



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Safe Food Handling

Week Ending 11/29/2024

The food supply in the United States is among the safest in the world. However, when certain disease-causing bacteria or pathogens contaminate food, they can cause foodborne illness, often called "food poisoning." The Federal government estimates that there are about 48 million cases of foodborne illness annually – the equivalent of sickening 1 in 6 Americans each year. And each year, these illnesses result in an estimated 128,000 hospitalizations and 3,000 deaths.

Know the Symptoms

Consuming dangerous foodborne bacteria will usually cause illness within 1 to 3 days of eating the contaminated food. However, sickness can also occur within 20 minutes or up to 6 weeks later. Symptoms of foodborne illness can include: vomiting, diarrhea, and abdominal pain – and flu-like symptoms, such as fever, headache, and body ache.

Handle Foods Safely

Although most healthy people will recover from a foodborne illness within a short period of time, some can develop chronic, severe, or even life-threatening health problems. In addition, some people are at a higher risk for developing foodborne illness, including pregnant women, young children, older adults, and people with weakened immune systems (such as transplant patients and individuals with HIV/AIDS, cancer, or diabetes). To keep your family safer from food poisoning, **follow these four simple steps: clean, separate, cook, and chill.**

CLEAN

Wash hands and surfaces often

- Wash your hands with warm water and soap for at least 20 seconds before and after handling food and after using the bathroom, changing diapers, and handling pets.

- Wash your cutting boards, dishes, utensils, and counter tops with hot soapy water after preparing each food item.
- Consider using paper towels to clean up kitchen surfaces. If you use cloth towels, launder them often in the hot cycle.
- Rinse fresh fruits and vegetables under running tap water, including those with skins and rinds that are not eaten. Scrub firm produce with a clean produce brush.
- With canned goods, remember to clean lids before opening.

SEPARATE

Separate raw meats from other foods

- Separate raw meat, poultry, seafood, and eggs from other foods in your grocery shopping cart, grocery bags, and refrigerator.
- Use one cutting board for fresh produce and a separate one for raw meat, poultry, and seafood.
- Never place cooked food on a plate that previously held raw meat, poultry, seafood, or eggs unless the plate has been washed in hot, soapy water.
- Don't reuse marinades used on raw foods unless you bring them to a boil first.

COOK

Cook to the right temperature

- Color and texture are unreliable indicators of safety. Using a food thermometer is the only way to ensure the safety of meat, poultry, seafood, and egg products for all cooking methods. These foods must be cooked to a safe minimum internal temperature to destroy any harmful bacteria.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

- Cook eggs until the yolk and white are firm. Only use recipes in which eggs are cooked or heated thoroughly.
- When cooking in a microwave oven, cover the food, stir, and rotate for even cooking. If there is no turntable, rotate the dish by hand once or twice during cooking. Always allow standing time, which completes the cooking, before checking the internal temperature with a food thermometer.
- Bring sauces, soups and gravy to a boil when reheating.

CHILL

Refrigerate foods promptly

- Use an appliance thermometer to be sure the temperature is consistently 40° F or below and the freezer temperature is 0° F or below.
- Refrigerate or freeze meat, poultry, eggs, seafood, and other perishables within 2 hours of cooking or purchasing. Refrigerate within 1 hour if the temperature outside is above 90° F.
- Never thaw food at room temperature, such as on the counter top. There are three safe ways to defrost food: in the refrigerator, in cold water, and in the microwave. Food thawed in cold water or in the microwave should be cooked immediately.
- Always marinate food in the refrigerator.
- Divide large amounts of leftovers into shallow containers for quicker cooling in the refrigerator.



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Manipulación segura de alimentos

Week Ending 11/29/2024

El suministro de alimentos en los Estados Unidos se encuentra entre los más seguros del mundo. Sin embargo, cuando ciertas bacterias o patógenos causantes de enfermedades contaminan los alimentos, pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo llamadas "intoxicación alimentaria". El gobierno federal estima que hay alrededor de 48 millones de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos anualmente, el equivalente a enfermar a 1 de cada 6 estadounidenses cada año. Y cada año, estas enfermedades resultan en un estimado de 128,000 hospitalizaciones y 3,000 muertes.

Conozca los síntomas

El consumo de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos generalmente causará enfermedades dentro de 1 a 3 días después de comer el alimento contaminado. Sin embargo, la enfermedad también puede ocurrir dentro de los 20 minutos o hasta 6 semanas después. Los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden incluir: vómitos, diarrea y dolor abdominal, y síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal.

Manipule los alimentos de forma segura

Aunque la mayoría de las personas sanas se recuperan de una enfermedad transmitida por los alimentos en un corto período de tiempo, algunas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, graves o incluso potencialmente mortales. Además, algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades transmitidas por los alimentos, como las mujeres embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados (como los pacientes trasplantados y las personas con VIH/SIDA, cáncer o diabetes). Para mantener a su familia a salvo de la intoxicación alimentaria, **siga estos cuatro pasos sencillos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.**

LIMPIO

Lávese las manos y las superficies con frecuencia

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales y manipular mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usas toallas de tela, lávalas con frecuencia en el ciclo caliente.
- Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente del grifo, incluidas las que tienen piel y cáscara que no se comen. Frote las frutas y verduras firmes con un cepillo limpio.
- En el caso de los productos enlatados, recuerde limpiar las tapas antes de abrirlas.

SEPARAR

Separe las carnes crudas de otros alimentos

- Separe la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos de otros alimentos en su carrito de compras, bolsas de supermercado y refrigerador.
- Use una tabla de cortar para productos frescos y otra separada para carne, aves y mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que previamente haya contenido carne, aves, mariscos o huevos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
- No reutilice los adobos utilizados en alimentos crudos a menos que primero los hierva.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

COCINAR

Cocine a la temperatura adecuada

- El color y la textura son indicadores poco fiables de seguridad. El uso de un termómetro para alimentos es la única manera de garantizar la seguridad de los productos de carne, aves, mariscos y huevos para todos los métodos de cocción. Estos alimentos deben cocinarse a una temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Solo use recetas en las que los huevos estén cocidos o calentados completamente.
- Cuando cocine en un horno de microondas, cubra los alimentos, revuelva y gírelos para una cocción uniforme. Si no hay plato giratorio, gire el plato con la mano una o dos veces durante la cocción. Deje siempre reposar el tiempo, que completa la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
- Lleve las salsas, sopas y salsas a ebullición cuando las recaliente.

FRÍO

Refrigere los alimentos con prontitud

- Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura sea constante de 40 ° F o menos y que la temperatura del congelador sea de 0 ° F o menos.
- Refrigere o congele la carne, las aves, los huevos, los mariscos y otros productos perecederos dentro de las 2 horas posteriores a la cocción o la compra. Refrigere dentro de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90 ° F.
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como en la encimera. Hay tres formas seguras de descongelar alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.
- Siempre marina los alimentos en el refrigerador.
- Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido en el refrigerador.