Cunto karin Aan Joogto ahayn

HANAANKA HORAY LOO ANSIXIYAY AYAA QASAB AH

Shurruudaha

Cunto karin aan joogto ahayn waxaa laga wadaa in qayb ahaan la karsho cuntada xoolaha ee ceeriinka ah, kadibna si fiican loo qaboojiyo, kadibna la dhameeyo karinta cuntada hadhoow.

Raac talaabooyinkaan si aad u samayso cunto karin aan joogto ahayn oo badqab leh:

1. Cuntada kari muddo 60 daqiiqo ah ama ka yar.
2. Si fiican u qabooji (135°F ilaa 70°F muddo 2 saac gudaheed ah oo si buuxda u qabooji ilaa heerkulka 41°F ama ka hoos muddo 6 saacadood ah gudahood).
3. Cuntada qaboow geli (41°F ama ka hoos) ama baraf ka dhig.
4. Si buuxda u kari cuntada. Cuntadu waa inay buuxisaa shuruudaha heerkulka/waqtiga:
    - 165°F muddo 15 ilbiriqsi ah – hilibka digaaga, xayawaanka duurjoogta ah, kaluun dalacan, hilib, baasto ama digaag; cunto diyaarsan oo uu ku jiro kaluun, hili b ama digaag
    - 155°F muddo 15 ilbiriqsi ah – hilibka la jaray ama ceeriinka ah, kaluunka iyo xayawaanada ciyaaraha; ratitae; hilibka la duray ama la adkeeyay; ukunta si loogu hayo kulayl
    - 145°F muddo 15 ilbiriqsi ah – kaluun; hilibka muruqa oo dhan; xayawaannada ciyaarta; ukunta adeeg degdeg ah
5. Si degdeg ah ku bixi, kulayl ku haay, si fiican u qabooji, ama u adeegso waqtiga oo ah xakameeyaha caafimaadka dadwaynaha.

Habraacyada qoran

Cunto karin aan joogto ahayn si waxtar leh uma baabi'iso bakteeriyada cudurka keenaysa inta lagu jiro karinta hore waxayna kordhinaysaa waqtiga cuntadu ku jirayso aaga khatarta ee heerkulka.

Habraacyada qoran ee waxtarka leh ayaa xaqiijinaaya in cunto karin aan joogto ahayn loo sameeyo qaab xakamaynaaya khataraha xaqiijinaayana kormeer joogto ah.

Habraacyada qoran, oo ay ansixiyeen maamulka sharciyaynta, waa in lagu hayaa xarunta diyaarna u tahay in uu dib u eegis ku sameeyo kormeeruhu.

Habraacyada qoran waa inay qeexaan:

- Sida habraacyada (talaabooyinka 1 – 5) ee cunto karin aan joogto ahayn loo kormeero loona qoro.
- Talaabooyinka toosinta ah haddii shuruudaha (talaabooyinka 1 -5) ee cunto karin aan joogto ahayn aan la buuxin.
- Sida cuntada qayb ahaan la karshay loo
- calaamadayn doono ama haddii kale loo
- aqoonsan doono.
- Sida cuntada qayb ahaan la karshay looga sooci doono cuntada bisil si looga hortago in jeermisku iskaga gudbo.

Hennepin County Environmental Health
479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344
612-543-5200 | www.hennepin.us/envhealth
Noncontinuous cooking_Somali_HC_6-25
Content courtesy of the Minnesota Department of Health

Su`aalaha inta badan la isweydiiyo

Goorma ayaa la adeegsadaa cunto karin aan joogto ahayn?

Cunto karin aan joogto ahayn waxaa mararka qaar loo adeegsadaa:

- Samaynta tiro badan oo naasaha ama jiirta digaaga ee sabta
- Lugaha digaaga lagu dubo birta solayga si loogu adeegsado shaqada cunto diyaarinta wayn
- Cuntooyinka qayb ahaan la karshay ee beegarka la gasho ee loo hayo diyaarta ugu danbaysa iyo adeegga inta lagu jiro xiliyada dalabaadka badan

Sidee ayaan ku helayaa caawimaad ku aadan abuurista habraacyada cunto karin aan joogto ahayn?

Xarunta cuntada waxaa lagu boorinayaa inay la shaqeeyaan kormeerayaashooda si loo abuuro habraacyo waafaqsan shuruudaha cunto karin aan joogto ahayn.

Dadka ma siin karaa cunto markay cunto karin aan joogto ahayn oo ku jirta xaalad ceeriin ah aan si fiican loo karin ama leh talo bixinta macmiilka?

Maya. Cuntada xoolaha ee la karshay ayadoo la adeegsanaayo hanaanka cunto karinta aan joogto ahayn lama siin karo dadka ayadoon si fiican loo karin ama ceeriin ah, xataa marka macmiilku codsado ama talo bixinta macmiilka oo filan la baxsho.

Cuntada lagu karshay hanaanka cunto karin aan joogto ahayn waa inay gaartaa heerkulka iyo waqtiga karinta ee qasabka ah ee ku qeexan xeerka cuntada ee Minnesota. Heerkulka cunto karinta iyo waqtiga kama danbaysta ah ayaa muhiim ah xaqiijinta xakamaynta bakteeriyada cudurka keenaysa oo ku jiri karta kuna labo jibaarmi karta inta lagu jiro kulaylinta koobaad iyo talaabooyinka karinta.

Hennepin County Environmental Health
479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344
612-543-5200 | www.hennepin.us/envhealth
Noncontinuous cooking_Somali_HC_6-25
Content courtesy of the Minnesota Department of Health