

# Wais na Pagpili: Mga Bagay na Kailangang Malaman Tungkol sa mga Pagkaing Hindi Gaanong Luto

Ang inyong kaligtasan ay prioridad nating lahat. Kahit na naihanda ang pagkain nang may pag-iingat alinsunod sa mga pamantayang pangkaligtasan, puwede pa ring maging mapanganib ang pagkonsumo ng mga pagkaing hilaw o hindi gaanong luto. Ang handout na ito ay nagbibigay ng impormasyong makatutulong sa inyo upang gumawa ng mahuhusay na desisyon.



## Bakit Ito Mahalaga

Ang pagkain ng karne, poultry, pagkaing-dagat, shellfish, o itlog na hilaw o hindi gaanong luto ay maaaring makadagdag sa panganib na magkasakit kayo mula sa pagkain.

## Sino ang Lalo nang Nanganganib?

May ilang taong mas posibleng magkaroon ng malulubhang komplikasyon sa pagkakasakit mula sa pagkain. Ang mga taong lalo nang nanganganib na magkasakit ay hinihikayat na piliin ang mga pagkaing lutong-luto.



Mga Indibidwal na Buntis



Maliliit na Bata (wala pang 5 taon)



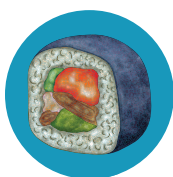
Mga Nakatatanda (65+ taon)



May Mahihinang Immune System

## Mga Pagkaing Hindi Gaanong Luto o Hilaw na nasa Menu

Narito ang ilang halimbawa ng mga pagkaing hindi gaanong luto o hilaw at ilan sa mga panganib na nauugnay rito:



### Sushi at Sashimi (Hilaw na Isda)

Maaaring may dalang bakterya tulad ng *Salmonella* at *Vibrio* o mga parasito gaya ng *Anisakis*.



### Poultry

Ang bibe o manok na hindi gaanong luto, gaya ng liver pate, ay maaaring may bakterya gaya ng *Salmonella* o *Campylobacter*.



### Steak o Hamburger

Maaaring may bakterya gaya ng *E. coli* o *Salmonella*.



### Mga Itlog

Ang mga putaheng hindi gaanong luto na may malasadong pula ng itlog o hilaw na itlog ay puwedeng may dalang *Salmonella*.



### Isda

Kapag hindi gaanong luto ang sariwang isda, maaaring hindi mamatay ang lahat ng bakterya at parasito (gaya ng mga bulate) na puwedeng magdulot ng sakit.

## Mga Sintomas ng Sakit mula sa Pagkain

Subaybayan ang mga ito at ang iba pang sintomas ng sakit, na puwedeng makita sa loob ng ilang oras hanggang linggo pagkakonsumo ng kontaminadong pagkain:

- Paqtatae
- Lagnat
- Pananakit ng tiyan
- Pagsusuka

Bagaman marami sa mga sakit na mula sa pagkain ang kusang nawawala, may iba namang nangangailangan ng atensiyong medikal. Kung mayroon kayong mga sintomas na malubha o matagalan, agad na magpagamot.

## Narito Kami Upang Tumulong

Nais nating lahat na maging kasiya-siya at ligtas ang inyong karanasan sa pagkain. Kung mayroon kayong mga tanong o nais ninyong magpatulong sa pagpili ng pinakamabubuting opsyon para sa inyong mga pangangailangan, ipaalam ito sa mga kawani ng restoran. Ang inyong kalusugan at kaligtasan ang aming pangunahing prioridad sa lahat ng pagkakataon.



DOH 333-374 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](mailto:doh.information@doh.wa.gov).