

# 食品安全：

您的自學手冊



俄勒岡州衛生署  
食源性疾病預防計劃

為什麼要讀這本手冊？ .....	1
食品從業人員卡片 .....	1
所需培訓 .....	1
互惠和對等 .....	1
如何使用這本手冊 .....	2
需要一個“負責人” .....	2
保留本手冊作為參考 .....	3
學習目標 .....	4
員工疾病.....	4
洗手.....	5
管理在幫助預防食源性疾病中的作用.....	8
食源性疾病.....	8
溫度控制.....	9
最終烹飪溫度.....	10
污染和交叉污染.....	10
<i>工作人員將了解為什麼交叉污染是危險的，並知道如何防止它。</i> .....	10
您自己的健康是第一位的 .....	11
只在身體健康時工作 .....	11
回顧.....	12
防止疾病傳播 .....	13
洗手很重要 .....	13
洗手兩次 .....	14
細菌無處不在 .....	14
回顧.....	15
員工實踐 .....	16
注意你的外表和行為方式.....	16
指甲 .....	16
手套會傳播細菌 .....	16
飲料 .....	16
是什麼讓人們因食物而生病？ .....	17
食源性疾病 .....	17
潛在危險食品（時間/溫度 .....	17
細菌 .....	17
其他病菌 .....	18

寄生蟲.....	18
化學品.....	18
物理污染.....	18
受污染的食物.....	18
食物溫度.....	19
(食品安全) 溫度控制.....	19
“危險地帶”.....	19
何時丟棄食物.....	19
煮食物.....	19
熟食何時安全？.....	19
請記住.....	20
冷保溫.....	20
熱保溫.....	20
保持熱度.....	20
回顧.....	21
安全存儲實踐.....	22
乾淨的工作場所更安全.....	24
遵守這些重要規則.....	24
器具、表面和設備.....	25
回顧.....	26
詞彙表.....	27
實踐測試.....	29
參考部分.....	32
員工疾病.....	32
洗手.....	34
烹飪溫度.....	35
烤牛肉或豬肉.....	36
如何使用食物溫度計.....	37
校準錶盤食物溫度計.....	39
冷卻熱食.....	40
日期標記.....	43
害蟲.....	43

# 為什麼要讀這本手冊？

## 食品從業人員 卡片

所有從事食品服務的食品從業人員必須在受僱之日起**30**天內獲得食品從業人員卡。作為食品從業人員，您需要每三年更新一次，以保持您的食品從業人員卡是最新的。

## 所需培訓

該計劃的目標是讓您對食品安全有一個基本的了解。這將有助於您的經理負責確保您能安全地準備和供應食物。食品從業人員卡確認您已達到本手冊中的學習目標。

## 互惠和對等

任何擁有部門批准的食品管理員認證計劃最新證書的人都不需要獲取食品從業人員卡。

要被接受獲取食品從業人員卡，食品管理員證書必須是最新的並在到期時更新。

食品從業人員卡和食品管理員培訓證書的印刷副本和電子副本應保存在機構中，以便在衛生檢查員要求時出示。

## 如何使用 這本手冊

本書旨在幫助您了解獲得食品從業人員卡所需的知識。您需要 **75%** 的分數才能通過。您將接受第 **(4-9)** 頁上列出的學習目標的測試。在這本手冊中，您會找到一些學習問題，這些問題將幫助您準備好參加食品從業人員卡的考試。本手冊的最後部分是一個練習測試，您可以參加，看看您是怎麼做的。

*斜體字*和**粗體字**在本書後面的詞彙表中進行了解釋。

## 需要一個“負責人”

您餐廳的工作人員必須在營業時間段內負責。此負責人 **(PIC)** 負責了解您的企業內的食品衛生規則和程序。此人負責為您提供執行工作所需的信息。

**PIC** 通常是經理或主管，但可以是能夠證明上述知識並有權監督其他員工的任何人。

## 保留本手冊作為參考

這本手冊屬於您，應該隨身攜帶，以防遇到任何問題。如果出現無法用本手冊回答的問題，請諮詢“負責人”或致電當地縣衛生部門尋求幫助。

您所在縣當地衛生部門的電話號碼：

貝克	電話：541-473-5564	萊克	電話：541-947-6045
本頓	電話：541-766-6841	萊恩	電話：541-682-4480
克拉克馬斯	電話：503-655-8384	林肯	電話：541-265-4127
克拉索普	電話：503-325-9302	林	541-967-3821
哥倫比亞	電話：503-397-7210	馬爾赫魯爾	電話：541-473-5186
庫斯	電話：541-266-6720	馬里昂	電話：503-588-5346
克魯克	電話：541-447-8155	莫羅	電話：541-278-6394
咖哩德舒特道格拉	電話：971-673-0440	摩特諾瑪	電話：503-988-3400
斯·吉列姆	電話：541-322-7400	波爾克	電話：503-623-9237
格蘭特	電話：541-440-3574	謝爾曼	電話：541-506-2603
哈尼	電話：541-506-2600	蒂拉穆克	電話：503-842-3943
胡德河傑克遜杰斐	電話：541-575-0429	烏馬蒂拉	電話：541--278-6394
遜	電話：541-573-2271	聯盟	電話：541-962-8800
約瑟芬	電話：541-387-6885	瓦斯科	電話：541-506-2603
克拉馬斯	電話：541-774-8206	瓦洛瓦	電話：971-673-0440
	電話：541-475-4456	華盛頓	電話：503-846-8722
	電話：541-474-5325	惠勒	電話：541-763-2725
	電話：541-883-1122	亞姆希爾	電話：503-434-7525

# 食品從業人員培訓

## 學習目標

*食品工作人員應了解這些信息以獲取他們的食品從業人員卡。*

我們將介紹食源性疾病的概念。培訓將涉及個人衛生、污染和溫度控制，以加強食品從業人員的行為，從而預防食源性疾病。

### 員工疾病

1. 當出現腹瀉、嘔吐、黃疸或發燒並伴有喉嚨痛時，食品從業人員會知道要打電話給食品服務機構的負責人。
2. 食品從業人員會知道在出現這些症狀時不要在食品服務機構工作。
3. 在腹瀉或嘔吐症狀消失後，食品從業人員將知道 **24** 小時內不得從事食品服務工作。
4. 食品從業人員會知道不要在手或手腕上有感染的癬、割傷、燒傷或疼痛時處理食物。如果傷口用乾淨的繃帶和不含乳膠的手套覆蓋，則可以處理食物。

# 洗手

工作人員將了解良好洗手的要素。

1. 食品從業人員將能夠確定正確的洗手技術：
  - 使用流動的溫水和肥皂
  - 擦洗雙手並徹底沖洗（約 **20** 秒）
  - 用一次性毛巾或吹風機弄乾雙手
  
2. 食品從業人員將能夠識別他們必須洗手的情況：
  - 開始工作之前
  - 上完廁所後再次進入工作區
  - 處理生食和生動物產品後
  - 處理臟盤子後
  - 處理垃圾後
  - 清潔或使用化學品後
  - 擤鼻涕、打噴嚏、咳嗽或觸摸眼睛、鼻子或嘴巴後
  - 吸煙或使用煙草製品後
  - 進食或飲水後
  - 在戴上食品服務手套之前
  
3. 食品從業人員會知道，洗手兩次意味著用肥皂和溫水在雙手上起泡沫約 **20** 秒，沖洗乾淨，然後重複第二次。用紙巾或吹風機弄乾雙手。



4. 食品從業人員將能夠識別他們必須洗手兩次（兩次洗手）的情況：
  - 上完廁所後和再次進入工作區時（兩次洗手）
  - 擤鼻涕、打噴嚏、咳嗽或觸摸眼睛、鼻子或嘴巴後（兩次洗手）
  - 開始工作前（兩次洗手）
  - 任何手接觸體液時（兩次洗手）
  - 吸煙或使用煙草製品後（兩次洗手）
  - 進食或飲水後（兩次洗手）
  
5. 食品從業人員會知道食品服務手套能夠傳播細菌，並且不能代替適當的洗手。
  
6. 食品從業人員會知道在食品準備區（包括食品和器具存放區）禁止吸煙、進食和咀嚼煙草。

## 您在幫助預防食源性疾病方面的作用

1. 食品從業人員將能夠描述經常導致食源性疾病的五個主要錯誤：
  - 洗手不充分
  - 生病期間工作的員工
  - 交叉污染
  - 烹飪溫度不足
  - 溫度控制不足（讓食物處於危險區域）
  
2. 食品從業人員將能夠描述他們為防止食源性疾病發生而進行的活動。預防食源性疾病的活動包括：
  - 每次手可能被污染時都要正確洗手
  - 食品從業人員只在健康時工作
  - 以防止污染的方式儲存和處理食品
  - 將每種動物產品烹飪到所需的內部溫度
  - 保持冷熱溫度（使食物遠離危險區域）

## 管理在幫助預防食源性疾病中的作用

1. 食品從業人員會知道經理為設施內發生或不發生的食品安全活動定下了基調。
2. 食品從業人員將知道食品服務管理部門負責培訓和確保他們開展預防食源性疾病的活動。

## 食源性疾病

1. 食品從業人員將能夠將食源性疾病描述為因食用受污染的食物而引起的疾病。
2. 食品從業人員會知道，被有機體（細菌）污染的食品在外觀、氣味或味道上並不總是與未受污染的食品不同。
3. 食品從業人員會知道症狀各不相同，可能包括腹瀉、嘔吐、發燒、痙攣和噁心。
4. 食品從業人員會知道，根據病因，症狀可能會在幾分鐘到幾天內出現。有些症狀可能會持續數天，並可能導致死亡。
5. 食品從業人員會知道食源性疾病是由有機體（細菌）、化學物質或毒素引起的。

## 溫度控制

工作人員將理解為什麼冷熱保溫溫度是預防疾病的重要因素。

1. 食品從業人員將能夠將潛在危險食品識別為在危險區域的溫度下會支持細菌生長的食物。
2. 食品從業人員將能夠將危險區域識別為 **41 華氏度** 到 **135 華氏度** 之間的任何溫度。
3. 食品從業人員將能夠識別出被冷卻或加熱的食物必須盡快通過危險區域。
4. 食品從業人員將能夠確定 **135 華氏度** 或更高的溫度作為保溫潛在危險食物的適當溫度。
5. 食品從業人員將能夠確定 **41 華氏度** 或更冷的溫度是冷藏潛在危險食物的合適溫度。
6. 食品從業人員會知道，當食物在危險區域內放置四個小時或更長時間時，您無法確保食物可以安全食用。

## 最終烹飪溫度

工作人員將理解為什麼將食物烹飪到適當的溫度對於預防疾病很重要。

食品從業人員將能夠確定將食物烹飪到推薦的溫度會殺死致病細菌。

## 污染和交叉污染

工作人員將了解為什麼交叉污染是危險的，並知道如何防止它。

1. 食品從業人員將能夠將物理污染定義為意外引入食品中的異物。食品可能已經被污垢和沙礫污染。
2. 當微生物從一種食品或表面轉移到另一種食品時，食品從業人員將能夠定義和識別交叉污染。
3. 食品從業人員將能夠確定防止交叉污染的方法，例如在使用之間對器具、工作檯面和設備進行清洗、沖洗和消毒。
4. 食品從業人員將能夠確定將交叉污染可能性降至最低的儲存條件：
  - 將生肉存放在下面，並與冷藏裝置中的即食食品完全分開
  - 將化學品、清潔劑和殺蟲劑與食品、器具和單一服務項目完全分開存放
  - 正確標記所有化學品、清潔劑和殺蟲劑

## 您自己的健康是第一位的

### 只在身體健康時工作

如果你感到不舒服，你不應該去上班。當你接觸食物、盤子、櫃檯、器皿和其他人時，你帶去工作的細菌會傳播。

- 如果您發燒和喉嚨痛，請不要工作
- 如果您有便便（腹瀉），請不要工作
- 如果您嘔吐，請不要工作
- 如果您有皮膚發黃或深茶色尿液（黃疸），請不要工作

在嘔吐或腹瀉停止後至少等待 **24** 小時，然後再返回工作崗位。

如果您有任何這些症狀，**請告訴您的經理**。如果經理有問題，他或她可以致電縣衛生局。

不要在手上有**感染的癬**、燒傷、割傷或疼痛時處理食物。如果您用乾淨的繃帶覆蓋傷口並戴上不含乳膠的手套，則可以處理食物。

## 回顧

在空白處寫下您對學習問題的答案。

1. 在您的設施中有負責人 (PIC) 意味著什麼？
2. 生病的時候上班應該怎麼做？
3. 您必須告訴您的經理的五種症狀（如果您有其中任何一種）是什麼？
4. 什麼症狀消失後，您必須等待 **24** 小時才能重返工作崗位？

# 防止疾病傳播

## 洗手很重要

在處理食物和飲料時經常洗手——這樣可以去除可能使人生病的細菌。用溫水和肥皂洗手約 **20 秒**，然後用乾淨的紙巾或空氣乾燥器擦乾。

記住要經常洗手：

- 在你開始準備食物之前
- 在你接觸不會煮熟的食物之前
- 戴上不含乳膠的手套之前和取下它們之後
- 處理生肉、魚和/或家禽之後
- 處理垃圾和倒垃圾之後
- 處理臟盤子之後
- 清潔或使用化學品之後

開始工作前和手接觸體液時需要兩次洗手。用肥皂和溫水揉搓雙手約 **20 秒**，沖洗乾淨，然後重複第二次。用紙巾或吹風機弄乾雙手。



## 洗手兩次

有必要洗第二次手：

- 去洗手間（如廁）後，回到廚房時再次洗手
- 在您吃完或喝一杯打開的飲料之後
- 在您擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏之後，因為您的手已經接觸過您的鼻子或嘴巴
- 吸煙或使用煙草製品之後

## 細菌無處不在

細菌和病毒等無處不在。認為您的手和指甲很容易“被污染”。僅僅因為它們看起來乾淨並不意味著它們是乾淨的。細菌太小了，你的眼睛看不到。如果您不以正確的方式洗手並剪短指甲，您的手可能會將細菌放入您的顧客食用的食物中。他們可能會因這些細菌而生病。這被稱為“食源性疾病”或“食物中毒”。

## 手套和洗手

手套和其他障礙物不能代替洗手。 戴上手套之前和更換新手套時要洗手。

更換手套：

- 弄髒或破裂
- 開始其他任務之前
- 處理生肉、魚或家禽後

## 回顧

在空白處寫下您對學習問題的答案。

1. 當某人因食用被細菌或毒素污染的食物而生病時，這叫什麼？

2. 你必須多久洗手？

3. 什麼時候必須洗手？

4. 什麼是兩次洗手？

5. 什麼時候必須進行兩次洗手？

## 員工實踐

### 注意你的外表 和行為方式

工作時或靠近食物或洗碗區時，請勿吸煙或咀嚼煙草。僅在您休息時吸煙。吸煙後，在返回工作崗位前洗手。

### 指甲

一定要擦洗指甲下面。當指甲保持夠短時，保持指甲清潔會容易得多

### 手套會傳播細菌

一次性食品服務手套也會傳播細菌。在戴上手套之前，請務必洗手並擦乾雙手。取下手套後再次清洗。在任務之間更換手套。當您戴手套時，請注意手套會將細菌傳播到不會煮熟的食物上。即使你戴手套，也最好剪短指甲。

### 飲料

工作時口渴，可以用帶蓋吸管的封閉飲料杯或帶蓋帶把手的杯子喝水。只有當食品從業人員小心防止手、設備、任何服務物品和暴露的食物受到污染時，才允許這樣做。

# 是什麼讓人們因食物而生病？

**食源性疾病** 當人們吃的食物含有病菌時，他們就會生病。病菌會導致 **食源性疾病** 或食物中毒。

**潛在危險食品  
(時間/溫度  
控制  
食品安全：** 病菌很容易在肉類、魚類、家禽、牛奶、再炸豆類、煮熟的米飯、烤土豆和煮熟的蔬菜等食物中生長。這些被稱為 **潛在危險食品**。這些都是潮濕的食物，它們含有病菌生長所需的營養。在 **41°F** 和 **135°F** 之間的溫暖溫度下，這些食物上的病菌生長良好。

**細菌** 不同種類的病菌會讓人生病。**細菌** 是一種病菌。它們生長迅速，可能導致 **食源性疾病**。一些細菌會產生像毒藥一樣的毒素。烹飪不會破壞大多數毒素。食物經常看起來和聞起來都很好，但可能有足夠的 **細菌** 或毒素使人生病。許多沒有保持足夠冷或足夠熱的食物會產生毒素。

其他病菌	<b>病毒</b> 是另一種進入食物後會引起疾病的病菌。
<b>病毒</b>	您可能感染了病毒但不知道。甚至在您開始感到不適之前，您就可能通過在咳嗽、打噴嚏或上廁所後不洗手而將病毒傳播到食物中。這就是法律 <b>要求</b> 所有食品工人使用大量肥皂和溫水洗手兩次（ <b>兩次洗手</b> ）的原因之一。
<b>寄生蟲</b>	生活在魚和肉中的微小蠕蟲被稱為 <b>寄生蟲</b> 。將魚和肉煮到合適的溫度會殺死 <b>寄生蟲</b> 。
<b>化學品</b>	當 <b>化學物質</b> 進入食物時，人們也會生病。一定要讓化學品遠離食物。
<b>物理污染</b>	物理污染是指異物被意外引入食品中。食品可能已經被污垢和鵝卵石污染。設施中也可能發生物理污染，例如碎玻璃。
<b>受污染的食物</b>	食物被污染了。怎麼辦？ <b>丟棄</b> 受污染的食物，並 <b>立即</b> 通知您的經理！

# 食物溫度

- (食品安全) 溫度控制** 本節是關於通過烹飪殺死病菌並通過保持食物熱度或冷度來阻止它們的生長。這稱為**溫度控制**，您的餐廳至少需要一個準確的金屬桿探針（食物）溫度計來檢查食物溫度。
- “危險地帶”** 像**細菌**這樣的病菌需要時間、食物和水分才能生長。**41°F(5°C)** 和 **135°F(5°C)** 之間的溫度稱為**“危險區”**！當食物處於**“危險區”**時，**細菌**會快速生長並產生毒素，使您和其他人生病。
- 何時丟棄食物** 留在危險區超過四個小時的食物必須丟棄。重新加熱食物可能會殺死細菌，但毒素（由細菌產生）會留在產品中並導致疾病。
- 煮食物** 將生食烹飪到適當的溫度會殺死導致人們生病的病菌。
- 熟食何時安全？** 不同的食物必須達到不同的溫度才能完成烹飪或達到安全成都。請您的經理向您展示烹飪肉類的溫度圖表（請參閱本手冊背面的參考資料）。確保將食物烹調至圖表所示的溫度。

**請記住** 您可以選擇多種烹飪方式。無論您如何烹飪食物，都必須達到正確的烹飪溫度。使用金屬桿探針溫度計是了解食物正確溫度的唯一方法。您必須將溫度計放在肉最厚的部分或中心以獲得真實讀數。

**冷保溫** 始終將冷食保持在 **41°F(5°C)** 或更低溫度。如果您將魚、貝類、家禽、牛奶和紅肉保持在 **41°F(5°C)** 或更冷的溫度下，它們的保鮮時間會更長。

**熱保溫** 食物煮熟並準備好食用後，您需要保持足夠的溫度以阻止任何細菌生長。您必須在需要之前打開蒸汽桌、湯加熱器和加熱表面，這樣當您將熟食放入其中時，它們就足夠熱了將熟食保持在 **135°F(57°C)** 或更高溫度。

**保持熱度** 攪拌食物以幫助保持食物頂部的熱度。鍋蓋有助於保持內部熱量。

**保持冷凍** 把在冷藏製備單元的頂部冷藏的食物覆蓋起來也有好處。

## 回顧

1. 保持食物熱度的溫度是多少？
2. 冷藏食物的溫度是多少？
3. 有哪些方法可以幫助保持食物熱度？
4. 為什麼使用金屬桿探針溫度計？



## 安全存儲實踐

您希望您使用的所有食物都健康安全。本節討論如何安全地儲存和處理食物。

### 交叉污染

當生的或不干淨的食物中的細菌進入可以食用或在您食用之前不會再次烹製的食物時，就會發生**交叉污染**。

### 保持食品免受污染

作為食品從業人員，您必須防止**交叉污染**。以下是一些可以防止**交叉污染**的重要方法。

將生肉、魚和家禽存放在冰箱的下層架子上。

不要讓生肉；牛肉、豬肉、羊肉、魚或家禽滴在上菜前不會煮熟的食物上。

將不同類型的生肉分開存放。

將未洗過的食物或生食遠離即食食品。

在處理生肉和進食前不會煮熟的食物之間洗手。

## 保持食品免受污 染

切勿將未煮熟的食物存放在與生肉、魚或家禽相同的容器中。

在處理食物和戴手套之前洗手。

使用餐具或一次性手套處理即食食品。

**每次**完成工作或在準備不同的食物之間，都要清洗、沖洗和**消毒**切割面 and 所有器具和刀具。

使用乾淨的器具而不是用手來分配食物。

將食物存放在遠離清潔劑和毒藥的地方。

## 乾淨的工作場所更安全

保持食品企業的清潔和安全需要的不僅僅是肥皂和水。您可能使用清潔劑和消毒劑。

### 遵守這些重要規則

- 了解使用化學品的說明。閱讀標籤並與您的經理討論何時使用它們以及使用多少。**確保您理解並遵循指示！**
- 讓化學品遠離食物和清潔用具。如果化學品必須存放在同一個房間內，請確保將它們存放在各自的區域內。該區域應低於食物和器具，因此化學品不會濺到食物和器具上。
- 你能看懂標籤嗎？他們容易看到嗎？如果不是，請讓您的經理重新標記它們，以便每個人都可以閱讀它們。
- 將所有化學品保存在它們進來的瓶子或盒子中。如果將它們放在不同的容器中，請清楚地標記它們。

## 器具、表面和設備

防止交叉污染的另一種方法是確保用具、工作檯面和設備在使用之間進行清洗、沖洗和消毒。

- 用熱肥皂水**清洗**它們
- 用乾淨的熱水**沖洗**它們
- 用新鮮製備的消毒劑對它們進行**消毒**（每 1 加侖水 1 到 2 茶匙漂白劑）

**說明** 遵循每件設備的清潔說明。

**請記住** 清潔器具、食品接觸表面和設備的正確步驟是：

1. 清洗
2. 沖洗
3. 消毒



## 回顧

在空白處寫下您對學習問題的答案。

1. 你應該在哪裡儲存與食品有關的化學品？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. 您應該在冰箱的哪個位置存放生肉？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. 什麼是交叉污染？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. 防止交叉污染的兩種方法是什麼？
  - 1.
  
  
  
  
  
  
  
  - 2.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. 如果食物被污染了怎麼辦？

## 詞彙表

**細菌**——細菌是只有一個細胞的病菌，當食物處於危險溫度超過 4 小時時，它們可以大量繁殖。

**化學品**——在本手冊中，化學品被稱為清潔、消毒或殺蟲劑產品中的成分，如果食用會讓人生病。

**冷藏** - 冷藏是指您使用冷藏或冰塊來冷藏食物。

**交叉污染**——當一種食品中的病菌傳播到另一種食品，通常是從生食到即食食品。

**危險區**——危險區是指食物的溫度在 41°F(5 °C) 和 135°F(57 °C) 之間。這被稱為危險區，因為細菌會在這些溫度之間快速生長。

**食源性疾病** - 由食物中的細菌或毒素引起的疾病。這也稱為食物中毒。

**食物溫度計** - 用於測量食物溫度的金屬桿探針溫度計。

**熱度保溫** - 食物經過適當烹調或重新加熱後保溫。食物的溫度必須保持在 135°F (57 °C) 或更高。

**感染** - 傷口或燒傷腫脹、發紅或有膿液。

**寄生蟲** - 這些是生活在魚、肉和人類體內的微小蠕蟲。

**潛在危險食品（安全食品的時間/溫度控制）**——潮濕、營養豐富的食品在溫度介於 41°F (5 °C) 和 135°F(57 °C) 之間時會促進細菌的生長。

**重新加熱以保溫** - 在放置加熱裝置之前使冷食物變熱的過程。食物必須在兩小時內從 **41°F(5 °C)** 加熱到 **165°F(74 °C)**。食物必須在兩小時內從 **41°F(5 °C)** 加熱到 **165°F(74 °C)**。

**消毒** - 從剛剛清潔過的食品接觸表面去除細菌的最後一步。許多地方使用由一茶匙漂白劑和一加侖水組成的溶液來消毒設備和用具。

**病毒** - 病毒是只能在活細胞內繁殖的細菌。只需要少量病毒就能使人生病。許多病毒是由於不洗手而進入食物的，尤其是在上完廁所然後接觸食物之後。

## 實踐測試

為每個問題選擇最佳答案。

1. 下面哪個描述是正確的？ 接觸生碎牛肉後，重要的是：
  - A. 用消毒濕巾擦手
  - B. 在接觸其他任何東西之前使用洗手液
  - C. 用肥皂和水洗手
  - D. 將手浸入一桶消毒劑中
  
2. 什麼時候必須洗手兩次？
  - A. 打噴嚏或咳嗽後
  - B. 接觸生肉後
  - C. 進食或飲水後
  - D. A 和 C
  
3. 什麼是正確的洗手方式？
  - A. 用肥皂和流動的溫水擦洗雙手約 20 秒
  - A. 用肥皂和流動的溫水擦洗雙手約 20 秒
  - C. 用肥皂搓洗雙手，用溫水沖洗至少 5 秒
  - D. 用肥皂搓洗雙手，用溫水沖洗至少 10 秒



4. 如果出現以下情況，可以戴一次性手套：
  - A. 你戴一副手套來處理金錢和食物
  - B. 您先洗手並在活動之間丟棄手套
  - C. 您每隔幾個小時或至少每天一次丟棄手套
  - D. 你先對手套吹氣，讓它們更容易戴上
  
5. 當您出現發燒或腹瀉的喉嚨痛時，您應該：
  - A. 去上班，告訴你的同事在你身邊要小心
  - B. 打電話給你的經理並報告你生病了
  - C. 吃藥止住症狀上班
  - D. 不告訴任何人，繼續工作
  
6. 提前幾個小時準備食物會使食物不安全，因為：
  - A. 如果食物溫度落入危險區，細菌就會生長
  - B. 食物會失去其風味、顏色和一般品質
  - C. 食物會失去營養價值
  - D. 冰箱只能裝這麼多食物

7. 清洗、沖洗和消毒砧板的最重要原因是：
- A. 消除進入其他食物的氣味和味道
  - B. 讓砧板看起來更好，使用壽命更長
  - C. 防止一種食物上的細菌污染另一種食物
  - D. 防止香料和大蒜或洋蔥汁進入其他食物
8. 食物必須在蒸汽桌上保持多熱才能保證食物安全？
- A. 熱 - 135°F
  - B. 熱 - 130°F
  - C. 熱 - 120°F
  - D. 熱 - 165°F
9. 沙拉吧或冰箱需要多冷才能保證食品安全？
- A. 冷 - 51°F
  - A. 冷 - 65°F
  - A. 冷 - 41°F
  - A. 冷 - 55°F

答案

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

## 參考部分

可能會出現本手冊的食品從業人員培訓部分未涵蓋的食品安全問題。本參考部分提供了一些額外的食品安全信息。

**俄勒岡州食品衛生規則** - 有關所有食品服務監管要求的信息，請參閱俄勒岡州食品衛生規則。每個負責人 (**PIC**) 都需要輕鬆訪問這些規則。這些規則可以 **Adobe** 便攜式文檔格式 (**pdf**) 下載到您的計算機，網址為 [www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)。

**負責人 (PIC)** - 俄勒岡州食品衛生規則要求執照持有人在所有運營時間指定負責人 (**PIC**)。 **PIC** 必須了解食源性疾病預防和俄勒岡州食品衛生規則的要求。每個 **PIC** 還必須了解食品企業內的政策和程序。如果 **PIC** 無法證明知識或不在現場，則該設施將在檢查期間收到嚴重違規行為。請參閱俄勒岡州食品衛生規則第二章了解 **PIC** 的要求。

**食品服務檢驗流程** - 所有企業都必須遵循對所供應食品的安全和質量至為重要的標準食品安全實踐。在衛生部門檢查期間，檢查員會將俄勒岡州食品衛生規則與您所在機構的程序進行比較。 **PIC** 可以就如何準備正式監管檢查向衛生部門尋求幫助。 **PIC** 可以學會識別每一個食品安全問題，以及如何糾正它。

員工疾病

## 员工疾病

**员工疾病** - 受感染的食品工人可以通过食物和器具将多种疾病传播给他人。在症状消失至少 **24** 小时之前，患有呕吐或腹泻的员工不得工作。

如果員工患有下列任何一種疾病，或者他們與患有其中一種疾病的人住在同一個家庭中，則必須向 **PIC** 報告。出現腹瀉、嘔吐、黃疸和發燒喉嚨痛的員工也必須將此信息報告給 **PIC**。 **PIC** 必須告知員工這一責任。

### 最常見的疾病來自

食源性疾病*	僱員				
	D	F	V	J	S
1. 甲型肝炎病毒		F		J	
2. 傷寒沙門氏菌		F			
3. 志賀氏菌	D	F	V		
4. 大腸桿菌 0157:H7	D				
5. 诺沃克或诺罗病毒	D	F	V		
6. 金黄色葡萄球菌	D		V		
7. 化脓性链球菌		F			S

图例：                      **D** = 腹泻                      **V** = 呕吐  
**J** = 黄疸                      **F** = 发烧                      **S** = 发烧喉咙痛

**注意：** \*当员工感染诺如病毒、甲型肝炎、伤寒沙门氏菌、志贺氏菌或大肠杆菌 **0157:H7** 时，**PIC** 必须通知县卫生部门。

## 洗手

**保持手部清洁** - 手脏和/或指甲不干净的食品员工可能会污染正在准备的食物。任何可能污染手部的活动都必须按照本手册中的说明进行彻底洗手（参见第 5 页和第 13 页）。

**清洁程序** - 许多员工没有按需要经常洗手，甚至那些洗手的人也可能使用了糟糕的技术。需要用肥皂和流水大力揉搓约 **20** 秒，以疏松土壤和致病微生物（病菌）。

许多通过食物传播的疾病可能会潜伏在员工的肠道中，并通过粪便排出。排便后正确洗手可以防止粪便中存在的生物（细菌）转移。

**洗手液** - 洗手液浸液或洗手液不是经过批准的洗手技术，不能替代洗手。

**指甲** - 修剪、修甲和维护指甲的要求涉及清洁指甲下方的能力。排便后未能从指甲下方清除粪便物质可能是导致疾病的微生物的主要来源。凹凸不平的指甲可能含有有害生物。

**珠宝**- 戒指、手镯和手表等珠宝物品可能成为导致食源性疾病的生物（病菌）的藏身之处。与珠宝相关的另一个危险是物品的碎片或整个物品本身可能落入正在准备的食物中。食品中的硬异物可能会给消费者带来医疗问题，例如牙齿碎裂和/或破损以及内部割伤和损伤。

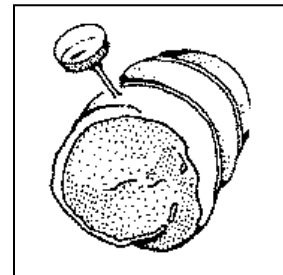
## 烹饪温度

**烹饪温度** - 不同的动物食品必须达到不同的温度才能完成或安全。在烹饪时使用金属杆探针食物温度计检查温度，以确保它在内部完成。

**为什么要使用食物温度计？** 金属杆探针食物温度计是了解食物温度是否足够高以杀死有害细菌的唯一可靠方法。它还可以帮助您避免过度烹饪。每个厨房必须至少有一个准确的食物温度计，该温度计的探针要足够小，可以放入薄的食物中，例如薄肉饼。

### 特定食物的烹饪要求

下一页显示了特定食物必须达到的安全温度。



特定食物的烹饪要求		
动物产品	最低温度	要知道什么？
家禽，地面家禽	<b>165°F (74°C) 加热 15 秒</b>	馅料应在禽肉之外烹制。
馅料、酿肉、砂锅菜和生熟结合的菜肴	<b>165°F (74°C) 加热 15 秒</b>	馅料起到绝缘体的作用，防止热量到达肉的中心。馅料应分开烹调。
碎肉或肉片 汉堡包、碎猪肉、鱼片、野味动物碎片、香肠、注射肉和夹肉	<b>155°F (68°C) 加热 15 秒</b>	磨肉会将表面的有机体混合到肉中。 绞肉的替代最低内部温度： <b>150°F (66°C) 加热 1 分钟</b> <b>145°F (63°C) 加热 3 分钟</b>
猪肉、牛排、小牛肉羊肉、商业饲养的野生动物	<b>145°F (63°C) 加热 15 秒</b>	这个温度足以摧毁可能感染猪肉的旋毛虫幼虫。
烤牛肉或猪肉	<b>145°F (63°C) 加热 3 分钟</b>	牛肉和猪肉烤肉的替代最低内部烹饪温度： <b>130°F (54°C) 加热 121 分钟</b> <b>134°F (57°C) 加热 47 分钟</b> <b>138°F (59°C) 加热 19 分钟</b> <b>140°F (60°C) 加热 12 分钟</b> <b>142°F (61°C) 加热 8 分钟</b> <b>144°F (62°C) 加热 5 分钟</b>
鱼、含有鱼的食物和海鲜	<b>145°F (63°C) 加热 15 秒</b>	煎鱼应在 <b>165°F (74°C)</b> 的温度下煮 <b>15 秒</b> 。  已磨碎、切碎或切碎的鱼应在 <b>155°F (68°C)</b> 的温度下煮 <b>15 秒</b>
立即上菜的带壳鸡蛋	<b>145°F (63°C) 加热 15 秒</b>	只取出所需数量的鸡蛋。切勿在烤架或火爐附近堆放雞蛋餅。為以後食用而烹製的雞蛋必須在 <b>155°F</b> 的溫度下煮 <b>15 秒</b> 並保持在 <b>135°F</b> 。
用微波爐烹製的食物肉、家禽、魚、蛋	<b>165°F (74°C) 煮熟後靜置 2 分鐘</b>	烹飪過程中途蓋上食物、旋轉或攪拌食物。

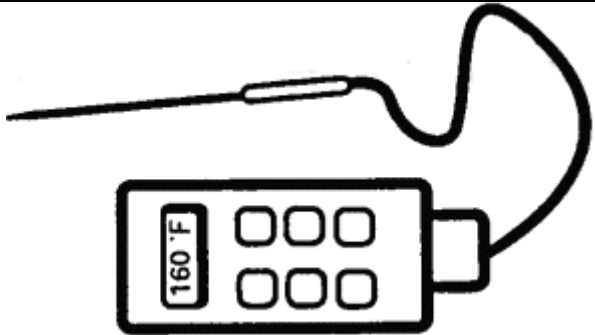


## “完成了嗎？” 如何使用食物溫度計



1. 效果最好的溫度計的範圍為 **0°F (-18°C)** 到 **220°F (104°C)**。
2. 對薄的食物（如薄漢堡肉餅）使用直徑較小的溫度計。
3. 在烹飪時間快結束時檢查食物的內部溫度。
4. 將溫度計放在肉最厚的部分或食物的中心以獲得真實讀數。（不要用溫度計的桿接觸骨頭，以防讀數錯誤）。
5. 在對大塊肉等大量食物進行溫度測量時，請務必在兩個或多個位置進行溫度測量。
6. 將您的溫度計讀數與第 **36** 頁上的要求烹飪溫度進行比較，以確定您的食物是否已達到安全溫度。
7. 每次檢查食物溫度時都要清洗和消毒溫度計。

**冰箱溫度計**——每個冰箱都必須有一個溫度計。此溫度計必須放在打開冰箱門時容易看到的位置。如溫度計所示，每台冰箱應在 **41°F** 或更低溫度下運行。如果溫度計讀數高於 **41°F**，則使用金屬桿探針食物溫度計檢查冰箱內食物的溫度。



食物溫度計的類型	速度	放置
<p data-bbox="233 281 350 321">熱電偶</p>  <p data-bbox="566 663 938 703">大多數型號都可以校準</p>	<p data-bbox="980 281 1097 321">(5 秒)</p>	<p data-bbox="1169 281 1390 415">根據需要 ¼” 或更深的 食物</p>
<p data-bbox="233 722 386 762">熱敏電阻</p>  <p data-bbox="643 1104 938 1144">部分型號可以校準</p>	<p data-bbox="980 722 1114 762">(10 秒)</p>	<p data-bbox="1169 722 1360 804">食物中至少 ½” 深</p>
<p data-bbox="233 1157 496 1197">即時讀取雙金屬</p>  <p data-bbox="566 1457 938 1497">大多數型號都可以校準</p>	<p data-bbox="980 1157 1114 1197">(20 秒)</p>	<p data-bbox="1169 1157 1373 1197">2- 2 ½” 深</p>

請參閱製造商說明以了解您的數字或熱電偶溫度計是否可以校準。 檢查網絡或您的食品供應商，以獲得最適合您的場所的溫度計。 薄型食物（例如碎牛肉餅的烹飪）需要一個薄型探針溫度計。

## 校準錶盤食物溫度計

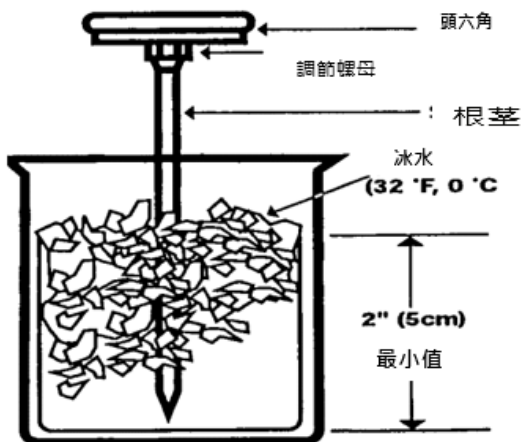
當您使用錶盤食物溫度計時，您需要確保它給您的溫度是準確的。一個簡單的方法是使用冰和水。

用碎冰和水將一個大杯子裝到頂部。

將溫度計放入冰漿中至少 2 英寸。30 秒後，讀取刻度盤。讀數應為 32°F (0°C)。

如果 30 秒後讀數未達到 32°F (0°C)，您需要：

1. 將其留在冰漿中。融化時加入冰塊。
2. 使用鉗子或扳手轉動溫度計背面的螺母，直到指針讀數為 32°F (0°C)。
3. 等待 30 秒 繼續重複這些步驟，直到溫度計讀數為 32°F (0°C)。



### 日常

每當您的食物溫度計受到撞擊或跌落時，請校準它。

這樣你就會知道它的溫度顯示正確。

## 冷卻熟食

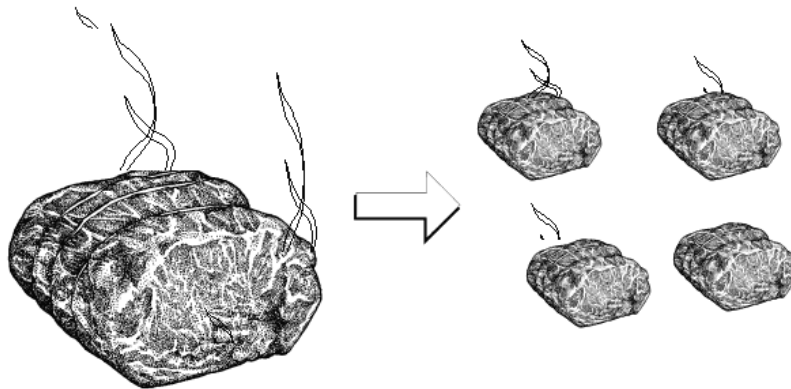
当冷却食物时，重要的是盡快將食物溫度移過“危險區”以確保食物安全。

**新鮮是最好的** - 當冷卻食物時，細菌總是可能會生長並產生毒素。最安全的做法是在上菜前每天新鮮烹製食物。

**速度對冷卻很重要** - 如果您必須提前製作食物或保存剩餘食物，請盡快將其冷卻，以防止細菌滋生和毒素產生。再加熱不會破壞毒素。

**冷卻固體食物**——冷卻烤肉、火雞和肉塊等固體熟食時，請務必：

1. 將大塊烤肉和火雞切成小塊。這將幫助他們更快地冷卻。
2. 將所有肉類和其他熟食不蓋蓋子地放入冰箱。



**冷卻軟/濃食物** - 軟/濃食物的例子有炸豆泥、米飯、土豆、燉菜、辣椒、濃湯或濃醬汁。

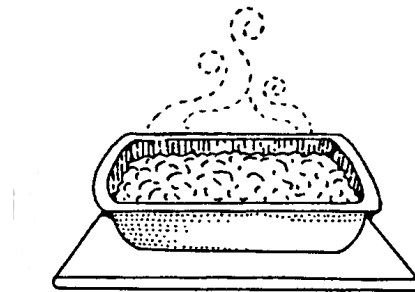
您可以通過將食物倒入淺金屬盤中來冷卻軟/稠的食物。使用平底鍋盛放非常厚的食物，如炸豆泥。

冷卻濃稠的食物並不容易。只要有可能，使用平底鍋並將食物盡可能淺地攤開，以加快冷卻速度。

在淺金屬盤中冷卻食物時，請務必：

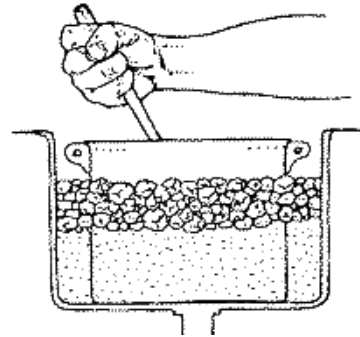
1. 將熱食倒入淺金屬平底鍋中。平底鍋越淺，食物冷卻得越快。
2. 攪拌食物可加快冷卻時間。
3. 食物冷卻到 **41°F (5°C)** 後，您可以將食物放入更大的容器中並蓋上蓋子。

**空氣流動** - 冰箱中的空氣必須能夠在食物周圍流動。平底鍋和盤子之間需要有空間；不要擁擠他們。請勿將平底鍋相互堆疊。冷卻時不要蓋住食物。食物完全冷卻後可以蓋上蓋子。



**冷卻液體食物** - 您可以使用淺金屬平底鍋，也可以使用冰水浴來冷卻稀湯和醬汁。 用冰浴冷卻食物時，請務必：

1. 關閉大水槽中的排水管。將盛有熱食的金屬鍋或平底鍋放入水槽中。 水槽排水管必須間接連接。
2. 用冰和冷水將水槽裝滿，直到鍋或平底鍋中的食物高度。
3. 經常攪拌湯或醬汁，使其一直冷卻到中心。冰槳或冷卻棒可用於加速冷卻過程。
4. 當冰融化時添加更多的冰。
5. 食物必須達到 **41°F(5°C)**.



### 請記住

您可以選擇幾種冷卻食物的方法。無論您如何冷卻食物，它都必須在以下時間內降溫：

**2 小時**

在兩小時內從 **135°F (57°C)** 降低到 **70°F (21°C)**，然後溫度必須在以下時間內降低

**4 小時**

四小時內從 **70°F (21°C)** 到 **41°F(5°C)**。



冷卻時使用食物溫度計檢查溫度。如果冷卻速度不夠快，您將需要做其他事情來加快冷卻速度。

**日期標記** 即食具有潛在危險的食品必須標有準備日期、使用日期或商業包裝的打開日期。

**7 天** 當冰箱保持在 **41°F (5°C)** 或更低溫度時，食物可以存放 **7 天**。超過 **7 天** 的食物必須丟棄。

一天內食用的食物不需要標註日期。

**1 天**

**害蟲** 蟑螂、蒼蠅、老鼠和老鼠可以攜帶疾病並造成損害。預防和控制這些害蟲至關重要。

保持內部和外部區域清潔。室外垃圾必須裝在不使用時蓋緊蓋子的防水容器中。驅除蒼蠅，特別是在溫暖的月份，通過篩選用 **1/16 英寸** 網眼篩選的敞開的門窗。

害蟲可以通過門下的小孔或縫隙進入設施設施外。一隻老鼠可以滑過 **1/4 英寸** 的空間。通過消除門下方和門周圍的小孔和間隙來阻止他們的進入。

如果您在設施內發現害蟲，請聯繫有執照的害蟲防治服務機構。

34-83  
2022 年修訂

俄勒岡州衛生署  
衛生防護中心  
食源性疾病預防計劃

[www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)