



# Kumain ng Ligtas na Pagkain pagkatapos ng isang Pagkawala ng Kuryente



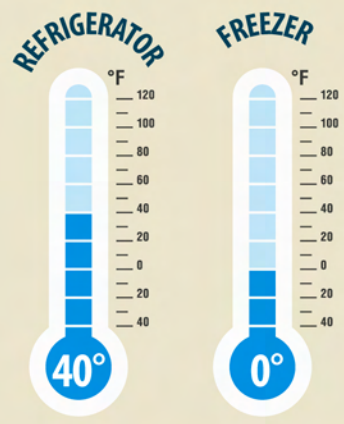
Ang mga pagkain na naka-refrigerate o frozen ay maaaring hindi ligtas na kainin pagkatapos ng pagkawala ng kuryente. Alamin kung ano ang maaaring gawin upang mapanatiling ligtas ang pagkain sa pagkawala ng kuryente, at kapag kailangang itapon ang pagkain na maaaring magdulot sa iyo ng sakit.

## Bago

**Panatilihin ang mga thermometer ng iyong kagamitan sa iyong refrigerator at freezer.**

Ang refrigerator ay dapat nasa 40°F o mas mababa.

Ang freezer ay dapat na nasa 0°F o mas mababa.



## Maghanda para sa mga emerhensiya o mga natural na sakuna



I-freeze ang mga lalagyan ng tubig at mga pakete ng gel upang makatulong na mapanatiling malamig ang iyong pagkain.



Bumili ng dry ice o block ice upang panatilihin malamig ang iyong pagkain, kung sa palagay mo ang kuryente ay mawawala ng pinalawig na panahon.

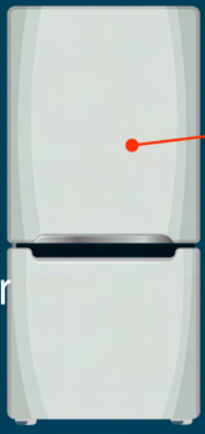


Magkaroon ng isang mas malamig at frozen na mga pakete ng gel na madaling gamitin kung sakaling kailanganin mong ilabas ang iyong pagkain mula sa refrigerator upang mapanatili itong malamig.

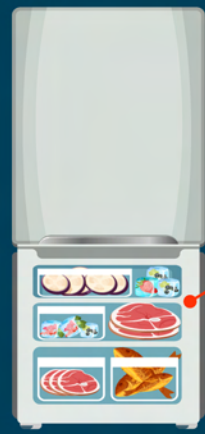
## Habang

**Kung mananatiling sarado ang mga pintuan, mananatiling ligtas ang pagkain ng hanggang:**

**PANATILIHIN** na **SARADO** ang mga Pintuan ng Refrigerator at Freezer



**4 na Oras** sa isang Refrigerator



**48 Oras** sa isang **PUNO** na Freezer



**24 Oras** sa isang **KALAHATING PUNO** na Freezer

## Pagkatapos

**Huwag kailanman tikman ang pagkain upang matukoy kung ligtas itong kainin. Kung may pag-aalinlangan, itapon ito.**



- ⚡ Itapon ang lahat ng mga pinalamig na masisirang pagkain (karne, isda, hinating mga prutas at gulay, mga itlog, gatas, at mga tirang pagkain) pagkalipas ng 4 na oras na walang kuryente.
- ⚡ Itapon ang anumang pagkain na may hindi pangkaraniwang amoy, kulay, o balat/balot.
- ⚡ Kung mayroon kang isang thermometer ng kagamitan sa iyong freezer, suriin kung ito ay nasa 40°F o mas mababa.
- ⚡ Maaari mong ligtas na i-freeze muli o lutuin ang pinalusaw na frozen na pagkain na naglalaman pa rin ng mga kristal ng yelo o nasa 40°F o mas mababa.



[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)