ०,०२% कीटाणुनाशक घोलमा
३० देखि ६० मिनेट डुबाएर राख्नुहोस्(★)

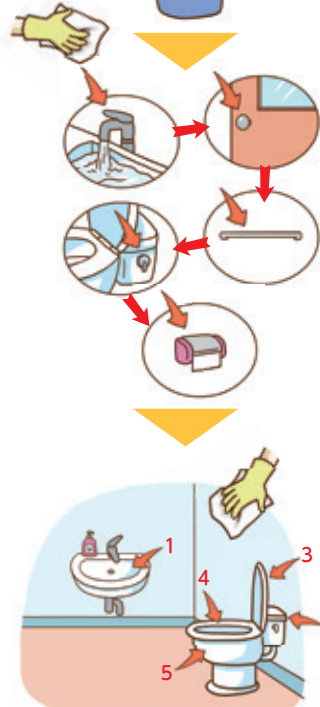
お
てぶくろ
⑧そうじが終わったら、手袋を
はずして、手をあらいます
Sau khi dọn vệ sinh xong, tháo
găng tay và rửa tay
सफाई सकेपछि पन्जा खोली हात धुनुहोस्



とぶつ
★おう吐物やふん便がついたそうじ用具は0.1% 消毒液につけます
Dụng cụ vệ sinh có dính chất nôn hay phân thì ngâm vào dung dịch khử trùng 0,1%
bã thana ya mạt mưtラーगेका सफाई गर्ने सामान लाई ०,१% कीटाणुनाशक घोलमा डुबाउनुहोस्



0.1%
NaClO



ぬの
③②の布で水道の取っ手→ドアノブ
→てすり→水洗レバー→ペーパー
ホルダーをふきます。10分後に水でぬ
らした布でふきます(④、⑤も同じ)

Dùng vải ở bước ② lau tay vịn của vòi nước → tay nắm cửa →
tay vịn → cần gạt bồn cầu → hộp đựng giấy vệ sinh. Sau 10 phút,
lau bằng khăn đã thấm nước (làm tương tự với bước ④, ⑤)
② को कपडाले धाराको हाडल → दोकाको नव → हाडले → फलस
लिभर → पेपर होडललाई पुछ्नुहोस्। १० मिनेट पछि पानीले भिनाएको
कपडाले पुछ्नुहोस् (④ र ⑤ मा पनि यसै गर्नुहोस्)

て
④②の布で手洗器→タンク→フタ
→便座→便器の外をふきます

Dùng vải ở bước ② lau bồn rửa tay → két nước bồn
cầu → nắp bồn cầu → bệ ngồi → mặt ngoài bồn cầu
② को कपडाले हात धुने बेसिन → ट्याङ्की → ढक्कन →
द्वाइलेटको सिट → सिटको बाहिरी भाग पुछ्नुहोस्

よこ
⑤汚れが少ないところからふきます
Lau từ khu vực ít bẩn trước
कम फोहोर भएको ठाउँबाट पुछ्नुहोस्

トイレルのつかい方 かた

How to use a toilet / Paraan ng paggamit ng palikuran

① トイレルはすわってつかいます Sit on the toilet during use / Gamitin ang inodoro ng naka-upo

ようしき
＜洋式トイレ＞

Western style / Western style na inodoro



わしき
＜和式トイレ＞

Japanese style / Japanese style na inodoro



② トイレットペーパーは水にとけるので、便器にながします みず べんき

Toilet paper is water-soluble. Flush the toilet paper down the toilet.

Ang toilet paper ay nalulusaw sa tubig. I-flush ang toilet paper sa inodoro

トイレットペーパー以外のものはながせません いがい

Do not flush items other than toilet paper down the toilet.

Huwag mag-flush ng ibang bagay maliban sa toilet paper sa inodoro



③ おわったら水をながします みず

Flush the toilet after using.

I-flush ang inodoro pagkatapos gamitin

べんき
便器のふたはしめてながします
Put the toilet lid down when flushing.
Takpan ang inodoro kapag nag-flush

かた
トイレによってながし方がちがいます
How to flush a toilet varies
depending on the toilet.
Ang paraan ng pag-flush ay
depende sa inodoro



かた
＜ながし方＞ How to flush / Paraan ng pag-flush

レバーをまわします

Turn the lever.

Pihitin ang lever



レバーをおします

Push the lever down.

Itulak ang lever pababa



手を近づけます て ちか

Hover your hand over the button.

Ilapit ang kamay



ボタンをおします

Push the button.

Pindutin ang button



④ 手をあらいます て

Wash your hands.

Hugasan ang mga kamay



トイレルのつかい方 かた

Cách sử dụng nhà vệ sinh / द्वाइलेट प्रयोग गर्ने तरीका

① トイレはすわってつかいます ようしき わしき Ngồi xuống ghế bồn cầu để sử dụng
 द्वाइलेट प्रयोग गर्दा बस्नुहोस्

<洋式トイレ>

Bồn cầu kiểu phương Tây / पश्चिमी शैलीको द्वाइलेट

<和式トイレ>

Bồn cầu kiểu Nhật / जापानी शैलीको द्वाइलेट



② トイレtpaperは水にとけるので、便器にながします みず べんき

Giấy vệ sinh sẽ tan ra trong nước, vì vậy hãy xả giấy vệ sinh với nước trong bồn cầu
 द्वाइलेट पेपर पानीमा घुल्ने भएकोले द्वाइलेट भित्र हालेर फ्लस गर्नुहोस्

トイレットペーパー以外のものはながせません いがい

Không được vứt bất cứ thứ gì khác ngoài giấy vệ sinh vào bồn cầu
 द्वाइलेट पेपर बाहेकका वस्तु हालेर फ्लस नगर्नुहोस्



③ おわったら水をながします みず

Xả nước sau khi đi vệ sinh xong

सकेपछि फ्लस गर्नुहोस्

便器のふたはしめてながします べんき
 Đóng nắp bồn cầu lại khi xả nước
 द्वाइलेटको सिटको ढक्कन बन्द गरि फ्लस गर्नुहोस्

トイレによってながし方がちがいます かた
 Cách xả nước sẽ khác nhau tùy theo loại bồn cầu
 द्वाइलेट अनुसार फ्लस गर्ने तरिकाहरू फरक हुन्छ



<ながし方> かた Cách xả nước / फ्लस गर्ने तरिका

レバーをまわします

Xoay cần gạt

लिभर घुमाउनुहोस्



レバーをおします

Nhấn cần gạt

लिभर दबाउनुहोस्



手を近づけます て ちか

Đưa tay lại gần vùng cảm ứng

हात नजिक लैजानुहोस्



ボタンをおします

Nhấn nút

बटन दबाउनुहोस्



④ 手をあらいます て

Rửa tay

हात धुनुहोस्



おう吐物・ふん便のそうじのやり方

How to clean vomit and excrement / Paraan ng paglilinis ng suka o tae

●おう吐物やふん便には、食中毒をおこす菌やノロウイルスがいます

here are germs causing food poisoning and norovirus in vomit and excrement. / May mga mikrobyo at norovirus sa suka at tae na nagdudulot ng pagkalason sa pagkain

●そのため、正しいやり方でそうじをします

Therefore, we must clean them properly. / Kaya dapat linisin ang mga ito nang maayos

●調理をする人はおう吐物・ふん便のそうじをしません

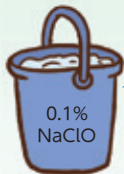
Those who prepare and cook food must not clean vomit or excrement. / Ang mga tauhang nagluluto ng pagkain ay hindi dapat maglinis ng suka at tae



よういするもの

What you need to have
Ang mga kailangang ihanda

0.1% 消毒液
(0.1%にうすめた次亜塩素酸ナトリウム液)



0.1% 消毒液
0.1% disinfectant solution
0.1% disinfectant

0.1% disinfectant solution
(0.1% sodium hypochlorite solution)

0.1% disinfectant (hinaluan ng tubig para maging 0.1% solution ng sodium hypochlorite)



バケツ
Bucket
Timba

靴カバー
(ビニール袋)
Shoes cover (plastic bags)
Pantakip sa sapatos (plastic bag)

マスク
Mask
Maskara

手袋
Gloves
Guwantes

靴カバー
(ビニール袋)
Shoes cover (plastic bags)
Pantakip sa sapatos (plastic bag)

そうじ用エプロン(ガウン)
Apron
Panglinis na apron

ゴミ用の袋
Garbage bag
Bag para sa basura

布・ペーパータオル
Cloth and paper towel
Tela o tuwalyang papel



そうじのやり方 How to clean / Paraan ng paglilinis



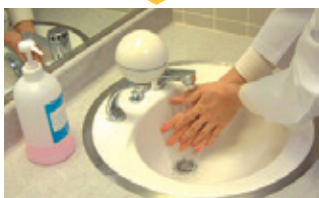
①おう吐物やふん便は、布(ペーパータオル)であつめます
Collect the vomit or excrement using a cloth (paper towel).
Ipunin ang suka o tae gamit ang tela (tuwalyang papel)



②あつめたおう吐物やふん便は、布(ペーパータオル)といっしょにごみ用の袋にいれます。その後、ごみ用の袋の中に0.1%消毒液を布(ペーパータオル)がしっかりぬれるまでいれます。/
Put the vomit or excrement with the cloth (paper towel) inside a garbage bag. Then, put the 0.1% disinfectant solution inside the bag to soak the cloth (paper towel) to be wet enough.
/ Ilagay ang suka o tae kasama ng tela (tuwalyang papel) sa loob ng bag para sa basura. Pagkatapos ay ilagay ang 0.1% disinfectant sa loob ng bag para ibabad ang tela (tuwalyang papel) at mabasa ng lubusan



③新しい手袋をします。おう吐物やふん便がついた床とそのまわり(2m)に0.1%消毒液でしっかりぬらした布(ペーパータオル)をならべます。その後、ふきます。10分後に水でぬらした布(ペーパータオル)でふきます。/
Wear different gloves. Put some cloth (paper towel) well soaked with the 0.1% disinfectant solution on the floor where the vomit or excrement was and (2 m) around the spot. Wipe with a cloth (paper towel) wet with water after 10 minutes.
/ Magpalit ng guwantes. Maglagay ng ilang tela (tuwalyang papel) na lubusang binasa ng 0.1% na disinfectant sa sahig kung saan naroon ang suka o tae at (2 m) sa paligid ng lugar. Punasan ng basang tela (tuwalyang papel) pagkaraan ng 10 minuto



④そうじが終わったら、手袋をはずして手をあらい、消毒します。
手袋、マスク、エプロンは、②のやり方ですてます。

When finished cleaning, remove the gloves and wash your hands. Throw the gloves, mask, and apron away in the same way as Step 2. / Pagkatapos ng paglilinis, tanggalin ang mga guwantes, hugasan ang mga kamay at disimpetahin. Itapon ang mga guwantes, maskara, at apron sa paraan tulad ng hakbang ②

おう吐物・ふん便のそうじのやり方

Cách dọn dẹp chất nôn, phân / बान्ता, मलमूत्र सफा गर्ने तरीका

●おう吐物やふん便には、食中毒をおこす菌やノロウイルスがいます

Trong chất nôn và phân có vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm và Norovirus / बान्ता र मलमूत्रमा नोरो भाइरस हुन्छ जसले खाना विषाक्तता निम्त्याउँछ

●そのため、正しいやり方でそうじをします

Vi vậy, hãy dọn dẹp đúng cách / त्यसैले सही तरिकाले सफा गर्नुहोस्

●調理をする人はおう吐物・ふん便のそうじをしません

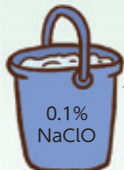
Người chế biến thực phẩm không phụ trách việc dọn dẹp chất nôn và phân / खाना पकाउने व्यक्तिले बान्ता र मलमूत्र सफा नगर्नुहोस्



よういするもの

Những vật dụng cần thiết / आवश्यक वस्तुहरू

0.1% 消毒液
(0.1%にうすめた次亜塩素酸ナトリウム液)



0.1% 消毒液
Dung dịch khử trùng 0,1%
0.1% कीटाणुनाशक घोल

Dung dịch khử trùng 0,1% (dung dịch Sodium hypochlorite pha loãng 0,1%)
0.1% कीटाणुनाशक घोल (0.1% पातलो बनाईएको सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल)

バケツ
Xô
बाल्टिन



マスク
Khẩu trang
मास्क

手袋
Găng tay
पन्जा

靴カバー
(ビニール袋)
Bọc giày (túi nhựa vinyl)
जुता कभर
(प्लास्टिक झोला)



そうじ用エプロン(ガウン)
Tạp dề vệ sinh (áo choàng dài)
एप्रोन

ゴミ用の袋
Túi đựng rác
फोहोर हाल्ने झोला



ぬの
布・ペーパー
タオル
Vải, khăn giấy
कपडा र पेपर टावल



そうじのやり方

Cách dọn dẹp / सफा गर्ने तरीका



①おう吐物やふん便は、布(ペーパータオル)であつめます

Dùng vải (khăn giấy) gom chất nôn hoặc phân lại
बान्ता, मलमूत्र लाई कपडा या पेपर टावलले जम्मा गर्नुहोस्



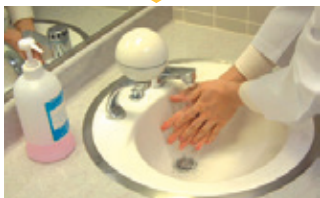
②あつめたおう吐物やふん便は、布(ペーパータオル)といっしょにごみ用の袋にいれます。その後、ごみ用の袋の中に0.1%消毒液を布(ペーパータオル)がしっかりぬれるまでいれます。

Cho chất nôn hoặc phân đã gom cùng với vải (khăn giấy) vào túi đựng rác. Sau đó, cho dung dịch khử trùng 0,1% vào túi đựng rác cho đến khi vải (khăn giấy) ướt hoàn toàn / जम्मा गरेको बान्ता र मलमूत्र लाई कपडा या पेपर टावल सँगै फोहोर हाल्ने झोलामा राख्नुहोस्। त्यस पछि, फोहोर हाल्ने झोलामा कपडा या पेपर टावल पुरै भिज्ने गरि 0.1% कीटाणुनाशक घोल हाल्नुहोस्।



③新しい手袋をします。おう吐物やふん便がついた床とそのまわり(2m)に0.1%消毒液でしっかりぬらした布(ペーパータオル)をならべます。その後、ふきます。10分後に水

でぬらした布(ペーパータオル)でふきます。/ Đeo găng tay mới. Trải vải (khăn giấy) đã được làm ướt hoàn toàn bằng dung dịch khử trùng 0,1% lên chỗ sàn có chất nôn hoặc phân và phạm vi xung quanh đó (2m). Và lau sạch. Sau 10 phút, lau sạch bằng vải (khăn giấy) thấm nước / नयाँ पन्जा लगाउनुहोस्। बान्ता र मलमूत्र लागेको भुईँ र त्यसको २ मिटर वरिपरि सम्म 0.1% कीटाणुनाशक घोलले राम्ररी भिजाएको कपडा या पेपर टावललाई बिछ्याउनुहोस्। त्यसपछि पुछ्नुहोस्। १० मिनेट पछि पानीले भिजाएको कपडा या पेपर टावलले पुछ्नुहोस्।



④そうじが終わったら、手袋をはずして手をあらい、消毒します。

手袋、マスク、エプロンは、②のやり方ですてます。

Sau khi dọn vệ sinh xong, tháo găng tay, rửa tay và khử trùng tay. Vứt găng tay, khẩu trang và tạp dề theo cách thực hiện ở bước ②
सफाई सकेपछि पन्जा खोली हात धोई कीटाणुनाशक गर्नुहोस्। पन्जा, मास्क र एप्रोनलाई ②को तरीका बाट फाल्नुहोस्।

はたらく人の健康管理

Staff health management / Pamamahala ng kalusugan ng mga tauhan

作業の「まえ」に、はたらく人の体のぐあいをまいにち確認します

Check the health of staff before working every day. / Suriin ang kalusugan ng mga tauhan "bago" magtrabaho araw-araw

★体のぐあいがわるいときは、責任者につたえます。調理の作業はしません

If you do not feel well, tell the supervisor. You do not prepare or cook food.

Kung masama ang pakiramdam, sabihin sa taong namumuno. Huwag magluto ng pagkain

下痢をしている、おう吐した、いつもより体温が高い

You had diarrhea or vomited, or your body temperature is higher than usual.

Nagtatae, nagsuka, mataas ang temperatura ng katawan kaysa karaniwan

★調理をする人がノロウイルスに感染している<=ウイルスが体の中にある>

と、手にのこったノロウイルスが食品について、食中毒をおこします

If a person who prepares or cooks food has been infected by a norovirus, the virus left on the hand is transmitted to the food and causes food poisoning.

Kung ang taong nagluluto ay nahawaan ng norovirus, ang norovirus na natitira sa mga kamay at lumipat sa pagkain na nagiging sanhi ng pagkalason sa pagkain



作業の「まえ」に確認すること

What to check before working

Mga bagay na dapat suriin "bago" magtrabaho

つぎのようなときは、気をつけましょう

You must be careful in the following cases.

Dapat pag-ingatan ang mga sumusunod

体のぐあいがわるい

You do not feel well.

Hindi mabuti ang pakiramdam



調理の作業はしない

Do not prepare or cook food.

Huwag maghanda o magluto ng pagkain



手にキズがある

You have a scar on your hand.

May sugat sa kamay



手袋をつける

Wear a glove.

Gumamit ng guwantes



作業服(エプロン)が汚れている

Your work outfit is dirty. (apron)

Madumi ang damit pangtrabaho (apron)



きれいな服にきがえる

Change to a new one. (apron)

Magpalit ng malinis na damit (apron)



はたらく人の健康管理

Quản lý sức khỏe của nhân viên làm việc / कर्मचारीको स्वास्थ्य व्यवस्थापन

作業の「まえ」に、はたらく人の体のぐあいをまいにち確認します

“Trước khi” thực hiện công việc, hãy kiểm tra tình trạng sức khỏe của nhân viên làm việc mỗi ngày

काम गर्नु अगाडी हरेक दिन कामदारको स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्नुहोस्

★体のぐあいがわるいときは、責任者につたえます。調理の作業はしません

Khi tình trạng sức khỏe không tốt, hãy thông báo cho người phụ trách. Không thực hiện công việc chế biến
स्वास्थ्य अवस्था खराब भएमा अधिकारीलाई भन्नुहोस्। खाना पकाउने काम नगर्नुहोस्

下痢をしている、おう吐した、いつもより体温が高い

Bị tiêu chảy, nôn mửa, thân nhiệt cao hơn bình thường

पखाला लागेको, बान्ता भएको, शरीरको तापमान अन्य दिन भन्दा बढी

★調理をする人がノロウイルスに感染している<=ウイルスが体の中にある>
と、手にのこったノロウイルスが食品について、食中毒をおこします

Người chế biến món ăn bị nhiễm Norovirus và Norovirus còn sót lại trên tay sẽ bám vào thực phẩm, gây ngộ độc thực phẩm

खाना पकाउने व्यक्ति नोरो भाइरस बाट संक्रमित भएमा उनको हातमा रहेको नोरो भाइरस खाद्य सामग्रीमा टाँसिन्छ र खाना विषाक्तता निम्त्याउँछ



作業の「まえ」に確認すること

Những điều cần xác nhận “trước khi” thực hiện công việc

काम गर्नु अगाडी जाँच गर्ने कुराहरु

つぎのようなときは、気をつけましょう

Hãy cẩn thận trong những trường hợp sau đây

निम्न अवस्थामा सावधान रहनुहोस्

体のぐあいがわるい

Tình trạng cơ thể không tốt

स्वास्थ्य अवस्था खराब भएमा



調理の作業はしない

Không thực hiện công việc chế biến

खाना पकाउने काम नगर्नुहोस्



手にキズがある

Có vết thương trên tay

हातमा घाउ छ



手袋をつける

Đeo găng tay

पन्जा लगाउनुहोस्



作業服(エプロン)が汚れている

Trang phục làm việc (tạp dề) bị bẩn

लगाउने कपडा या एप्रोन मैलो भएको छ



きれいな服にきがえる

Thay trang phục sạch sẽ

सफा कपडा फेरनुहोस्



HACCP (ハサップ)

しょくひん ちょうり はんばい う みせ ひと かなら えいせいかんり かた
食品を調理したり、販売する<=売る>お店の人が必ずおこなう衛生管理のやり方です

HACCP is a hygiene control method for shop/restaurant/business staff who prepare or cook and sell food.

Ang HACCP ay isang paraan ng pamamahala sa kalinisan na dapat gawin ng mga tauhan sa mga tindahan na nagluluto at nagbebenta ng pagkain

いんしょくてん

飲食店でのHACCP

HACCP at restaurants / HACCP sa mga restawran

① **てびきしょ かた か ほん** 手引書<=やり方が書いてある本>をよみます Read the guidelines. / Basahin ang mga alituntunin

★ **1** **かんが かた と い えいせいかんり てびきしょ こうせいろうどうしやう**
HACCPの考え方を取り入れた衛生管理手引書(厚生労働省)
「小規模な一般飲食店事業者向け」

Hygiene Control Guidelines based on the HACCP Concept (MHLW). For small general restaurant business operators.

Mga Alituntunin sa Pamamahala sa Kalinisan batay sa konsepto ng HACCP (MHLW) "Para sa maliit na pangkalahatang operator ng restawran"

厚生労働省 HACCP手引書 検索



★ **2** **しょくひんえいせいかんり どうきやうと**
食品衛生管理ファイル(東京都)

Food Hygiene Control File (Tokyo Metropolitan Government)

File ng Pamamahala sa Kalinisan ng Pagkain (Tokyo Metropolitan Government)

食品衛生の窓 食品衛生管理ファイル 検索



② **みせ えいぎょうしゃ えいせいかんり けいかく** お店の営業者が「衛生管理計画」をつくります

The business operator prepares the Hygiene Control Plan.

Gumawa ang may-ari ng restawran ng "Plano sa Pamamahala ng Kalinisan"

しよくちゆうどく
食中毒をおこさないためには
どこに気をつけたらよいか
What do we have to be careful about to avoid food poisoning?

Ano ang dapat pag-ingatan upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain?



③ **みせ ひと さぎょう かた** お店ではたらく人に作業のやり方をおしえます

Tell the staff about the hygiene control procedures.

Turuan ang mga tauhan sa pamamaraan sa pamamahala ng kalinisan

「いつ」、「どのように」、「問題
があったらどうするか」
When?, How?, What should we do
when a problem happens?

"Kailan", "Paano", "Paano kung
may problema?"



④ **さぎょう かた えいせいかんり** 作業のやり方にしたがって衛生管理をおこないます

Follow the procedures to maintain hygiene in the workplace.

Isagawa ang pamamahala sa kalinisan ayon sa pamamaraan ng trabaho

④、⑤は、はたらく人みんなでおこな
います
Steps 4 and 5 must be done by all staff.

Ang mga hakbang ④ at ⑤ ay dapat gawin
ng lahat ng tauhan



⑤ **ひつよう さぎょう ないよう** 必要な作業の内容をきろくします

Keep records of the necessary work.

Itala ang mga kinakailangang gawain

⑥ **と** きろくは取っておきます

Retain records. / Itago ang mga talaan

⑦ **えいせいかんり けいかく さぎょう かた** 「衛生管理計画」の作業のやり方をよりよいものになおします

Review and improve the procedures in the Hygiene Control Plan. / 'Suriin at pagbutihin ang mga pamamaraan sa "Plano sa Pamamahala ng Kalinisan"

えいせいかんり けいかく かた ほけんじよ
衛生管理計画のつくり方やわからないことは保健所にきいてください

For any questions on how to prepare the Hygiene Control Plan or any other questions, please contact your local health authority.

Kung hindi alam kung paano gumawa ng "Plano sa Pamamahala ng Kalinisan", mangyaring magtanong sa lokal na awtoridad ng kalusugan

HACCP (ハサップ)

食品を調理したり、販売する<=売る>お店の人が必ずおこなう衛生管理のやり方です

Đây là phương pháp quản lý vệ sinh phải được những người trong cửa hàng làm công việc chế biến và bán thực phẩm thực hiện
 खाना पकाउने र बिक्रि गरिने खाना पकाउँदा उक्त पसलको व्यक्तिले अनिवार्य रूपमा अपनाउनु पर्ने स्वच्छता व्यवस्थापनको विधि हो।

飲食店でのHACCP HACCP tại các cửa hàng ăn uống / गाईडलाईन पुस्तिका पढ्नुहोस्

① 手引書<=やり方が書いてある本>をよみます Đọc sách hướng dẫn / रेस्टुरेन्टमा HACCP

★ HACCPの考え方を取り入れた衛生管理手引書 (厚生労働省) [小規模な一般飲食店事業者向け]
 Sổ tay hướng dẫn quản lý vệ sinh có kết hợp quan điểm của HACCP (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản) “Dành cho các doanh nghiệp kinh doanh cửa hàng ăn uống thông thường với quy mô nhỏ”
 साना रेस्टुरेन्ट सञ्चालकहरूका लागि HACCP को अवधारणालाई समावेश गरिएको स्वच्छता व्यवस्थापन गाईडलाईन पुस्तिका (स्वास्थ्य मन्त्रालय)

厚生労働省 HACCP手引書 検索



★ 食品衛生管理ファイル (東京都) 食品衛生管理ファイル (東京都)
 Hồ sơ quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm (Tokyo) खाद्य स्वच्छता व्यवस्थापन फाइल (टोक्यो)

食品衛生の窓 食品衛生管理ファイル 検索



② お店の営業者が「衛生管理計画」をつくります Người kinh doanh của cửa hàng lập “Kế hoạch quản lý vệ sinh” स्टोर प्रबन्धकले स्वच्छता व्यवस्थापन योजना तयार गर्नेछ

食中毒をおこさないためにはどこに気をつけたらよいか
 Chúng ta nên chú ý điều gì để không bị ngộ độc thực phẩm?
 खाना विषाक्तता हुन नदिन कहाँ ध्यान दिनु पर्ने हो



③ お店ではたらく人に作業のやり方をおしえます Hướng dẫn về cách thực hiện quản lý vệ sinh cho những nhân viên làm việc trong cửa hàng / पसलमा काम गर्ने व्यक्तिलाई काम गर्ने तरीका सिकाउने छ

「いつ」、「どのように」、「問題があったらどうするか」
 “Khi nào”, “Như thế nào”, “Nếu có vấn đề thì phải làm thế nào”
 कहिले, कसरी, समस्या आएमा के गर्ने हो



④ 作業のやり方にしたがって衛生管理をおこないます Thực hiện quản lý vệ sinh theo cách được hướng dẫn काम गर्ने तरीका अनुसार नै स्वच्छता व्यवस्थापन गरिने छ

⑤ 必要な作業の内容をきろくします Ghi lại nội dung công việc cần thiết आवश्यक कार्य विवरणको रेकर्ड राखिनेछ

④、⑤は、はたらく人みんなでおこないます
 Các bước ④, ⑤ sẽ do tất cả nhân viên làm việc cùng thực hiện
 ④ र ⑤ लाई सबै कर्मचारीले अपनाउनु पर्छ



⑥ きろくは取っておきます Giữ bản ghi chép / रेकर्ड राखिनेछ

⑦ 「衛生管理計画」の作業のやり方をよりよいものになおします Sửa đổi cách thực hiện công việc trong “Kế hoạch quản lý vệ sinh” để cải thiện thành cách tốt hơn स्वच्छता व्यवस्थापन योजना अनुरूपको काम गर्ने तरीकामा अझ बढि सुधार गरिनेछ

衛生管理計画のつくり方やわからないことは保健所にきいてください

Nếu có bất kỳ câu hỏi nào về cách lập kế hoạch quản lý vệ sinh hay có bất kỳ thắc mắc nào, vui lòng liên hệ với trung tâm chăm sóc sức khỏe
 यदि स्वच्छता व्यवस्थापन योजना बनाउने भन्ने बुझ्नुभएको छैन भने स्थानिय स्वास्थ्य केन्द्रमा सोध्नुहोस्

食品衛生の情報について知りたいときは、東京都のホームページ

「食品衛生の窓」を見てください

To find information on Food Sanitation, visit Tokyo Food Safety Information Center on the Tokyo metropolitan government's website: // Kung nangangailangan ng impormasyon tungkol sa kalinisan ng pagkain, mangyaring tingnan ang website ng Tokyo Metropolitan Government na "Tokyo Food Safety Information Center" // Nếu bạn muốn biết thông tin về vệ sinh an toàn thực phẩm, vui lòng xem "Cửa sổ vệ sinh an toàn thực phẩm" trên trang web của Tokyo // खाद्य स्वच्छता बारे जानकारी लिन चाहनुहुन्छ भने दोस्रो महानगरको वेब पेज बाट "श्याकहिन एइसेईनो मादो" हेर्नुहोस्

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/>

食品衛生の窓

検索



【※】のついたことばのせつめい

- 1 食中毒 (しょくちゅうどく)**
細菌やウイルスのついた食品を食べておなかが痛くなる、おう吐する、いつもより体温が高くなるなど体のぐあいがわるくなること
- 2 衛生管理 (えいせいかんり)**
食中毒をおこさないために、手をあらう、調理器具をあらう、食べ物をしっかりかねつする、お店の中をそうじすることなど
- 3 調理 (ちょうり)**
食品を切る、煮る、焼くなどをして、食べられるようにすること
- 4 調理器具 (ちょうりきぐ)**
ほうちょう、まな板、ボールなど、調理をするときにつかう道具

- 5 殺菌 (さつじん)・消毒 (しょうどく)**
あついお湯や消毒液で細菌やウイルスをやっつけること
- 6 次亜塩素酸ナトリウム液 (sodium hypochlorite NaClO) (じあえんそさんなとりうむえき)**
細菌を殺菌する、漂白する<=色を白くする>ためにつかう塩素系の殺菌漂白剤。エタノール (ethanol C₂H₆O) とちがい、ノロウイルスも殺菌できます。
- 7 HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point) (はざつぷ)**
衛生管理のやり方。食中毒をおこさないために「気をつけるところ、やり方」、「問題があったときにどうするか」を考えて「衛生管理計画」をつくりまします。おこなかったことをきろくしします。

Explanations of words with an asterisk (*)

- 1. Food poisoning** Health issues caused by the intake of food with bacteria and viruses, such as stomachache, vomiting, and fever.
- 2. Hygiene control** To wash your hands and kitchen utensils, heat food well, and clean the shop/restaurant to avoid food poisoning.
- 3. Prepare** To make food ready to eat by cutting, boiling, or grilling.
- 4. Kitchen utensils** Knives, cutting boards, bowls, and any other tools when cooking
- 5. Sterilization / Disinfection** To kill bacteria and viruses with boiling water and disinfectant solutions
- 6. Sodium hypochlorite solution (NaClO)** Chlorine disinfectant bleach to kill bacteria. You can also kill norovirus unlike ethanol (C₂H₆O).
- 7. HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)** A hygiene control method. You prepare the Hygiene Control Plan considering what to be careful about and the procedures to be taken for that and what to do when an issue arises to avoid food poisoning. You also keep records of what you have done.

Mga paliwanag sa mga salitang may asterisk (※)

- 1. Pagkalason sa pagkain** Masama ang pakiramdam pagkatapos kumain ng pagkain na may bakteryang o virus, gaya ng pananakit ng tiyan, pagsusuka, o mas mataas kaysa sa karaniwang temperatura ng katawan
 - 2. Pamamahala sa kalinisan** Upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain, maghugas ng kamay, maghugas ng mga kagamitan sa pagluluto, lutuing ang pagkain nang maayos, at linisin ang loob ng restawran
 - 3. Pagluluto** Paghiwa, pagpapakulo, paghuhurno, atbp. ng pagkain para ito ay maaaring kainin
 - 4. Kagamitan sa Kusina** Mga kagamitang ginagamit sa pagluluto tulad ng mga kutsilyo, sangkalan, at mangkok
 - 5. Disimpektahan** Puksain ang mga bakteryang at virus gamit ang mainit na tubig at disinfectant
 - 6. Sodium hypochlorite NaClO** Disinfectant bleach na nakabatay sa chlorine na ginagamit sa pagdidisimpekta ng bakteryang.
- Ang chlorine-based na sterilizing bleach na ginagamit para i-sterilize ang bacteria at bleach. Hindi tulad ng ethanol (C₂H₆O), maaari rin itong pumuksa ng norovirus
- 7. HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)** Paraan ng pamamahala ng kalinisan. Upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain "ano ang dapat pag-ingatan, paano ito gagawin" at "ano ang dapat gawin kung nagkaproblema" at gumawa ng "Plano sa Pamamahala ng Kalinisan". Kailangan din itala ang mga bagay na ginawa

Phần giải thích các từ có dấu "※"

- 1. Ngộ độc thực phẩm** Đây là tình trạng cơ thể không tốt như bị đau bụng, nôn mửa, thân nhiệt cao hơn bình thường, v.v... sau khi ăn thực phẩm nhiễm vi khuẩn hoặc virus
- 2. Quản lý vệ sinh** Rửa tay, làm sạch dụng cụ nấu ăn, làm nóng kỹ thực phẩm, vệ sinh bên trong cửa hàng, v.v... để không bị ngộ độc thực phẩm
- 3. Chế biến** Đây là các công đoạn cắt, hầm, nướng, v.v... thực phẩm để thành món ăn được
- 4. Dụng cụ nấu ăn** Đây là những dụng cụ sử dụng khi chế biến món ăn như dao, thớt, bát, v.v...
- 5. Sát khuẩn và khử trùng** Tiêu diệt vi khuẩn và virus bằng nước sôi hoặc dung dịch khử trùng
- 6. Dung dịch Sodium hypochlorite (natri hypochlorit NaClO)** Đây là một loại thuốc tẩy có tính diệt khuẩn gốc Clo được sử dụng để tiêu diệt vi khuẩn, tẩy trắng. Khác với ethanol (ethanol C₂H₆O), sản phẩm này cũng có thể tiêu diệt Norovirus
- 7. HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)** Cách thực hiện quản lý vệ sinh. Để không xảy ra ngộ độc thực phẩm, hãy suy nghĩ về "những điều cần chú ý, cách thực hiện", "nên làm gì khi có vấn đề" và lập "kế hoạch quản lý vệ sinh". Ghi lại những việc đã làm

यो चिन्ह (※) भएको वाक्यांशको बारेमा

- १. खाना विषाक्त** ब्याक्टेरिया वा भाइरस युक्त खाना खाएपछि पेट दुख्ने, बान्ता हुने, शरीरको तापमान अन्य दिन भन्दा बढी हुने आदि जस्ता स्वास्थ्य असवस्थ खराब हुनु
- २. स्वच्छता व्यवस्थापनको** खाना विषाक्तता रोक्न, हात धुनु, किचेन सामग्री धुनु, खाना राख्ने तताउनु, पसल भित्र सफा गर्नु आदी
- ३. खाना पकाउनु** खाद्य सामग्री काट्ने, उमाल्ने, पोल्ने आदि गरि खान योग्य बनाउनु हुने आदि जस्ता स्वास्थ्य असवस्थ खराब हुनु
- ४. किचेन सामग्री** चक्कु, कटिंग बोर्ड, बटुका आदि खाना पकाउँदा प्रयोग गरिने सामग्री
- ५. कीटाणु निमित्त्यान, कीटाणुरहित** तातो पानी या कीटाणुनाशक घोल बाट ब्याक्टेरिया र भाइरसलाई निमित्त्यान पार्नु
- ६. सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल NaClO** ब्याक्टेरिया निमित्त्यान पार्ने, क्लीच गर्नको लागि प्रयोग गरिने क्लोरिनयुक्त कीटाणुनाशक क्लीच। नोरो भाइरस पनि निमित्त्यान पार्ने सक्छ जुन कि इथानोल (ethanol C₂H₆O) भन्दा भिन्न हो।
- ७. हासप्यु** स्वच्छता व्यवस्थापन विधि। खाना विषाक्तता रोक्नको लागि ध्यान दिनु पर्ने कुरा, विधि, समस्या आएमा के गर्ने भनि सोच्ने र स्वच्छता व्यवस्थापन योजना तयार गर्ने। कार्य विवरणको रेकर्ड राख्ने।