Pagkain sa Matalinong Paraan:

Pag-unawa sa mga Abisong Nagpapayo ukol sa mga Pagkaing mula sa Hayop na Hilaw at Hindi Gaanong Luto

Ang pagkaing mula sa hayop na hilaw o hindi gaanong luto ay maaaring makadagdag sa panganib na magkasakit ang ilang tao. Upang matulungan ang mga konsyumer na gumawa ng mahuhusay na desisyon, ang mga pagkaing nakapakete at hindi nakapakete ay kinakailangang may nakasulat na abiso kung may mga produkto ito ng hayop na hilaw o hindi gaanong luto.

- Ang **mga pagkaing nakapakete** ay may kasamang abiso sa pakete.
- Ang **mga pagkaing hindi nakapakete** ay may paunawa kung saan ninyo inorder ang pagkain – gaya ng nababasang paskil, menu, o pan-display sa bintana.

Hanapin ang **disclosure** o pagsisiwalat na tumutukoy kung aling mga aytem ang hilaw o hindi gaanong luto at ang **paalala** tungkol sa mas malaking panganib na magkasakit. Pinag-uugnay-ugnay ang lahat ng ito gamit ang asterisk o **asterisko** (*)!

Halimbawa ng Nababasang Paskil

Mga Hamburger*
Bacon Avocado Burger - $12.49
May kasamang sariling gawang guacamole at malutong na bacon.

Spicy Jalapeño Burger - $11.99
Binudburan ng kesong pepper jack at sariwang jalapeño.

***Ang aming mga burger ay niluluto ayon sa inyong order.** Ang pagkonsumo ng karneng hindi gaanong luto ay maaaring makadagdag sa panganib na magkasakit mula sa pagkain, lalo na kung kayo ay may ilang partikular na kondisyong medikal.

Ang ibig sabihin ng asterisk ay may kinalaman sa paunawang nakalagay sa footnote o talababa ang lahat ng aytem sa seksiyon.

Ang unang pangungusap ay ang disclosure – na nagpapaalam sa inyo na hindi gaanong luto ang produkto mula sa hayop. Ang ikalawang pangungusap ay ang paalala tungkol sa mas malaking tsansang magkasakit.

Halimbawa ng Karatulang Naka-display

Tuna Poke Bowl
Sariwang hilaw na tuna*, abokado, buto ng linga, at dressing na gawa sa toyo na inilagay sa ibabaw ng sushi rice.

***Ang pagkonsumo ng hilaw na pagka-ing-dagat ay maaaring makadagdag sa panganib na magkasakit mula sa pagkain. Maging responsable sa pagkain.**

Kasama sa karatulang naka-display ang salitang "hilaw (raw)" sa paglalarawan ng aytem. Itinuturo kayo ng asterisk sa paalala tungkol sa posibleng pagkakasakit.

Halimbawa ng Menu

Mga Entree
Grilled Chicken Alfredo - $15.99
Creamy alfredo sauce na may fettuccine at inihaw na manok.

Pan-Seared Salmon* - $18.49
Salmong bahagyang tinimplahan, **niluto ayon sa inyong kagustuhan**.

***Hinggil sa kaligtasan ng pagkonsumo ng sariwang isdang niluto nang bahagya, makakukuha ng impormasyon kung hihilingin ito.**

Ang ibig sabihin ng "niluto ayon sa inyong kagustuhan" ay puwede ninyong hilinging hindi gaanong lutuin ang salmon.

Natatangi ang mga panganib na hatid ng isdang hindi gaanong luto. Mayroon kayong mababasang karagdagang impormasyon.

Washington State Department of HEALTH

DOH 333-370 CS December 2025 Tagalog
Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa doh.information@doh.wa.gov.