

የተጠበቀ፣ አስተማማኝ እና ጤናማ-በአዲሱ አገር ስኬታማ የሚያደርግብ ቀልፎች  
 የምግብ አጠባበቅ እና የቤት አያያዝ - 2

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home  
 Food Safety and Housekeeping - 2

AMHARIC

<p>አቶ ባ ምግብ በአገባቡ ካልተቀመጠ እሱ እና ሚስቱ በጣም እንደሚታመሙ ያውቃል። እንዲሁም ምግብን ለመመገብ እንደ ማንኪያዎች እና ሽኩቻዎች ያሉ ቀሳቀሶችን ካልተጠቀሙ፣ ምግብ ለማቅረብ እንኝህን ቀሳቀሶች መጠቀም በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ህመም ሊያመጡ የሚችሉ እና እጅዎ ላይ ያሉ ማንኛውም ጆርሞች ወደ ሌሎች እንዳይተላለፉ ይከላከላል።</p>	<p>Mr. Ba knows that he and his wife could become very sick if they do not handle food properly. Even if you do not use utensils like spoons and forks to eat your food, it is very important that you use utensils to serve the food. This avoids spreading any germs on your hands to others, which can cause illness.</p>
<p>የባ ቤተሰብ መሬት ላይ ምግብ ከመመገብ ይልቅ ጠረጴዛ ላይ ሆነው ነው የሚመገቡት። ይህም ምግቡ መሬት ላይ በሚኖሩ እና እርሶዎን እና ቤተሰብዎን ህመም ላይ ሊጥሉ ከሚችሉ በሽታ አምጪ ህዋሶች የመበከል አድራግ ይቀንሳል።</p>	<p>The Ba family eats their food from the table instead of eating on the floor. This reduces the chance of food having germs from the floor that can make you and your family sick.</p>
<p>የባ ቤተሰብ ምግብ እቤት በሚያመጡ ጊዜ፣ በአገባቡ ማስቀመጣቸውን ያረጋግጣሉ። በጆንያ ያሉ ባቱላዎች እና ሩዝ ቀምሳጥን ውስጥ መቀመጥ አለባቸው፣ በፍጹም መሬት ላይ መቀመጥ የለባቸውም። እንቀላሎች፣ ወተት፣ ቅቤ፣ አይብ እና ስጋ ማቀዝቀዣ ውስጥ መቀመጥ አለባቸው።</p>	<p>When the Ba family brings food home, they make sure they store it properly. Bags of beans and rice should be put into cupboards and never kept on the floor.  Eggs, milk, butter, cheese and meat must be kept in the refrigerator.</p>
<p>ስጋ ለመቀረጥ ቢላዋ እና መክተፊያ በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ አትክልት እና የእንስሳት ተዋፅኦዎች በሚቀርጡበት ጊዜ የተለየ ንጹህ ቢላዋ እና መክተፊያ መጠቀም አለብዎ። ጥሬ ስጋ በጣም እንዲያምም ሊያደርግ ይችላል። ያልበሰለ ስጋ ከነኩ በኋላ እጆችዎን መታጠብዎን አርግጠኛ ይሁኑ።  ወይዘሮ ባ ምግባቸውን በሚገባ በማብሰል እንዳያማቸው ታደርጋለች። ሲጨርሱ የተረፈው ምግብ ተከድኖ ማቀዝቀዣ ውስጥ ይቀመጣል።</p>	<p>When using a knife and cutting board to cut meat, you must use a different clean knife and a different clean cutting board for cutting vegetables or dairy foods. Raw meat can make you very sick. Be sure to wash your hands after you touch any uncooked meat.  Mrs. Ba cooks all their food completely, so it does not make them sick. When they are finished, the leftover food is covered and kept in the refrigerator.</p>

የባ ቤተሰብ ማብቀቻ ውስጥ የሚቀመጠው ምግብ ለምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ በአትኩሮት ይከታተላሉ። ለረዥም ጊዜ የተቀመጠ ምግብ ይበላሻል እናም ሊያሳምም ይችላል። በሰው የተረፈ ምግብ በሶስት ወይም በአራት ቀናት ውስጥ መበላት አለበት።

ከመደብር የሚገዙ የታሸጉ ምግቦች የማብቂያ ቀን በማሸጊያቸው ላይ አላቸው ስለሆነም ከዚህ ቀን በፊት መበላት አለባቸው። የማብቂያ ጊዜ ወር፣ ቀን፣ እና አመተምህረት እንደዚህ ፡

ምግብ ሲበላሽ እና የማብቂያ ቀኑ ሲደርስ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ መጣል አለበት።

The Ba family pays attention to how *old* the food in their refrigerator is. Food that is too old can spoil and make you sick. Leftover *cooked* food should be eaten within three or four days.

Packaged food from the store will have an *expiration date* on it and needs to be eaten before that date. The expiration date will show the month, day and year, like this:  
 When food is old or reaches the expiration date, it should be thrown in the garbage.

Text is from 'Safe, Smart and Healthy: Keys to Success in Your New Home' created by the Ohio Department of Job and Family Services - Refugee Services Section. This handout has been funded in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Blanket Purchase Agreement No. HHSN276201400002B.