

ความปลอดภัยด้านอาหาร

คู่มือการฝึกอบรมด้วยตนเองของคุณ



หน่วยงานด้านสุขภาพโอเรกอน
โครงการป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร

เพราะเหตุใดจึงต้องอ่านหนังสือเล่มนี้?	1
บัตรผู้สัมผัสอาหาร	1
จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรม	1
การแลกเปลี่ยนและความเท่าเทียมกัน	1
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้.....	2
จำเป็นต้องมี "บุคคลที่รับผิดชอบ"	2
เก็บหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิง.....	3
วัตถุประสงค์การเรียนรู้	4
ความเจ็บป่วยของพนักงาน	4
การล้างมือ	5
บทบาทของการจัดการในการช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร	8
การเจ็บป่วยจากอาหาร.....	8
การควบคุมอุณหภูมิ	9
อุณหภูมิการปรุงอาหารขั้นสุดท้าย.....	10
การปนเปื้อนและการปนเปื้อนข้ามวัสดุ	10
สุขภาพของคุณเองต้องมาก่อน	11
ทำงานเฉพาะเมื่อคุณสบายดี	11
ทบทวน	12
ป้องกันการแพร่กระจายของโรค	13
การล้างมือเป็นสิ่งสำคัญมาก	13
ล้างมือสองครั้ง.....	14
เชื้อโรคมีอยู่ทุกที่.....	14
ทบทวน	15
แนวปฏิบัติของพนักงาน.....	16
ดูแลรูปร่างหน้าตาและพฤติกรรมของคุณ.....	16
เล็บ.....	16
ถุงมือสามารถแพร่เชื้อโรคได้.....	16
เครื่องดื่ม	16
อะไรทำให้คนเราเจ็บป่วยจากอาหาร?.....	17
การเจ็บป่วยจากอาหาร.....	17
อาหารที่อาจเป็นอันตราย	17
แบคทีเรีย	17
เชื้อโรคอื่น ๆ.....	18
ปรสิต	18
สารเคมี.....	18
การปนเปื้อนทางกายภาพ.....	18
อาหารปนเปื้อน.....	18
อุณหภูมิอาหาร	19
การควบคุมอุณหภูมิ	19
"ช่วงอุณหภูมิอันตราย"	19

ควรหึ่งอาหารเมื่อใด	19
การปรุงอาหาร.....	19
อาหารปรุงสุกปลอดภัยเมื่อใด?.....	19
ข้อควรจำ	20
การเก็บในความเย็น	20
การเก็บในความร้อน.....	20
เก็บในความร้อน	20
ทบทวน	21
แนวทางปฏิบัติในการจัดเก็บอย่างปลอดภัย	22
สถานที่ทำงานที่สะอาดปลอดภัยกว่า	24
ปฏิบัติตามกฎสำคัญเหล่านี้	24
เครื่องใช้ พื้นผิว และอุปกรณ์.....	25
ทบทวน	26
อภิวานศัพท์	27
แบบทดสอบ	29
ส่วนอ้างอิง	32
ความเจ็บป่วยของพนักงาน	33
การล้างมือ	34
อุณหภูมิการปรุงอาหาร	35
เนื้อหรือหมูย่าง	36
วิธีใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหาร	37
การเปรียบเทียบเทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารแบบไดอัล	39
การทำอาหารร้อนให้เย็นลง	40
การทำเครื่องหมายวันที่	43
สูตรที่รับประกัน.....	43

เพราะเหตุใดจึงต้องอ่านหนังสือเล่มนี้?

บัตรผู้สัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหารทุกคนที่ทำงานด้านบริการอาหารต้องได้รับบัตรผู้สัมผัสอาหารภายใน 30 วันนับจากวันที่ว่าจ้าง ในฐานะผู้สัมผัสอาหาร คุณต้องทำให้บัตรผู้สัมผัสอาหารเป็นปัจจุบันด้วยการต่ออายุทุกสามปี

จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรม

เป้าหมายของ โปรแกรมนี้ คือเพื่อให้คุณมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร การอบรมนี้จะช่วยผู้จัดการของคุณ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการตรวจสอบว่าคุณ เตรียมและเสิร์ฟอาหารอย่างปลอดภัย บัตรผู้สัมผัสอาหาร รับรองว่าคุณบรรลุวัตถุประสงค์ด้านการเรียนรู้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

การแลกเปลี่ยนและควมเท่าเทียมกัน

บุคคลใด ๆ ที่มีใบรับรองปัจจุบันจาก โปรแกรมการรับรองผู้จัดการอาหารที่ได้รับอนุมัติจากแผนกไม่จำเป็นต้องได้รับบัตรผู้สัมผัสอาหาร

หากต้องการรับบัตรแทนบัตรผู้สัมผัสอาหาร ใบรับรองผู้จัดการอาหารต้องเป็นปัจจุบันและต่ออายุเมื่อหมดอายุ

ควรเก็บสำเนาบัตรผู้สัมผัสอาหารและใบรับรองการฝึกอบรมผู้จัดการด้านอาหารไว้ที่สถานประกอบการเพื่อแสดงให้เจ้าหน้าที่ตรวจด้านสุขภาพทราบเมื่อมีการร้องขอ

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้สิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เพื่อรับบัตรผู้สัมผัสอาหาร คุณจะต้องได้คะแนน **75%** จึงจะผ่าน
คุณจะได้รับ การทดสอบตามวัตถุประสงค์การ
เรียนรู้ทั้งหมดที่ระบุไว้ในหน้า **(4-9)** ในหนังสือเล่มนี้
คุณจะได้พบกับคำถามเพื่อการศึกษาที่จะช่วยให้คุณพร้อมสำหรับการทดสอบเพื่อรับบัตร
ผู้สัมผัสอาหาร ในตอนท้ายของ
หนังสือเล่มนี้เป็นแบบฝึกหัดให้คุณทำและดูว่าคุณทำอย่างไร

คำที่เป็น*ตัวเอียง*และ*ตัวหนา*มีการอธิบายไว้ในอภิธานศัพท์ที่อยู่ด้านหลังของหนังสือเล่มนี้

จำเป็นต้องมี "บุคคลที่รับผิดชอบ"

บุคคลที่ร้านอาหารของคุณต้องรับผิดชอบตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ บุคคลที่รับผิดชอบ
(PIC) นี้มีหน้าที่รับผิดชอบในการทำ
ความเข้าใจกฎด้านสุขาภิบาลอาหารและขั้นตอนภายในสถานประกอบการของคุณ
บุคคลนี้มีหน้าที่รับผิดชอบในการ
ให้ข้อมูลที่เป็นสำหรับการปฏิบัติงานของคุณ

บุคคลที่รับผิดชอบมักจะเป็นผู้จัดการหรือหัวหน้างาน แต่สามารถ
เป็นใครก็ตามที่อาจมีความรู้ตามรายการข้างต้น และได้รับมอบ
อำนาจให้ดูแลพนักงานคนอื่น ๆ

เก็บหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิง

หนังสือเล่มนี้เป็นของคุณและควรเก็บไว้ใกล้มือในกรณีที่คุณมีข้อสงสัยใด ๆ หากมี
อะไรเกิดขึ้นซึ่งคุณไม่สามารถหาคำตอบได้จากหนังสือเล่มนี้ได้ ให้ถาม "บุคคลที่รับผิดชอบ"
หรือโทรขอความช่วยเหลือจากแผนกสุขภาพเขต
ปกครองท้องถิ่น

หมายเลขโทรศัพท์ของแผนกสุขภาพท้องถิ่นในเขตปกครองของคุณ:

เบเกอร์	541-473-5564	เดก	541-947-6045
เบนตัน	541-766-6841	เลน	541-682-4480
แคลคกามัส	503-655-8384	ลินคอล์น	541-265-4127
แคลตซอป	503-325-9302	ลินน์	541-967-3821
โคลัมเบีย	503-397-7210	มัลเฮอร์	541-473-5186
คูส	541-266-6720	มาเรียน	503-588-5346
ครูก	541-447-8155	มอร์โรว์	541-278-6394
เคอร์รี่	503-673-0451	มัลต์โนมาห์	503-988-3400
เดสชุตส์	541-322-7400	พอล์ค	503-623-9237
ดักลาส	541-440-3574	เซอร์มัน	541-506-2603
กิลเลียม	541-506-2600	ทิลลามุก	503-842-3943
แกรนด์	541-575-0429	อูมาทิลลา	541-278-6394
ฮาร์นีย์	541-573-2271	ยูเนียน	541-962-8800
ฮูด ริเวอร์	541-387-6885	วาสโก	541-506-2603
แจ็กสัน	541-774-8206	วัลโลวา	503-673-0451
เจฟเฟอร์สัน	541-475-4456	วอชิงตัน	503-846-8722
โจเซฟิน	541-474-5325	วิลเลอร์	541-763-2725
คลาแมธ	541-883-1122	แยมฮิลล์	503-434-7525

การฝึกอบรมผู้สัมผัสอาหาร

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารต้องทราบข้อมูลนี้เพื่อขอรับบัตรผู้สัมผัสอาหาร

จะมีการนำเสนอแนวคิดของโรคที่เกิดจากอาหาร การฝึกอบรมจะกล่าวถึงสุขอนามัยส่วนบุคคล การปนเปื้อน และการควบคุมอุณหภูมิเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของผู้สัมผัสอาหาร ซึ่งสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารได้

ความเจ็บป่วยของพนักงาน

1. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าต้องโทรหาบุคคลที่รับผิดชอบที่สถานบริการด้านอาหารเมื่อมีอาการท้องร่วง อาเจียน ตัวเหลือง หรือมีไข้และเจ็บคอ
2. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าต้องไม่ทำงานในสถานบริการด้านอาหารในขณะที่ป่วยด้วยอาการเหล่านี้
3. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าต้องไม่ทำงานด้านบริการอาหารเป็นเวลา **24** ชั่วโมงหลังจากอาการท้องร่วงหรืออาเจียนหายไป
4. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าต้องไม่สัมผัสอาหารขณะที่มือหรือข้อมือมีฝี รอยบาด หรือตุ่มติดเชื้อและแสบ ผู้สัมผัสอาหารจะไม่สามารถทำอาหารได้ หากบาดแผลไม่มีการปิดด้วยผ้าพันแผลที่สะอาดและถูกมียาง

การล้างมือ

คนงานจะต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบของการล้างมือที่ดี

1. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุเทคนิคการล้างมือที่ถูกต้องได้:
 - ใช้น้ำอุ่น ๆ และสบู่
 - ขัดมือแล้วล้างออกให้สะอาด (ประมาณ 20 วินาที)
 - เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าขนหนูแบบใช้ครั้งเดียวหรือเครื่องเป่าลม
2. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุสถานการณ์ว่าเมื่อใดที่ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือ:
 - ก่อนเริ่มงาน
 - หลังจากใช้ห้องน้ำ และล้างมืออีกครั้งเมื่อเข้าสู่พื้นที่ทำงาน
 - หลังจากจัดการอาหารดิบและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ดิบ
 - หลังจากจับงานที่สกปรก
 - หลังจากจัดการขยะ
 - หลังจากทำความสะอาดหรือใช้สารเคมี
 - หลังจากตั่งน้ำมัน งาม ใส หรือสัมผัสดวงตา จมูก หรือปาก
 - หลังจากสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
 - หลังจากทานอาหารหรือดื่ม
 - ก่อนสวมถุงมือบริการอาหาร
3. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าการล้างมือสองครั้ง หมายถึงการล้างมือด้วยสบู่และน้ำอุ่นเป็นเวลาประมาณ 20 วินาที ล้างออก แล้วทำซ้ำอีกเป็นครั้งที่สอง เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือเครื่องเป่าลม

4. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุสถานการณ์ได้ว่าเมื่อใดที่ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือสองครั้ง (ล้างมือสองครั้ง):
- หลังจากใช้ห้องน้ำ และล้างมืออีกครั้งเมื่อเข้าสู่พื้นที่ทำงาน (ล้างมือสองครั้ง)
 - หลังจากสิ่งน้ำมูก จาม ไอ หรือสัมผัสดวงตา จมูก หรือปาก (ล้างมือสองครั้ง)
 - ก่อนเริ่มงาน (ล้างมือสองครั้ง)
 - ทุกครั้งที่มือสัมผัสกับของเหลวในร่างกาย (ล้างมือสองครั้ง)
 - หลังจากสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ (ล้างมือสองครั้ง)
 - หลังจากทานอาหารหรือดื่ม (ล้างมือสองครั้ง)
5. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าถุงมือสำหรับบริการด้านอาหารสามารถแพร่เชื้อโรคได้ และไม่สามารถใช้แทนการล้างมือที่เหมาะสมได้
6. ผู้สัมผัสอาหารจะทราบว่า การสูบบุหรี่ การทานอาหาร และการเคี้ยวยาสูบไม่สามารถทำได้ในพื้นที่เตรียมอาหาร รวมทั้งพื้นที่จัดเก็บอาหารและภาชนะ

บทบาทของคุณในการช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร

1. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถอธิบายข้อผิดพลาดที่สำคัญห้าประการที่มักทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหารได้:
 - การล้างมือที่ไม่เพียงพอ
 - พนักงานทำงานขณะพวกเขากำลังป่วย
 - การปนเปื้อนข้ามวัสดุ
 - อุณหภูมิการปรุงอาหารที่ไม่เพียงพอ
 - การควบคุมอุณหภูมิที่ไม่เพียงพอ (ปล่อยให้อาหารอยู่ในช่วงอุณหภูมิอันตราย)
2. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถอธิบายกิจกรรมที่ดำเนินการโดยผู้สัมผัสอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหารได้ กิจกรรมป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร ได้แก่ :
 - การล้างมืออย่างถูกต้องทุกครั้งที่มีมืออาจเกิดการปนเปื้อน
 - ผู้สัมผัสอาหารจะทำงานเมื่อสุขภาพดีเท่านั้น
 - การจัดเก็บและการสัมผัสอาหารที่รับผิดชอบเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
 - การปรุงผลิตภัณฑ์จากสัตว์แต่ละชนิดให้มีอุณหภูมิตามที่กำหนด
 - การรักษาอุณหภูมิร้อนและเย็น (เก็บอาหารให้พ้นช่วงอุณหภูมิอันตราย)

บทบาทของการจัดการในการช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร

1. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าผู้จัดการเป็นผู้กำหนดว่ากิจกรรมด้านความปลอดภัยของอาหารจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นภายในสถานประกอบการ
2. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าฝ่ายจัดการบริการด้านอาหารมีหน้าที่ในการฝึกอบรมและดูแลให้ผู้สัมผัสอาหารทำกิจกรรมที่ป้องกันความเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหาร

การเจ็บป่วยจากอาหาร

1. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถอธิบายการเจ็บป่วยจากอาหารว่าเป็นโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อน
2. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าอาหารที่ปนเปื้อนสิ่งมีชีวิต (เชื้อโรค) ไม่ได้มีลักษณะ กลิ่น หรือรสชาติแตกต่างจากอาหารที่ไม่ปนเปื้อนเสมอไป
3. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าอาการแตกต่างกันไปและอาจรวมถึงอาการท้องร่วง อาเจียน มีไข้ เป็นตะคริว และคลื่นไส้
4. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าอาการอาจเกิดขึ้นภายในไม่กี่นาทีถึงหลายวันขึ้นอยู่กับสาเหตุ บางอาการอาจคงอยู่เป็นเวลาหลายวันและอาจส่งผลให้เสียชีวิตได้
5. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าอาการเจ็บป่วยจากอาหารเกิดจากสิ่งมีชีวิต (เชื้อโรค) สารเคมี หรือสารพิษ

การควบคุมอุณหภูมิ

ผู้ปฏิบัติงานจะเข้าใจว่าเพราะเหตุใดอุณหภูมิที่ร้อนและเย็นจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการเจ็บป่วย

1. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุอาหารที่อาจเป็นอันตรายได้ว่าเป็นอาหารที่จะสนับสนุนการเจริญเติบโตของแบคทีเรียเมื่อเก็บไว้ที่อุณหภูมิในช่วงอุณหภูมิอันตราย
2. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุช่วงอุณหภูมิอันตรายเป็นอุณหภูมิใด ๆ ก็ได้ ระหว่าง **41** องศาฟาเรนไฮต์และ **135** องศาฟาเรนไฮต์
3. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุได้ว่าอาหารที่แช่เย็นหรืออุ่นจะต้องเคลื่อนผ่านช่วงอุณหภูมิอันตรายโดยเร็วที่สุด
4. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุอุณหภูมิที่ **135** องศาฟาเรนไฮต์หรือร้อนกว่านั้นได้ว่าเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับความร้อนในการเก็บอาหารที่อาจเป็นอันตรายได้
5. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุอุณหภูมิที่ **41** องศาฟาเรนไฮต์หรือเย็นกว่านั้นได้ว่าเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมว่าเป็นความเย็นในการเก็บอาหารที่อาจเป็นอันตรายได้
6. ผู้สัมผัสอาหารจะรู้ว่าคุณไม่สามารถทำให้อาหารปลอดภัยที่จะกินได้เมื่ออาหารอยู่ในช่วงอุณหภูมิอันตรายเป็นเวลาสี่ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น

อุณหภูมิการปรุงอาหารขั้นสุดท้าย

ผู้ปฏิบัติงานจะเข้าใจว่าเพราะเหตุใดการปรุงอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญต่อการป้องกันโรค

ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุได้ว่าการปรุงอาหารตามอุณหภูมิที่แนะนำจะฆ่าเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคได้

การปนเปื้อนและการปนเปื้อนข้ามวัสดุ

ผู้ปฏิบัติงานจะเข้าใจว่าเพราะเหตุใดการปนเปื้อนข้ามวัสดุจึงเป็นอันตรายและรู้วิธีป้องกัน

1. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถกำหนดและระบุการปนเปื้อนทางกายภาพว่าเป็นวัตถุแปลกปลอมที่นำเข้ามาในอาหารโดยไม่ได้ตั้งใจ
รายการอาหารอาจมาถึงแล้วปนเปื้อนด้วยสิ่งสกปรกและกรวด
2. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถกำหนดและระบุการปนเปื้อนข้ามว่าเกิดขึ้นเมื่อจุลินทรีย์ถูกถ่ายโอนจากอาหารหรือพื้นผิวหนึ่งไปยังอีกอาหารหนึ่ง
3. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุวิธีการป้องกันการปนเปื้อนข้ามได้ เช่น การซัก การล้าง และการฆ่าเชื้อภาชนะ พื้นผิวการทำงาน และอุปกรณ์ระหว่างการใช้งาน
4. ผู้สัมผัสอาหารจะสามารถระบุสถานะการเก็บรักษาที่จะลดโอกาสในการปนเปื้อนข้าม:
 - จัดเก็บเนื้อดิบไว้ด้านล่างและแยกจากอาหารพร้อมรับประทานในตู้เย็น
 - จัดเก็บสารเคมี น้ำยาทำความสะอาด และยาฆ่าแมลงโดยแยกจากอาหาร เครื่องใช้ และสิ่งของที่ใช้ครั้งเดียว
 - ตัดฉลากสารเคมี น้ำยาทำความสะอาด และยาฆ่าแมลงทั้งหมดอย่างเหมาะสม

สุขภาพของคุณเองต้องมาก่อน

ทำงานเฉพาะเมื่อคุณ
สบายดี

หากคุณรู้สึกไม่สบาย คุณไม่ควรไปทำงาน เชื้อโรคที่คุณ
นำติดตัวไปทำงานสามารถแพร่กระจายได้เมื่อคุณสัมผัสอาหาร งาน เคาน์เตอร์ เครื่องใช้
และคนอื่น ๆ

- อย่าทำงานหากคุณมีไข้และเจ็บคอ
- อย่าทำงานหากคุณมีอาการท้องร่วง (ท้องเสีย)
- อย่าทำงานหากคุณอาเจียน (อาเจียน)
- อย่าทำงานถ้าคุณมีลักษณะตัวเหลืองหรือปัสสาวะสีชาเข้ม (ดีซ่าน)

รอนอย่างน้อย 24 ชั่วโมงหลังจากหยุดอาเจียนหรือท้องเสียก่อน
กลับไปทำงาน

บอกผู้จัดการของคุณหากคุณมีอาการเหล่านี้ หากผู้จัดการ
มีคำถาม เขาหรือเธอสามารถโทรติดต่อแผนกสุขภาพของ
เขตปกครอง

อย่าสัมผัสกับอาหารด้วยมือที่มีฝูติดเชื้อ แผลฉีกขาด แผลใหม่ หรือมีอาการแสบ
สามารถทำอาหารได้ หากคุณปิดแผล
ด้วยผ้าพันแผลที่สะอาดและถุงมือยาง

ทบทวน

เขียนคำตอบของคุณสำหรับคำถามเพื่อการศึกษาลงในช่องว่างที่ให้ไว้

1. การมีบุคคลที่รับผิดชอบ (PIC)
ในสถานประกอบการของคุณหมายความว่าอย่างไร?
2. คุณควรทำอะไรในที่ทำงานเมื่อคุณไม่สบาย?
3. อาการห้้้้้้้้้้้้้ (หากคุณมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง)
ที่คุณต้องบอกผู้จัดการของคุณมีอะไรบ้าง?
4. ต้องรอ 24 ชั่วโมงก่อนกลับไปทำงาน หลังจากมีอาการอะไร
หาย?

ป้องกันการแพร่กระจายของโรค

การล้างมือเป็นสิ่งสำคัญ

มาก

มาก

ล้างมือบ่อย ๆ เมื่อต้องทำงานกับอาหารและเครื่องดื่มนั้น - วิธีนี้จะช่วยกำจัดเชื้อโรคที่อาจทำให้คนป่วยได้ ล้างมือให้สะอาดประมาณ **20** วินาทีด้วยน้ำอุ่นและสบู่ จากนั้นเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือเครื่องเป่าลม

อย่าลืมล้างมืออยู่เสมอ:

- ก่อนคุณเริ่มเตรียมอาหาร
- ก่อนคุณสัมผัสอาหารที่จะไม่ได้ปรุง
- ก่อนคุณสวมถุงมือยางและหลังถอดออก
- หลังจากจัดการเนื้อดิบ ปลา และสัตว์ปีก
- หลังจากคุณจัดการขยะและนำขยะออกไปแล้ว
- หลังจากคุณจัดการกับงานที่สกปรก
- หลังจากทำความสะอาดหรือใช้สารเคมี

จำเป็นต้องล้างมือสองครั้งก่อนเริ่มงาน และเมื่อมือของคุณ

สัมผัสกับของเหลวในร่างกาย ภูมิภาคด้วยสบู่และน้ำอุ่นประมาณ **20** วินาที ล้างออกและทำซ้ำอีกครั้งเป็นครั้งที่สอง เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือเครื่องเป่าลม

**ล้างมือสอง
ครั้ง**

จำเป็นต้องล้างมือครั้งที่สอง:

- หลังจากคุณเข้าห้องน้ำ (ใช้ห้องน้ำ) และล้างมืออีกครั้งเมื่อกลับเข้าครัว
- หลังจากคุณทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่เปิดแล้ว
- หลังจากคุณสังแน้มูก ไอ หรือจาม เพราะมือของคุณสัมผัสจมูกหรือปากของคุณ
- หลังจากสูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

**เชื้อโรคมืออยู่
ทุกที่**

เชื้อโรค เช่น แบคทีเรียและไวรัสมีอยู่ทั่วไป คิดว่ามือและเล็บของคุณ "ปนเปื้อน" ได้ง่าย แต่คุณอาจไม่ได้หมายความว่าจะจริง ๆ เชื้อโรคมักมีขนาดเล็กเกินกว่าจะมองเห็นด้วยตาหากคุณ

ไม่ล้างมืออย่างถูกวิธีและตัดเล็บให้สั้น มือของคุณอาจนำเชื้อโรคไปในอาหารที่ลูกค้ำของคุณจะรับประทานได้ พวกเขาอาจป่วยจากเชื้อโรคเหล่านี้ สิ่งนี้เรียกว่า "การเจ็บป่วยจากอาหาร" หรือ "อาหารเป็นพิษ"

ถุงมือและการล้างมือ

ถุงมือและสิ่งป้องกันอื่น ๆ ไม่สามารถทดแทนการล้างมือได้ ล้างมือของคุณก่อนสวมถุงมือและเมื่อเปลี่ยนถุงมือคูใหม่

เปลี่ยนถุงมือของคุณ:

- ทันทีที่ถุงมือเปื้อนหรือฉีกขาด
- ก่อนเริ่มงานอื่น
- หลังจากจัดการเนื้อดิบ ปลา หรือสัตว์ปีก

ทบทวน

เขียนคำตอบของคุณสำหรับคำถามเพื่อการศึกษาลงในช่องว่างที่ให้ไว้

1. เมื่อมีคนป่วยจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารพิษเรียกว่าอะไร?

2. คุณต้องล้างมือนานเท่าใด?

3. คุณต้องล้างมือเมื่อใด?

4. การล้างมือสองครั้งคืออะไร?

5. คุณต้องล้างมือสองครั้งเมื่อใด?

แนวปฏิบัติของพนักงาน

ดูแลรูปร่างหน้าตาและพฤติกรรมของคุณ ห้ามสูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาสูบในขณะที่คุณทำงานหรืออยู่ใกล้อาหารหรือบริเวณล้างจาน สูบบุหรี่เฉพาะในขณะที่คุณกำลังพัก หลังจากสูบบุหรี่แล้ว ให้ล้างมือก่อนคุณกลับไปทำงาน

เล็บ

อย่าลืมหัดซอกเล็บของคุณ เล็บที่สั้นสามารถรักษาความสะอาดได้ง่ายกว่ามาก ๆ

ถุงมือสามารถแพร่เชื้อโรค

รกได้

ถุงมือบริการด้านอาหารแบบใช้ครั้งเดียวยังสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้งก่อนสวมถุงมือทุกครั้ง ล้างอีกครั้งเมื่อถอดถุงมือ เปลี่ยนถุงมือระหว่างงาน เมื่อคุณสวมถุงมือ พึงระวังว่าถุงมือสามารถแพร่เชื้อเข้าสู่อาหารที่ไม่ได้ปรุงสุกได้ แม้ว่าถุงมือจะสวมถุงมือ การตัดเล็บให้สั้นจะดีที่สุด

เครื่องดัด

เมื่อคุณกระหายน้ำขณะทำงาน คุณอาจดัดจากถ้วยเครื่องดัดแบบปิดที่มีฝาปิดและหลอด หรือถ้วยที่มีฝาปิดและที่จับ อนุญาตได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารระมัดระวังในการป้องกันการปนเปื้อนของมือ อุปกรณ์ รายการบริการ และอาหารที่ต้องสัมผัส

อะไรทำให้คนเราเจ็บป่วยจากอาหาร?

การเจ็บป่วย จากอาหาร	คนเราอาจป่วยได้เมื่ออาหารที่กินมีเชื้อโรค เชื้อโรคทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหารหรืออาหารเป็นพิษ
อาหารที่อาจเป็นอันตราย (การควบคุม เวลา/ อุณหภูมิ เพื่อ ความปลอดภัยด้านอาหาร)	เชื้อโรคเติบโตได้ง่ายในอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก นม ถั่วทอด ข้าวปรุงสุก มันฝรั่งอบ และผักปรุงสุก สิ่งเหล่านี้เรียกว่า อาหารที่อาจเป็นอันตราย อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่มี ความชื้นและมีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดีในอาหารเหล่านี้ที่อุณหภูมิอุ่น ระหว่าง 41°F ถึง 135°F
แบคทีเรีย	เชื้อโรคหลายชนิดสามารถทำให้คนป่วยได้ แบคทีเรีย เป็น เชื้อโรคชนิดหนึ่ง แบคทีเรียเหล่านี้เติบโตอย่างรวดเร็วและอาจ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหารได้ แบคทีเรีย บางชนิดสร้าง สารพิษที่ทำหน้าที่เหมือนพิษ การทำอาหารไม่ได้ทำลายสารพิษ ส่วนใหญ่ เกือบทุกครั้งอาหารจะดูดีและมีกลิ่นที่ดี แต่อาจมี แบคทีเรีย หรือสารพิษเพียงพอที่จะทำให้คนป่วยได้ สารพิษสามารถเกิดขึ้นได้ในอาหารหลายชนิดที่ไม่ได้เก็บไว้ในความเย็นหรือร้อนอย่างเพิ ยงพอ

เชื้อโรคอื่น ๆ	ไวรัสเป็นเชื้อโรคอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเมื่อเข้าไปในอาหาร
ไวรัส	คุณอาจมีไวรัสโดยที่คุณไม่รู้ตัว ก่อนที่คุณจะเริ่มรู้สึกป่วย คุณอาจส่งต่อไวรัสเข้าไปในอาหารโดยไม่ได้ล้างมือ หลังจากการไอ จาม หรือใช้ห้องน้ำ นี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่กฎหมายกำหนดให้ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารทุกคนล้างมือสองครั้ง (ล้างมือสองครั้ง) โดยใช้สบู่และน้ำอุ่น ปริมาณมาก
ปรสิต	หนอนตัวเล็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในปลาและเนื้อสัตว์เรียกว่าปรสิต การปรุงอาหารปลาและเนื้อสัตว์ในอุณหภูมิที่เหมาะสมจะฆ่าปรสิต
สารเคมี	คนเราสามารถป่วยได้เมื่อสารเคมีเข้าไปในอาหาร อย่าลืมหักล้างสารเคมีให้ห่างจากอาหาร
การปนเปื้อนทางกายภาพ	การปนเปื้อนทางกายภาพ คือการที่วัตถุแปลกปลอมเข้าไปในอาหาร โดยไม่ได้ตั้งใจ รายการอาหารอาจมาถึงแล้วปนเปื้อนด้วยสิ่งสกปรกและกรวด การปนเปื้อนทางกายภาพ เช่น กระจกที่แตก อาจเกิดขึ้นที่สถานประกอบการได้เช่นกัน
อาหารปนเปื้อน	อาหารมีการปนเปื้อน จะทำอย่างไรต่อไป? ทิ้งอาหารที่ปนเปื้อน และแจ้งให้ผู้จัดการของคุณทราบทันที!

อุณหภูมิอาหาร

การควบคุม อุณหภูมิ (เพื่อความปลอดภัยด้าน อาหาร)	ส่วนนี้เกี่ยวกับการฆ่าเชื้อโรคด้วยการปรุงอาหารและการหยุดการเจริญเติบโตของเชื้อโรคด้วยการทำให้อาหารร้อนหรือเย็น สิ่งนี้เรียกว่าการควบคุมอุณหภูมิและร้านอาหารของคุณต้องมีเทอร์โมมิเตอร์ (อาหาร) โพรบก้านโลหะที่แม่นยำอย่างน้อยหนึ่งเครื่องเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของอาหาร
"ช่วงอุณหภูมิ อันตราย"	เชื้อโรคอย่าง <i>แบคทีเรีย</i> ต้องการเวลา อาหาร และความชื้นในการเจริญเติบโต อุณหภูมิระหว่าง 41°F(5°C) ถึง 135°F(57°C) เรียกว่า "ช่วงอุณหภูมิอันตราย!" เมื่ออาหารอยู่ใน "ช่วงอุณหภูมิอันตราย" <i>แบคทีเรีย</i> สามารถเติบโตอย่างรวดเร็วและสร้างสารพิษที่ทำให้คุณและผู้อื่นป่วยได้
ควรทิ้งอาหาร เมื่อใด	อาหารที่ถูกทิ้งไว้ในช่วงอุณหภูมิอันตรายนานกว่าสี่ชั่วโมงจะต้องถูกทิ้ง การอุ่นอาหารอีกครั้งอาจฆ่าเชื้อ <i>แบคทีเรีย</i> แต่สารพิษ (ที่เกิดจาก <i>แบคทีเรีย</i>) จะยังคงอยู่ในผลิตภัณฑ์และทำให้เกิดการเจ็บป่วย
การปรุงอาหาร	การปรุงอาหารดิบในอุณหภูมิที่เหมาะสมจะฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้คนป่วยได้
อาหารปรุงสุก ปลอดภัย เมื่อใด?	อาหารที่แตกต่างกันต้องได้รับอุณหภูมิที่แตกต่างกันเพื่อให้พร้อมรับประทานและมีความปลอดภัย ขอให้ผู้จัดการของคุณแสดงแผนภูมิอุณหภูมิสำหรับการปรุงเนื้อสัตว์ (ดูข้อมูลอ้างอิงที่ด้านหลังคู่มือฉบับนี้) อย่าลืมปรุงอาหารให้มีอุณหภูมิตามที่แสดงไว้ในแผนภูมิ

ข้อควรจำ	<p>คุณสามารถเลือกวิธีการปรุงอาหารได้หลายวิธี ไม่ว่าจะปรุงอาหารด้วยวิธีใด อาหารนั้นจะต้องมีอุณหภูมิในการปรุงอาหารที่ถูกต้อง การใช้เทอร์โมมิเตอร์โพรบก้านโลหะเป็นวิธีเดียวที่จะทราบอุณหภูมิที่ถูกต้องของอาหาร</p> <p>คุณต้องวางเทอร์โมมิเตอร์ไว้ในส่วนที่หนาที่สุดของเนื้อหรือตรงกลางเพื่อให้ได้ค่าที่อ่านได้อย่างแท้จริง</p>
การเก็บในความเย็น	<p>เก็บอาหารเย็นไว้ที่ 41°F(5°C) หรือเย็นกว่าเสมอ ปลา หอย สัตว์ปีก นม และเนื้อแดงจะคงความสดได้นานขึ้นหาก</p> <p>คุณแช่ไว้ที่อุณหภูมิ 41°F(5°C) หรือเย็นกว่านั้น</p>
การเก็บในความร้อน	<p>หลังจากที่อาหารปรุงสุกและพร้อมเสิร์ฟแล้ว คุณจะต้องอุ่นอาหารให้เพียงพอเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเติบโต คุณต้องเปิดฝั่ะอบไอน้ำ เครื่องอุ่นซูป และพื้นผิวที่</p> <p>อุ่นก่อนใช้งาน เพื่อให้ร้อนเพียงพอเมื่อคุณใส่อาหารที่ปรุงแล้วลงไป เก็บอาหารร้อนไว้ที่ 135°F(57°C) หรือร้อนกว่านั้น</p>
เก็บในความร้อน	<p>ผัดอาหารเพื่อช่วยให้อาหารร้อนอยู่เสมอ ฝาปิดบนกระทะ</p> <p>ช่วยรักษาความร้อนภายใน</p>
เก็บในความเย็น	<p>อาหารที่เก็บในความเย็นที่ส่วนบนของหน่วยเตรียมอาหารแช่เย็นยังได้รับประโยชน์จากการมีฝาปิด</p>

ทบทวน

1. อุณหภูมิในการเก็บอาหารให้ยังมีความร้อนอยู่ที่เท่าใด?
2. อุณหภูมิในการเก็บอาหารเย็นอยู่ที่เท่าใด?
3. มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยรักษาอาหารให้ร้อน?
4. เพราะเหตุใดต้องใช้เทอร์โมมิเตอร์โพรบก้านโลหะ?

แนวทางปฏิบัติในการจัดเก็บอย่างปลอดภัย

คุณต้องการให้อาหารทั้งหมดที่คุณใช้นามาซึ่งสุขภาพดีและมีความปลอดภัย
หัวข้อนี้พูดถึงวิธีเก็บและจัดการอาหาร
อย่างปลอดภัย

การปนเปื้อนข้ามวัสดุ

*การปนเปื้อนข้าม*เกิดขึ้นเมื่อเชื้อโรคจากอาหารดิบหรือ
อาหารที่ไม่สะอาดเข้าไปในอาหารที่พร้อมเสิร์ฟหรือจะไม่มี
การปรุงอีกครั้งก่อนที่คุณจะเสิร์ฟ

เก็บอาหารให้ ปลอดภัยจากการปนเปื้อน

ในฐานะผู้สัมผัสอาหาร คุณต้องป้องกันการปนเปื้อนข้ามวัสดุ
ต่อไปนี้เป็นวิธีสำคัญบางประการที่คุณสามารถป้องกันการ
ปนเปื้อนข้ามวัสดุได้

เก็บเนื้อดิบ ปลา และสัตว์ปีกไว้ที่ชั้นล่างของตู้เย็น

อย่าปล่อยให้เนื้อดิบ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ ปลา หรือสัตว์ปีก
หยดลงบนอาหารที่จะไม่ปรุงสุกก่อนเสิร์ฟ

แยกเนื้อสัตว์ดิบประเภทต่าง ๆ ออกจากกัน

เก็บอาหารที่ไม่ได้ล้างหรืออาหารดิบให้ห่างจากอาหารพร้อม
รับประทาน

ล้างมือให้สะอาดระหว่างการจับเนื้อดิบกับอาหารที่จะไม่ปรุงสุกก่อนรับประทาน

เก็บอาหารให้
ปลอดภัยจากการปนเปื้อน

ห้ามเก็บอาหารที่ไม่ได้ปรุงสุกก่อนเสิร์ฟในภาชนะ
เดียวกันกับเนื้อดิบ ปลา หรือสัตว์ปีก

ล้างมือของคุณก่อนทำงานกับอาหารและก่อนสวมถุงมือ

ใช้เครื่องใช้หรือถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งเพื่อทำงานกับอาหารพร้อมรับประทาน

ซัก ล้าง และฆ่าเชื้อพื้นผิวการตัด อุปกรณ์ และมิด
ทั้งหมดทุกครั้งที่คุณทำงานเสร็จหรือระหว่างการเตรียม
อาหารต่าง ๆ

ใช้อุปกรณ์ที่สะอาดแทนมือในการจ่ายอาหาร

เก็บอาหารให้ห่างจากน้ำยาทำความสะอาดและสารพิษ

สถานที่ทำงานที่สะอาดปลอดภัยกว่า

ต้องใช้น้ำมากกว่าสบู่และน้ำเพื่อให้ธุรกิจอาหารสะอาดและปลอดภัย
คุณจะต้องใช้ผงซักฟอกและน้ำยาฆ่าเชื้อ

ปฏิบัติตามกฎ สำคัญเหล่านี้

- รู้ว่าคำแนะนำในการใช้สารเคมีเป็นอย่างไร อ่านฉลากและพูดคุยกับผู้จัดการของคุณเกี่ยวกับเวลาที่จะใช้และปริมาณการใช้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณเข้าใจและปฏิบัติตามคำแนะนำ!
- เก็บสารเคมีให้ห่างจากอาหารและอุปกรณ์ที่สะอาด หากต้องเก็บสารเคมีไว้ในห้องเดียวกัน ให้จัดเก็บไว้ในบริเวณแยกจากกันพื้นที่ควรอยู่ต่ำกว่าอาหารและอุปกรณ์ ดังนั้นจึงไม่มีโอกาสที่สารเคมีจะกระเด็นใส่อาหารและอุปกรณ์
- คุณอ่านฉลากได้หรือไม่? มองเห็นได้ง่ายหรือไม่? หากไม่เป็นเช่นนั้นขอให้ผู้จัดการของคุณติดฉลากใหม่เพื่อให้ทุกคนสามารถอ่านได้
- เก็บสารเคมีทั้งหมดไว้ในขวดหรือกล่องที่ส่งมา หากคุณใส่ในภาชนะอื่น ๆ ให้ติดฉลากให้ชัดเจน

**เครื่องใช้ พื้นผิว
และอุปกรณ์**

อีกวิธีหนึ่งในการป้องกันการปนเปื้อนข้าม คือต้องแน่ใจว่าเครื่องใช้ พื้นผิวการทำงาน และอุปกรณ์ได้รับการซัก ล้าง และฆ่าเชื้อระหว่างการใช้งาน

- ซักล้างด้วยน้ำสบู่อุ่น
- ล้างด้วยน้ำร้อนที่สะอาด
- ฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมใหม่ๆ (สารฟอกขาว 1 ถึง 2 ช้อนชาต่อน้ำ 1 แกลลอน)

คำแนะนำ ปฏิบัติตามคำแนะนำในการทำความสะอาดสำหรับอุปกรณ์แต่ละชิ้น

ข้อควรจำ ขั้นตอนที่ต้องใช้ในการทำความสะอาดเครื่องใช้ พื้นผิวสัมผัสอาหาร และอุปกรณ์ ได้แก่

- 1. ซัก**
- 2. ล้าง**
- 3. ฆ่าเชื้อ**



อภิธานศัพท์

แบคทีเรีย - แบคทีเรีย คือเชื้อโรคที่มีเซลล์เพียงเซลล์เดียวที่สามารถทวีคูณได้เป็นจำนวนมากได้เมื่ออาหารอยู่ในช่วงอุณหภูมิอันตรายนานกว่า **4 ชั่วโมง**

สารเคมี - ในหนังสือเล่มนี้ สารเคมีเรียกว่าส่วนผสมในการทำความสะอาด น้ำเชื้อหรือผลิตภัณฑ์จากยาฆ่าแมลงที่ทำให้คนเราป่วยหากได้รับประทานเข้าไป

การเก็บในความเย็น - การเก็บในความเย็น คือเมื่อคุณเก็บอาหารให้เย็นโดยใช้เครื่องทำความเย็นหรือน้ำแข็ง

การปนเปื้อนข้ามวัสดุ - เมื่อเชื้อโรคจากอาหารรายการหนึ่งถูกส่งผ่านไปยังอาหารอีกรายการหนึ่ง โดยมักจะเป็นอาหารดิบไปสู่อาหารพร้อมรับประทาน

ช่วงอุณหภูมิอันตราย - ช่วงอุณหภูมิอันตราย คือเมื่ออุณหภูมิของอาหารอยู่ระหว่าง **41°F(5 °C) ถึง 135°F(57 °C)** นี้เรียกว่าช่วงอุณหภูมิอันตรายเพราะแบคทีเรียจะเติบโตอย่างรวดเร็วระหว่างอุณหภูมิเหล่านี้

การเจ็บป่วยจากอาหาร - การเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อโรคหรือสารพิษในอาหาร ลักษณะนี้เรียกว่าอาหารเป็นพิษได้เช่นกัน

เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหาร - เทอร์โมมิเตอร์โพรบก้านโลหะใช้ในการวัดอุณหภูมิของอาหาร

การเก็บในความร้อน - การเก็บอาหารในความร้อนหลังจากปรุงหรืออุ่นให้ร้อนอย่างเหมาะสม อาหารต้องรักษาอุณหภูมิไว้ที่ **135°F (57 °C)** หรือร้อนกว่านั้น

ติดเชื้อ - บาดแผลหรือแผลไหม้ที่มีลักษณะบวม แดง หรือมีหนอง

ปรสิติ - เหล่านี้เป็นหนองตัวเล็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในปลา เนื้อ และมนุษย์

อาหารที่อาจเป็นอันตราย (การควบคุมเวลา/อุณหภูมิสำหรับอาหารปลอดภัย) - อาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีความชื้นซึ่งสนับสนุนการเจริญเติบโตของแบคทีเรียเมื่ออุณหภูมิอยู่ระหว่าง **41°F (5 °C) ถึง 135°F(57 °C)**

การอุ่นร้อนสำหรับการเก็บในความร้อน - กระบวนการทำอาหารเย็นให้ร้อนก่อนนำไปวางบนเครื่องอุ่น อาหารต้องอุ่นจาก **41°F(5 °C) ถึง 165°F(74 °C)** ภายในสองชั่วโมง

ฆ่าเชื้อ - ขั้นตอนสุดท้ายในการกำจัดแบคทีเรียออกจากพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารที่เพิ่งทำความสะอาด หลายแห่งใช้สารละลายที่ประกอบด้วยสารฟอกขาวหนึ่งช้อนชาต่อน้ำหนึ่งแกลลอนเพื่อฆ่าเชื้ออุปกรณ์และเครื่องใช้ต่าง ๆ

ไวรัส - ไวรัสเป็นเชื้อโรคที่สามารถแพร่พันธุ์ได้ภายในเซลล์ที่มีชีวิตเท่านั้น ไวรัสเพียงจำนวนเล็กน้อยก็ทำให้คนป่วยได้ ไวรัสจำนวนมากเข้าสู่อาหารจากการไม่ล้างมือ โดยเฉพาะหลังจากใช้ห้องน้ำและสัมผัสอาหาร

แบบทดสอบ

เลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับแต่ละคำถาม

1. ข้อความใดต่อไปนี้เป็นความจริง? หลังจากสัมผัสเนื้อวัวดิบ สิ่งสำคัญคือ:

- ก. เช็ดมือด้วยผ้าเช็ดทำความสะอาด
- ข. ใช้น้ำล้างมือก่อนสัมผัสสิ่งอื่น
- ค. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ
- ง. จุ่มมือลงในถังฆ่าเชื้อ

2. คุณต้องล้างมือสองครั้งเมื่อใด?

- ก. หลังจากจามหรือไอ
- ข. หลังจากสัมผัสเนื้อดิบ
- ค. หลังรับประทานอาหารหรือดื่ม
- ง. ข้อ ก. และ ค.

3. การล้างมือที่เหมาะสมคืออะไร?

- ก. ถูมือด้วยสบู่ น้ำอุ่นเป็นเวลาประมาณ 20 วินาที
- ข. ถูมือด้วยสบู่ น้ำอุ่นเป็นเวลาอย่างน้อย 30 วินาที
- ค. ถูมือด้วยสบู่ น้ำอุ่นเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วินาที
- ง. ถูมือด้วยสบู่ น้ำอุ่นเป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที

4. เป็นการดีที่จะสวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง หาก:

- ก. คุณสวมถุงมือเพื่อจัดการกับเงินและอาหาร
- ข. คุณล้างมือก่อนและทิ้งถุงมือระหว่างกิจกรรม
- ค. คุณทิ้งถุงมือทุกสองสามชั่วโมงหรืออย่างน้อยวันละครั้ง
- ง. คุณเป่าถุงมือก่อนเพื่อให้ใส่ได้ง่ายขึ้น

5. เมื่อคุณมีอาการเจ็บคอเป็นไข้หรือท้องเสีย คุณควร:

- ก. ไปทำงานและบอกเพื่อนร่วมงานให้ระมัดระวังตัวคุณ
- ข. โทรหาผู้จัดการของคุณและรายงานว่าคุณไม่สบาย
- ค. กินยาเพื่อระงับอาการแล้วไปทำงาน
- ง. ไม่บอกใครแล้วทำงานต่อไป

6. การเตรียมอาหารล่วงหน้าหลายชั่วโมงอาจทำให้อาหารไม่ปลอดภัยเพราะ:

- ก. แบคทีเรียสามารถเติบโตได้หากอุณหภูมิอาหารอยู่ในช่วงอุณหภูมิอันตราย
- ข. อาหารอาจสูญเสียรสชาติ สี และคุณภาพทั่วไป
- ค. อาหารอาจสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ
- ง. ผู้เขียนสามารถเก็บอาหารได้มากเท่านั้น

7. เหตุผลที่สำคัญที่สุดในการซัก ล้าง และฆ่าเชื้อบริเวณเขียงคือ:
- ก. ขจัดกลิ่นและรสไม่ให้เข้าไปในอาหารอื่น ๆ
 - ข. ทำให้เจียงดูดีขึ้นและใช้งานได้นานขึ้น
 - ค. ป้องกันแบคทีเรียในอาหารอย่างหนึ่งไม่ให้ไปปนเปื้อนอาหารอื่น
 - ง. ป้องกันไม่ให้รสชาติและน้ำกระเทียมหรือหัวหอมไปสัมผัสกับอาหารอื่น ๆ
8. ต้องเก็บอาหารไว้บนโต๊ะอบไอน้ำร้อนอย่างน้อยเพียงใดเพื่อให้อาหารปลอดภัย?
- ก. ร้อน - 135°F
 - ข. ร้อน - 130°F
 - ค. ร้อน - 120°F
 - ง. ร้อน - 165°F
9. สลัดบาร์หรือตู้เย็นต้องเย็นอย่างน้อยเพียงใดเพื่อรักษาให้อาหารมีความปลอดภัย?
- ก. เย็น - 51°F
 - ข. เย็น - 65°F
 - ค. เย็น - 41°F
 - ง. เย็น - 55°F

คำตอบ:

- | | | |
|------|------|------|
| 1. ก | 4. ข | 7. ค |
| 2. ง | 5. ข | 8. ก |
| 3. ก | 6. ก | 9. ค |

ส่วนอ้างอิง

อาจมีคำถามเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหารที่ไม่ได้กล่าวถึงในหัวข้อการฝึกอบรม ผู้สัมผัสอาหารของคู่มือฉบับนี้ ส่วนอ้างอิงนี้จะให้ข้อมูลด้านความปลอดภัยของอาหารเพิ่มเติมบางส่วน

กฎการสุขาภิบาลอาหารของโอเรกอน - สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับ

ข้อกำหนดด้านกฎระเบียบบริการด้านอาหารทั้งหมด กรุณาดูที่กฎการ

สุขาภิบาลอาหารของโอเรกอน บุคคลที่รับผิดชอบ (PIC) ทุกคนจำเป็นต้อง

เข้าถึงกฎเหล่านี้ได้โดยง่าย สามารถดาวน์โหลดกฎเหล่านี้ลงในคอมพิวเตอร์ของคุณ

ในรูปแบบเอกสารแบบพกพา Adobe (pdf) ที่ www.healthoregon.org/foodsafety

บุคคลที่รับผิดชอบ (PIC) - กฎการสุขาภิบาลอาหารของโอเรกอนกำหนดให้

ผู้รับอนุญาตมอบหมายบุคคลที่รับผิดชอบ (PIC) ตลอดชั่วโมงของการดำเนินการ

บุคคลที่รับผิดชอบต้องทราบการป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร และข้อกำหนด

ของกฎสุขาภิบาลอาหารของโอเรกอน บุคคลที่รับผิดชอบทุกคนต้องทราบนโยบาย

และขั้นตอนภายในสถานประกอบการด้านอาหารด้วย หากบุคคลที่รับผิดชอบ

ไม่สามารถแสดงความรู้ หรือไม่อยู่ในสถานที่ สถานประกอบการจะได้รับการ

ประเมินว่าละเมิดสิ่งที่สำคัญในระหว่างการตรวจสอบ กรุณาดูบทที่สองของกฎการ

สุขาภิบาลอาหารของโอเรกอนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับข้อกำหนดของบุคคลที่รับผิดชอบ

กระบวนการตรวจสอบบริการอาหาร - สถานประกอบการทั้งหมดต้องปฏิบัติตาม

มาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหารที่สำคัญต่อความปลอดภัยและคุณภาพของอาหารที่เสิร์ฟ

ในระหว่างการตรวจสอบของแผนกสุขภาพ ผู้ตรวจสอบจะเปรียบเทียบ

กฎการสุขาภิบาลอาหารของโอเรกอนกับขั้นตอนที่สถานประกอบการของคุณ

บุคคลที่รับผิดชอบสามารถขอความช่วยเหลือจากแผนกสุขภาพเกี่ยวกับวิธีการเตรียมตัวสำหรับการตรวจสอบกฎระเบียบ

ขออย่างเป็นทางการ บุคคลที่รับผิดชอบ

สามารถเรียนรู้ที่จะระบุทุกปัญหาด้านความปลอดภัยของอาหาร และวิธีแก้ไข

ความเจ็บป่วยของพนักงาน

ความเจ็บป่วยของพนักงาน - ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่คิดเชื่อสามารถแพร่โรคต่าง ๆ

ไปสู่ผู้อื่นได้อย่างกว้างขวางผ่านทางอาหารและเครื่องใช้ พนักงานที่ป่วยด้วยอาการอาเจียนหรือท้องเสียต้องไม่ทำงานจนกว่าอาการจะหายไปอย่างน้อย **24 ชั่วโมง**

พนักงานต้องรายงานไปยังบุคคลที่รับผิดชอบ เมื่อป่วยด้วยโรคใด ๆ ตามรายการด้านล่าง

หรืออาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันกับบุคคลที่เป็นโรคเหล่านี้ พนักงานที่มีอาการท้องร่วง อาเจียน ดีซ่าน และเจ็บคอมีไข้ต้องรายงาน

ข้อมูลนี้ต่อบุคคลที่รับผิดชอบด้วย บุคคลที่รับผิดชอบจะต้องแจ้ง

ให้พนักงานทราบถึงความรับผิดชอบนี้

การเจ็บป่วยที่พบบ่อยที่สุดจากพนักงาน

การเจ็บป่วยจากอาหาร*	อาการทั่วไป				
	D	F	V	J	S
1. ไวรัสตับอักเสบบเอ		F		J	
2. ซัลโมเนลลาไทฟิ		F			
3. บิดซีเกลล่า	D	F	V		
4. อีโคไล	D				
5. ไวรัสนอร์วอล์กหรือโนโร	D	F	V		
6. สแตฟีโลค็อกคัส ออเรียส	D		V		
7. สเตรปโทคอกคัส ไพโอจีนัส		F			S

คำสำคัญ: **D** = ท้องร่วง **V** = อาเจียน
J = ดีซ่าน **F** = มีไข้ **S** = เจ็บคอมีไข้

หมายเหตุ: * บุคคลที่รับผิดชอบจะต้องแจ้งแผนกสุขภาพเขตปกครองเมื่อพนักงานมีโนโรไวรัส, ไวรัสตับอักเสบบเอ, ซัลโมเนลลาไทฟิ, บิดซีเกลล่า หรืออี. โคไล **0157:H7**

การล้างมือ

รักษามือให้สะอาด - พนักงานด้านอาหารที่มือสกปรกและ/หรือเล็บมือสกปรก อาจปนเปื้อนอาหารที่เตรียมได้ กิจกรรมใด ๆ ที่อาจทำให้มือปนเปื้อนต้องปฏิบัติตามด้วยการล้างมืออย่างทั่วถึงตามที่อธิบายไว้ในคู่มือนี้ (ดูหน้า 5 และ 13)

กระบวนการทำความสะอาด - พนักงานหลายคนไม่ล้างมือบ่อยเท่าที่จำเป็น และแม้แต่คนที่ล้างมือก็อาจใช้เทคนิคที่ไม่ดี ต้องใช้แรงถูสบู่และน้ำไหลประมาณ 20 วินาทีเพื่อกำจัดคราบดินและสิ่งมีชีวิตที่ก่อให้เกิดโรค (เชื้อโรค)

โรคต่าง ๆ ที่ถ่ายโอนผ่านอาหารอาจสะสมอยู่ในลำไส้ของพนักงานและหลังในอุจจาระ การล้างมืออย่างเหมาะสมหลังจากถ่ายอุจจาระเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนย้ายของ สิ่งมีชีวิต (เชื้อโรค) ที่มีอยู่ในอุจจาระ

น้ำยาล้างมือ - น้ำยาฆ่าเชื้อแบบจุ่มหรือน้ำยาล้างมือไม่ได้รับการรับรอง เทคนิคการล้างมือและไม่สามารถใช้ทดแทนการล้างมือได้

เล็บ - ข้อกำหนดสำหรับเล็บที่จะตัด ตะไบ และบำรุงรักษาเล็บ กล่าวถึงความสามารถ ในการทำความสะอาดซอกเล็บ หากไม่สามารถนำอุจจาระออกจากซอก เล็บหลังจากการขับถ่ายอาจเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต เล็บที่ขาดอาจเป็นแหล่งสะสมของสิ่งมีชีวิตที่เป็นอันตราย

เครื่องประดับ - เครื่องประดับ เช่น แหวน กำไล และนาฬิกา อาจทำหน้าที่เป็นแหล่งกักเก็บเชื้อโรคที่เกิดจากอาหาร (เชื้อโรค) อันตรายเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับเครื่องประดับคือความเป็นไปได้ที่ชิ้นส่วนของสิ่งของหรือสิ่งของทั้งชิ้นอาจตกลงไปในอาหารที่เตรียมไว้ สิ่งแปลกปลอมที่แข็งในอาหารอาจทำให้เกิดปัญหาทางการแพทย์สำหรับผู้บริโภค เช่น ฟันบิ่นหรือหัก และแผลฉีกและบาดแผลภายใน

อุณหภูมิการปรุงอาหาร

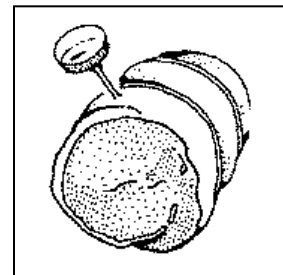
อุณหภูมิการปรุงอาหาร - อาหารที่แตกต่างกันต้องมีอุณหภูมิที่แตกต่างกัน จึงจะสามารถทำได้หรือปลอดภัย ใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารโพรบก้านโลหะเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิขณะทำอาหารเพื่อให้แน่ใจว่าเสียบเข้าไปภายในจนสุด

เพราะเหตุใดต้องใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหาร? เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารโพรบก้านโลหะเป็นวิธีเดียวที่เชื่อถือได้ที่จะทราบว่าอุณหภูมิของอาหารร้อนพอที่จะฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงการปรุงมากเกินไป ห้องครัวแต่ละห้องต้องมีเทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารที่แม่นยำอย่างน้อยหนึ่งเครื่องซึ่งมีหัววัดขนาดเล็กพอที่จะใส่ลงในอาหารบาง ๆ เช่น ขนมพายเนื้อบางได้

ข้อกำหนดในการปรุงอาหารสำหรับอาหาร

เฉพาะ

หน้าถัดไปแสดงอุณหภูมิที่อาหารบางชนิดต้องมีอุณหภูมิถึงเพื่อที่จะปลอดภัย



ข้อกำหนดในการปรุงอาหารสำหรับอาหารเฉพาะ		
ผลิตภัณฑ์จากสัตว์	อุณหภูมิต่ำสุด	สิ่งที่ต้องรู้?
สัตว์ปีก, สัตว์ปีกบด	165°F (74°C) เป็นเวลา 15 วินาที	การบรรจุควรปรุงนอกสัตว์ปีก
การขัดไส้, เนื้อยัดไส้, หม้อ และจานที่รวมอาหารดิบและอาหารปรุงสุก	165°F (74°C) เป็นเวลา 15 วินาที	การขัดไส้ทำหน้าที่เป็นฉนวนป้องกันความร้อนไม่ให้ไปถึงตรงกลางเนื้อ อ ส่วนที่ขัดไส้ควรปรุงแยกต่างหาก
แฮมเบอร์เกอร์เนื้อบดหรือแบบแผ่น, หมูบด, ปลาแผ่น, เนื้อสัตว์ป่าบด, ไส้กรอก, เนื้อฉัดและครึ่ง	155°F (68°C) เป็นเวลา 15 วินาที	การบดเนื้อจะผสมสิ่งมีชีวิตจากพื้นผิวเข้าสู่เนื้อ อุณหภูมิภายในขั้นต่ำทางเลือกสำหรับเนื้อบด: 150°F (66°C) เป็นเวลา 1 นาที 145°F (63°C) เป็นเวลา 3 นาที
หมู, สเต็กเนื้อ, เนื้อแกะ, เนื้อลูกวัว, เนื้อสัตว์ป่าแข็ง พาณิชย์	145°F (63°C) เป็นเวลา 15 วินาที	อุณหภูมินี้สูงพอที่จะทำลายตัวอ่อนทริซินเนลลาที่ อาจทำให้หมูติดเชื้อ
เนื้อหรือหมูย่าง	145°F (63°C) 3 นาที	อุณหภูมิการปรุงอาหารภายในขั้นต่ำทางเลือกสำหรับเนื้อและหมูย่าง: 130°F (54°C) เป็นเวลา 121 นาที 134°F (57°C) เป็นเวลา 47 นาที 138°F (59°C) เป็นเวลา 19 นาที 140°F (60°C) เป็นเวลา 12 นาที 142°F (61°C) เป็นเวลา 8 นาที 144°F (62°C) เป็นเวลา 5 นาที
ปลา อาหารที่มีปลา และอาหารทะเล	145°F (63°C) 15 วินาที	ปลาขัดไส้ควรปรุงให้สุกที่อุณหภูมิ 165°F (74°C) เป็นเวลา 15 วินาที ปลาที่บด สับ หรือสับละเอียด ควรปรุงที่อุณหภูมิ 155°F (68°C) เป็นเวลา 15 วินาที
ไขหอยสำหรับเสิร์ฟแบบทันที	145°F (63°C) 15 วินาที	นำไขหอยออกมาให้มากกว่าที่คุณต้องการ อย่างวางแวงไขไว้ใกล้เตาข้างหรือเตา ไขที่ปรุงสำหรับเสิร์ฟภายหลังจะต้องปรุงที่อุณหภูมิ 155°F เป็นเวลา 15 วินาทีและเก็บไว้ที่ 135°F
อาหารที่ปรุงด้วยไมโครเวฟ เนื้อสัตว์, สัตว์ปีก, ปลา, ไข่	165°F (74°C) พักไว้ 2 นาทีหลังทำอาหาร	ปิดอาหาร หมุน หรือคนให้ทั่วระหว่างกระบวนการ ปรุงอาหาร

“ทำเสร็จหรือยัง?”

วิธีใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหาร



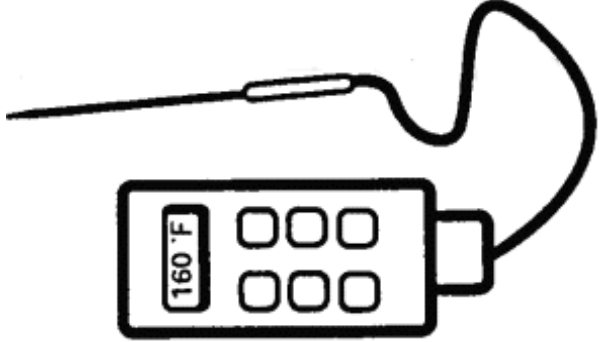

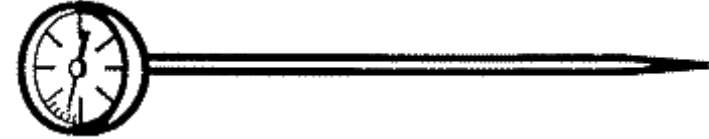
1. เทอร์โมมิเตอร์ที่ทำงานได้ดีที่สุดอยู่ในช่วงอุณหภูมิ 0°F (-18°C) ถึง 220°F (104°C)
2. ใช้เทอร์โมมิเตอร์ที่มีโพรบเส้นผ่านศูนย์กลางกลางเล็กลงกับอาหารบางประเภท เช่น แสมเบอร์เกอร์เนื้อบาง
3. ตรวจสอบอุณหภูมิภายในของอาหารเมื่อสิ้นสุดเวลาการปรุงอาหาร
4. วางเทอร์โมมิเตอร์ไว้ในส่วนที่หนาที่สุดของเนื้อหรือตรงกลางของอาหารเพื่อให้อ่านค่าได้อย่างแท้จริง (ห้ามสัมผัสกระดูกด้วยก้านของเทอร์โมมิเตอร์เพื่อป้องกันการอ่านค่าผิดพลาด)
5. เมื่อวัดอุณหภูมิของอาหารปริมาณมาก เช่น เนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ ให้ตรวจสอบอุณหภูมิในสองตำแหน่งขึ้นไป
6. เปรียบเทียบการอ่านเทอร์โมมิเตอร์ของคุณกับอุณหภูมิการปรุงอาหารที่ต้องการ ในหน้า 36 เพื่อตรวจสอบว่าอาหารของคุณได้รับอุณหภูมิที่ปลอดภัยหรือไม่
7. ล้างและฆ่าเชื้อเทอร์โมมิเตอร์ทุกครั้งที่คุณตรวจสอบอุณหภูมิของอาหาร

เทอร์โมมิเตอร์สำหรับตู้เย็น - ตู้เย็นทุกเครื่องจำเป็นต้องมีเทอร์โมมิเตอร์

เทอร์โมมิเตอร์นี้ต้องอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นได้ง่ายเมื่อคุณเปิดประตูตู้เย็น ตู้เย็นทุกเครื่องควรทำงานที่อุณหภูมิ 41°F หรือน้อยกว่าตามที่ระบุไว้ในเทอร์โมมิเตอร์ หากเทอร์โมมิเตอร์อ่านค่าได้สูงกว่า 41°F

ให้ใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหาร

โพรบก้านโลหะเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารภายในตู้เย็นด้วยเทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหาร

ประเภทของเทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหาร	ความเร็ว	ตำแหน่งการวัด
<p data-bbox="233 344 383 373">เทอร์โมคัปเปิล</p>  <p data-bbox="456 737 943 772">รุ่นส่วนใหญ่สามารถปรับเทียบค่าได้</p>	2-5 วินาที	$\frac{1}{4}$ นิ้วหรือลึกลงไป ในอาหารได้ตามตั้ง องการ
<p data-bbox="233 791 370 821">เทอร์มิสเตอร์</p>  <p data-bbox="570 1142 943 1178">บางรุ่นสามารถปรับเทียบได้</p>	10 วินาที	ลึกลงอย่างน้อย $\frac{1}{2}$ นิ้วในอาหาร
<p data-bbox="233 1197 456 1226">ไบเมทัลแบบอ่านทันที</p>  <p data-bbox="607 1486 943 1522">รุ่นส่วนใหญ่สามารถปรับเทียบได้</p>	15-20 วินาที	ลึก 2- 2 $\frac{1}{2}$ นิ้ว

คู่มือแนะนำของผู้ผลิตเพื่อดูว่าเครื่องวัดอุณหภูมิแบบดิจิทัลหรือเทอร์โมคัปเปิลของคุณสามารถปรับเทียบได้หรือไม่ ตรวจสอบเว็บหรือผู้จำหน่ายอาหารของคุณเพื่อรับเทอร์โมมิเตอร์ที่ดีที่สุดสำหรับสถานประกอบการของคุณ จำเป็นต้องใช้เทอร์โมมิเตอร์โพรบแบบบางสำหรับอาหารบางประเภท เช่น การปรุงแผ่นเนื้อ

การปรับเทียบเทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารแบบไดอัล

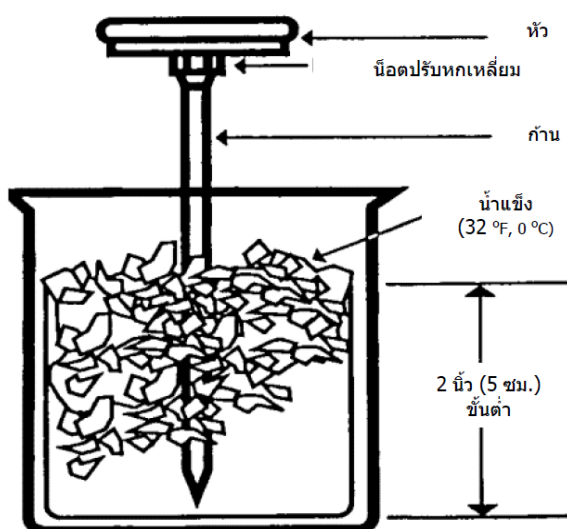
เมื่อคุณใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารแบบไดอัล คุณต้องแน่ใจว่าอุณหภูมิที่ได้จากการวัดนั้นถูกต้อง วิธีง่าย ๆ ในการทำเช่นนี้คือการใช้น้ำแข็งและน้ำ

วางถ้วยขนาดใหญ่ไว้ด้านบนด้วยน้ำแข็งบดและน้ำ

จุ่มเทอร์โมมิเตอร์อย่างน้อย 2 นิ้วลงในเกล็ดน้ำแข็ง หลังจาก 30 วินาที ให้อ่านไดอัล อ่านค่าได้ควรรออยู่ที่ 32°F (0°C)

หากอ่านค่าไม่ได้อยู่ที่ 32°F (0°C) หลังจากผ่านไป 30 วินาที คุณต้อง:

1. ปลดข้อไว้ในสารละลายน้ำแข็ง เพิ่มน้ำแข็งเมื่อเริ่มละลาย
2. ใช้คีมหรือประแจ แล้วหมุนน็อตที่ด้านหลังของเทอร์โมมิเตอร์จนเข็มอ่านค่าได้ 32°F (0°C)
3. รอ 30 วินาที ทำขั้นตอนเหล่านี้ซ้ำต่อไปจนกว่าเทอร์โมมิเตอร์จะอ่านค่าได้ 32°F (0°C)



รายวัน

ปรับเทียบเทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารของคุณ
ทุกครั้งที่มีการกระแทกหรือทำตก

วิธีนี้จะรู้ว่าอุณหภูมิกำลังบอกอุณหภูมิที่ถูกต้อง

การทำอาหารร้อนให้เย็นลง

ด้วยการทำอาหารร้อนให้เย็นลง สิ่งสำคัญคือต้องย้ายอุณหภูมิของอาหารผ่าน "ช่วงอุณหภูมิอันตราย" โดยเร็วที่สุดเพื่อรักษาอาหารให้ปลอดภัย

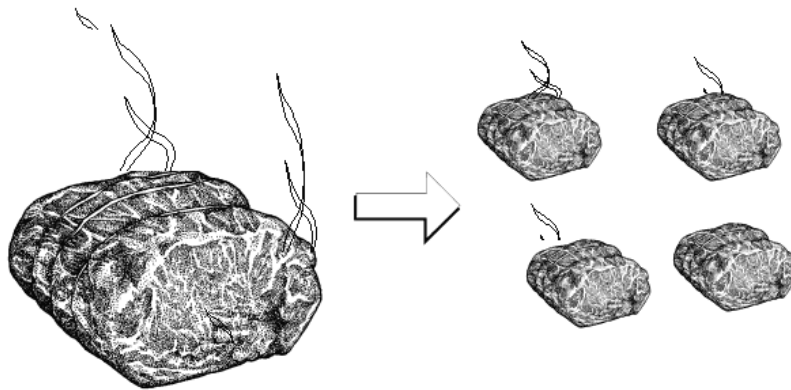
ความสดดีที่สุด - มักจะมีโอกาสที่แบคทีเรียสามารถเติบโตและสร้างสารพิษได้เมื่อคุณทำให้อาหารเย็น การทำอาหารสดใหม่ทุกวันก่อนเสิร์ฟจะปลอดภัยที่สุด

ความเร็วเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้อาหารเย็น - หากคุณต้องทำอาหารล่วงหน้าหรือเก็บอาหารที่เหลือไว้ ให้เย็นโดยเร็วที่สุดเพื่อป้องกันการเติบโตของแบคทีเรียและการสร้างสารพิษ การอุ่นซ้ำจะไม่ทำลายสารพิษ



การทำให้อาหารเนื้อแข็งเย็นลง - เมื่อทำให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วเย็นลง เช่น เนื้อย่าง ไก่ย่าง และชิ้นเนื้อแข็ง ๆ ต้องแน่ใจว่า:

1. ตัดเนื้อย่างและไก่ย่างขนาดใหญ่เป็นส่วนเล็ก ๆ ซึ่งจะช่วยให้เนื้อสัตว์เย็นเร็วขึ้น
2. ใส่เนื้อสัตว์และอาหารร้อนอื่น ๆ ทั้งหมดลงในตู้เย็นโดยเปิดฝาไว้



การทำให้อาหารนุ่ม/ หนาเย็นลง - ตัวอย่างของอาหารนุ่ม/หนา เช่น ถั่วผัด ข้าว มันฝรั่ง สตูว์ พริก ชุปชั้น หรือซอสข้น

คุณสามารถทำให้อาหารนุ่ม/หนาเย็นลงได้โดยการเทอาหารลงในกระทะโลหะแบบตื้น ใช้ดาครองสำหรับอาหารที่มีความหนามาก เช่น ถั่วผัด

การทำให้อาหารชั้นหนืดเย็นลงไม่ใช่เรื่องง่าย เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ ให้ใช้กระทะแผ่นเรียบแล้วเกลี่ยอาหารให้บางที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อเร่งให้เย็นเร็วขึ้น

เมื่อทำให้อาหารในกระทะโลหะตื้นเย็นลง ต้องแน่ใจว่า:

1. เทอาหารร้อนลงในกระทะโลหะตื้น ยิ่งกระทะมีลักษณะตื้น อาหารก็จะยิ่งเย็นเร็วขึ้น
2. การคนอาหารจะเร่งเวลาในการทำให้เย็นลง
3. เมื่ออาหารเย็นลงถึง **41°F (5°C)** คุณสามารถวางอาหารในภาชนะที่ใหญ่กว่าและปิดฝาได้

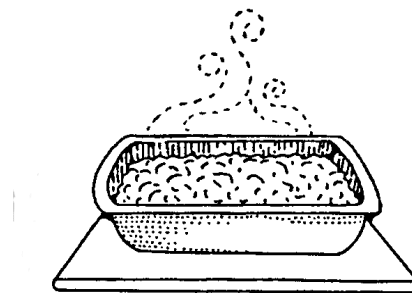
การบาง

ไหลเวียน

ของอากาศ - อากาศในตู้เย็นจะต้องสามารถไหลเวียนไปรอบ ๆ อาหารได้

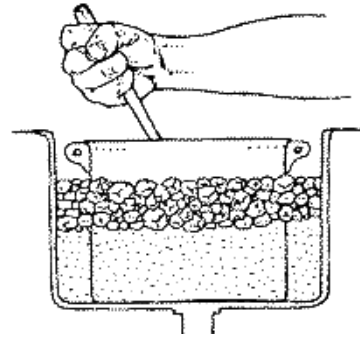
กระทะและจานต้องมีช่องว่างระหว่างกัน อย่างวางชิดกันจนเกินไป อย่างวางกระทะทับซ้อนกัน

ห้ามปิดฝาอาหารในขณะที่กำลังทำให้อาหารเย็นลง สามารถใส่ฝาปิดได้หลังจากที่อาหารเย็นสนิทแล้ว



การทำอาหารเหลวให้เย็นลง - คุณสามารถใช้กระทะโลหะดีนหรือคุณสามารถใช้อ่างน้ำแข็งและอ่างน้ำเพื่อให้ซุปร้อนและซอสบาง ๆ เย็นลงได้ เมื่อทำให้อาหารเย็นลงด้วยอ่างน้ำแข็ง ตรวจสอบแน่ใจว่า:

1. ปิดช่องระบายน้ำในอ่างขนาดใหญ่ วางหม้อโลหะหรือกระทะของอาหารร้อนไว้ในอ่างน้ำ ช่องระบายน้ำในอ่างจะต้องวางทางอ้อม
2. เติมน้ำแข็งและน้ำเย็นลงในอ่างจนถึงระดับอาหารในหม้อหรือกระทะ
3. คนซุปร้อนหรือซอสบ่อย ๆ ตรงกลางเพื่อให้อาหารเย็นลง ที่คนแบบใส่น้ำแข็งสามารถใช้เพื่อเร่งกระบวนการให้เย็นลงได้
4. ใส่น้ำแข็งมากขึ้นเมื่อน้ำแข็งละลาย
5. อาหารต้องมีอุณหภูมิถึง $41^{\circ}\text{F}(5^{\circ}\text{C})$



ข้อควรจำ คุณสามารถเลือกวิธีการทำให้อาหารเย็นได้หลายวิธี
ไม่ว่าคุณจะทำให้อาหารเย็นลงด้วยวิธีใด อุณหภูมิต้องลดลงจาก:

2 ชั่วโมง $135^{\circ}\text{F}(57^{\circ}\text{C})$ ถึง $70^{\circ}\text{F}(21^{\circ}\text{C})$ ภายในสองชั่วโมง
จากนั้นอุณหภูมิจะต้องลดลงจาก

4 ชั่วโมง $70^{\circ}\text{F}(21^{\circ}\text{C})$ ถึง $41^{\circ}\text{F}(5^{\circ}\text{C})$ ภายในสี่ชั่วโมง



ใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับอาหารเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิ
ขณะทำให้อาหารเย็นลง หากการทำให้อาหารเย็นไม่เพียงพอ
คุณจะต้องทำอย่างอื่นเพื่อเร่งทำให้อาหารเย็น

การทำเครื่องหมายวันที่ อาหารแบบพร้อมรับประทานที่อาจเป็นอันตรายจะต้องมีวันที่ที่มีเครื่องหมายวันที่เตรียม วันที่ใช้ หรือวันที่เปิดบรรจุภัณฑ์เชิงพาณิชย์

7 วัน

อาหารสามารถเก็บไว้ได้เป็นเวลา 7 วันเมื่อผู้เขียนรักษาอุณหภูมิไว้ที่ **41°F (5°C)** หรือเย็นกว่า จะต้องทิ้งอาหารที่มีอายุมากกว่า 7 วัน

1 วัน

อาหารที่ใช้ภายในหนึ่งวันไม่ต้องระบุวันที่

สัตว์ที่รับกวน

แมลงสาบ แมลงวัน และหนูสามารถเป็นพาหะนำโรคและก่อให้เกิดความเสียหายได้ การป้องกันและควบคุมสัตว์ที่รับกวนเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ

คอยดูแลพื้นที่ภายในและภายนอกให้สะอาด ขยะภายนอกจะต้องบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิทและปิดฝาไว้เมื่อไม่ใช้งาน ยกเว้นแมลงวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเดือนที่อากาศอบอุ่น โดยการคัดกรองประตูและหน้าต่างที่เปิดอยู่โดยใช้ตาข่ายขนาด **1/16 นิ้ว**

สัตว์ที่รับกวนสามารถเข้ามาในสถานประกอบการผ่านรูเล็ก ๆ หรือช่องว่างได้ ประตูสู่ภายนอก หนูสามารถลอดผ่านช่องว่างขนาด **1/4 นิ้ว** ได้ ปิดกั้นทางเข้าโดยก้ำจืดรูและช่องว่างเล็ก ๆ ได้และรอบประตู

หากคุณพบสัตว์ที่รับกวนภายในสถานประกอบการของคุณ กรุณาติดต่อหน่วยงานบริการกำจัดสัตว์ที่รับกวนที่มีใบอนุญาต

34-83
ปรับปรุง 2012

หน่วยงานด้านสุขภาพโอเรกอน
ศูนย์คุ้มครองสุขภาพ
โครงการป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร
www.healthoregon.org/foodsafety