ความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารเป็นหน้าที่ของทุกคน

คู่มือเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร

คู่มือสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารและเครื่องดื่มโดยมลรัฐวอชิงตัน

(Thai)

สารบัญ

ตอนที่ 1: ยินดีต้อนรับสู่บทเรียนเรื่องความปลอดภัยสำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร	1
การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค	2
บางคนอาจเจ็บป่วยได้บ่อยครั้งมากกว่า	3
อันตรายในผลิตภัณฑ์อาหาร	4
อันตรายทางชีวภาพ (เชื้อโรค) ในผลิตภัณฑ์อาหาร	6
ตอนที่ 2: แนวทางสามประการเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากผลิตภัณฑ์อาหารในกรณีส่วนใหญ่	8
แนวทางเพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร: สุขอนามัยส่วนบุคคล	9
การล้างมือ	10
หลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารปรุงสำเร็จด้วยมือเปล่า	12
นิสัยส่วนตัว	13
แนวทางเพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร: การควบคุมอุณหภูมิ	14
เทอร์โมมิเตอร์	15
การปรุงร้อนและเก็บรักษาอาหารปรุงร้อนให้ร้อนอยู่ตลอดเวลา	16
การปรุงเย็นและเก็บรักษาอาหารเย็นให้เย็นอยู่เสมอ	18
แนวทางเพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร: การป้องกันการปนเปื้อนต่อกัน	20
การทำความสะอาด ล้างและฆ่าเชื้อ	21
ประเด็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร	22
ข้อควรทราบเฉพาะสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร	24

ข้อมูลในคู่มือชุดนี้อ้างอิงกับ Washington State Retail Food Code WAC 246-215
โดยมีเป้าหมายสำหรับใช้งานร่วมกับกิจกรรมฝึกอบรมสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่กำหนด คู่มือชุดนี้อาจไม่ครอบคลุมเงื่อนไขทั้งหมดใน Washington State Retail Food Code สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่

Washington State Department of Health

DOH 332-036 May 2013 Thai

For people with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

ขอขอบคุณ

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่คุณให้ความใส่ใจด้านการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมและดูแลความปลอดภัยด้านอาหาร
ในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร คุณจะต้องดูแลอาหารที่คนเป็นจำนวนมากต้องรับประทาน
บุคคลเหล่านี้ให้ความไว้วางใจคุณว่าอาหารที่ตนรับประทานจะมีความปลอดภัย
คุณมีหน้าที่จัดเตรียมและเสิร์ฟอาหารให้แก่ผู้บริโภคโดยไม่เป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วย

ข้อมูลในคู่มือชุดนี้จะเป็นคำแนะนำสำหรับคุณในการจัดเก็บ
จัดเตรียมและเสิร์ฟอาหารได้อย่างปลอดภัยทั้งระหว่างปฏิบัติงานและที่บ้าน

คู่มือชุดนี้แบ่งออกเป็นสองตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร

ตอนที่ 2 การเก็บรักษาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อไม่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย

หลังจากศึกษาเนื้อหาในคู่มือนี้ครบถ้วนแล้วคุณจะ:

1. เข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุมากมายที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร
2. สามารถระบุความสำคัญของการดูแลความสะอาดของมือและสุขอนามัยของผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร
3. ได้เรียนรู้วิธีการหลีกเลี่ยงจุดอันตรายเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร
4. ได้เรียนรู้คำแนะนำต่าง ๆ เพื่อช่วยให้สามารถจดจำหลักเกณฑ์เบื้องต้นเกี่ยวกับความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหาร
5. ตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร

ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหารจะช่วยให้คุณสามารถป้องกันตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง
กรุณานำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคู่มือชุดนี้ไปใช้ในการทำงานและที่บ้าน หากมีข้อสงสัยใด ๆ กรุณาติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ความปลอดภัยด้านอาหารอย่างเหมาะสม
คือองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความปลอดภัย
ยินดีต้อนรับสู่ทีมงานความปลอดภัยด้านอาหารของมลรัฐวอชิงตัน

การเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร

การเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารไม่ได้เกิดขึ้นในร้านอาหารโดยไม่มีสาเหตุ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์อาหารสามารถทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารได้ทั้งสิ้น

อาจมีคนป่วยหากผลิตภัณฑ์อาหารที่รับประทานมีสารเคมีที่เป็นอันตรายหรือเชื้อโรค กรณีเหล่านี้ถือเป็นการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร การเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่ได้แก่กรณีอาหารเป็นพิษหรือการติดเชื้อเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร

เวลาที่มีคนพูดถึงการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร คนส่วนใหญ่มักนึกถึง**อาหารเป็นพิษ** สารเคมี แบคทีเรียหรืออาหารบางชนิด เช่น เห็ดพิษ ก็ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้เช่นกัน อาการอาหารเป็นพิษมักเกิดขึ้นไม่กี่ชั่วโมงหลังการรับประทานอาหาร และมักเกิดขึ้นพร้อมกับอาการ**อาเจียน**

เชื้อโรคที่อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารมักได้แก่แบคทีเรีย ไวรัสหรือพยาธิ

ทั้งนี้อาการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารที่พบได้บ่อยที่สุดกลับ*ไม่ได้*เกิดขึ้นจากอาหารเป็นพิษ แต่มักเป็น**การติดเชื้อในผลิตภัณฑ์อาหาร**เนื่องจากเชื้อโรคที่เติบโตในอาหารหรือภายในร่างกายของเรา อาหารติดเชื้อเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารได้แก่ **ท้องเสีย อาเจียน** เป็นไข้ ปวดศีรษะและปวดท้อง อาจสังเกตอาหารได้ตั้งแต่หลายชั่วโมงไปจนถึงหลายสัปดาห์หลังรับประทานอาหารไปแล้ว

ในสหรัฐฯ Centers for Disease Control มีข้อมูลคาดการณ์พบว่าชาวอเมริกาประมาณ 48 ล้านคนป่วยและอีก 3,000 เสียชีวิตในแต่ละปีเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารไม่ปลอดภัย
การปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ความปลอดภัยด้านอาหารในคู่มือชุดนี้สามารถช่วยคุณในการป้องกันสาเหตุของการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่ได้

บุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบ:

บุคลากรในพื้นที่ปฏิบัติงานแต่ละแห่งจะต้องคอยกำกับดูแลการทำงานตลอดเวลาเพื่อให้แน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามมาตรการด้านความปลอดภัยสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารอย่างเคร่งครัด
บุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบจะต้องทราบเกี่ยวกับ Washington State Retail Food Code และขั้นตอนการทำงานที่กำหนด
ส่วนพื้นที่ปฏิบัติงานของตน หากมีข้อสงสัยใด ๆ กรุณาสอบถามเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ หากคุณเป็นเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ
คุณจะต้องสามารถจัดกิจกรรมฝึกอบรมหรือให้ข้อมูลแก่ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างถูกต้อง

ประชากลุ่มความเสี่ยงสูง

อาหารบางประเภทอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์ในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้ได้แก่

- **เนื้อที่ปรุงไม่สุก**
- **หอยนางรมดิบ**
- **ไข่ปรุงไม่สุก**
- **ผลิตภัณฑ์ผักแบบงอก**
- **นมหรือน้ำผลไม้ที่ไม่ผ่านการพาสเจอไรซ์**

แม้ว่าทุกคนจะมีโอกาสเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้รับการดูแลอย่างปลอดภัย แต่อาจมีคนบางกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงในการเจ็บป่วยรุนแรงมากกว่าหรือบ่อยครั้งกว่า บุคคลเหล่านี้ถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ซึ่งได้แก่

- กลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 5 ปี (Younger)
- กลุ่มที่มีอายุมากกว่า 65 ปี (Older)
- กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ (Pregnant)
- กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน (เป็นมะเร็ง AIDS เบาหวาน หรือใช้ยาบางประเภทหรือสภาวะอาการบางอย่าง - Immune-Compromised)

เพื่อให้สามารถจดจำกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ จึงมักมีการอ้างถึงกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้เป็น YOPI (**yo**´pē)

สถานประกอบการต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล ศูนย์ดูแลเด็ก โรงเรียนเตรียมประถม เนิร์สซิ่งโฮม และบ้านพักคนชราล้วนมีการจัดอาหารและบริการต่าง ๆ
ให้แก่ประชากรกลุ่มเสี่ยงนี้ซึ่งมีเงื่อนไขด้านความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารที่เข้มงวดกว่า เงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านี้จะมีการกล่าวถึงในคู่มือชุดนี้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่

อันตรายในผลิตภัณฑ์อาหาร

เป้าหมายของความรู้ด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารคือเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร
อันตรายในผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่มักไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ดมกลิ่นหรือลิ้มรสได้

อันตรายจากอาหารอาจได้แก่อันตรายทางชีวภาพ ปัจจัยทางเคมี หรือทางชีวภาพในผลิตภัณฑ์อาหาร รวมทั้งเครื่องดื่มที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย
การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านชีวภาพ (เชื้อโรค)

อันตราย	**ตัวอย่าง**	**สิ่งที่เกิดขึ้นในวอชิงตัน...**
ทางกายภาพ	ของแข็งหรือของอ่อนในอาหารที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ *ตัวอย่างเช่น เศษแก้ว เครื่องประดับ ผ้าพันแผลแบบเนื้อกาว ลวดเย็บ และเล็บมือ*	มีการตรวจพบลวดเย็บหลายครั้งในเค้กวันเกิดของร้านเบเกอรี่ในวอชิงตันฝั่งตะวันออก เนื่องจากมีการทำเค้กอยู่ด้านล่างของกระดาษที่เย็บลวดติดกับกระดานบันทึกของร้าน
สารเคมี	สารพิษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือที่เพิ่มเข้ามาระหว่างการจัดเตรียมอาหาร *เช่น น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลงหรือโลหะบางอย่าง*	วาล์วที่เสียหายในเครื่องจ่ายโซดาทำให้ลูกค้าในวอชิงตันฝั่งตะวันตกหลายรายได้รับพิษจากทองแดงภายในเวลาไม่กี่นาทีหลังจากดื่มเครื่องดื่มเข้าไป
ทางชีวภาพ	เชื้อโรคที่มองไม่เห็นหากไม่ใช่กล้องจุลทรรศน์ *เช่น พยาธิ แบคทีเรียและเชื้อไวรัส*	ลูกค้าหลายคนได้รับเชื้อตับอักเสบ **A** หลังจากรับประทานแซนด์วิชที่เตรียมโดยผู้ปฏิบัติงาน ด้านอาหารที่ป่วยในวอชิงตันแถบตะวันตก

อันตรายทางกายภาพ

อันตรายทางกายภาพได้แก่วัตถุในอาหารที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหากรับประทานเข้าไป อันตรายทางกายภาพมักเกิดขึ้นเนื่องจากขั้นตอนการเตรียมอาหารที่ไม่ปลอดภัยหรือการปนเปื้อนโดยไม่ได้ตั้งใจ
การป้องกันการปนเปื้อนทางกายภาพ:

- ล้างผักและผลไม้ให้ทั่วถึง
- ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่เตรียมให้ดี
- ดูแลพื้นที่เตรียมอาหารอย่างให้มีสิ่งของที่อาจตกหล่นไปในอาหาร

การปนเปื้อนจากสารเคมี

สารเคมีอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้หากมีการปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์อาหาร สารเคมีทุกชนิด เช่น สบู่ น้ำยาทำความสะอาด น้ำยาฆ่าเชื้อและยาฆ่าแมลง จะต้องจัดเก็บให้ไกลจากผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องใช้และพื้นที่จัดเตรียมอาหาร

หากต้องจัดเก็บสารเคมีในพื้นที่ครัว ให้เก็บไว้ด้านล่างอาหารหรือพื้นผิวที่ต้องสัมผัสกับอาหารเพื่อไม่ให้เกิดการหยดลงบนผลิตภัณฑ์อาหาร หากไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีในพื้นที่ ให้เก็บสารเคมีแยกออกไว้นอกพื้นที่

ภาชนะบรรจุสารเคมีทั้งหมดจะต้องมีฉลากกำกับที่อ่านและปฏิบัติตามได้ง่าย

ภาชนะจัดเก็บอาหาร

ภาชนะชุบสังกะสีจะมีชั้นสังกะสีเคลือบเพื่อไม่ให้เกิดสนิม ไม่ควรใช้เพื่อจัดเก็บอาหาร

ภาชนะบางประเภทไม่ผ่านการรับรองสำหรับจัดเก็บผลิตภัณฑ์อาหาร ภาชนะที่ไม่ได้รับการรับรอง ได้แก่ ถุงขยะ กระป๋องชุบสังกะสี และภาชนะที่เคยใช้สำหรับบรรจุสารเคมี ห้ามจัดเก็บอาหารในภาชนะเหล่านี้ เนื่องจากสารเคมีอาจปนเปื้อนในอาหารได้

การดูแลผลิตภัณฑ์ให้ปลอดภัยจากสารเคมี:

- เก็บสารเคมีในพื้นที่ที่รับรองให้จัดเก็บในบริเวณจัดเตรียมอาหารที่กำหนดเท่านั้น
- จัดเก็บสารเคมีทั้งหมดด้านล่างหรือไกลจากผลิตภัณฑ์อาหารหรือพื้นผิวสำหรับปฏิบัติงาน
- ติดฉลากกำกับสารเคมีทั้งหมด
- ใช้เฉพาะภาชนะที่รับรองเพื่อจัดเก็บผลิตภัณฑ์อาหาร
- อุปกรณ์จะต้องใช้งานได้ตามปกติ
- ผลิตภัณฑ์อาหารจะต้องได้รับการป้องกันอย่างเหมาะสมขณะทำความสะอาดครัว

การปนเปื้อนทางชีวภาพ โลกที่เราอาศัยอยู่มีเชื้อโรคอยู่มากมาย เชื้อโรคส่วนใหญ่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ก็มีบางส่วนที่ทำให้เราเจ็บป่วยเช่นกัน คู่มือชุดนี้จะกล่าวถึงเชื้อโรคที่เป็นอันตรายและทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารที่พบส่วนใหญ่ได้แก่ พยาธิ ไวรัสและแบคทีเรีย

พยาธิ พยาธิในอาหารเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่อาศัยอยู่ในปลา เนื้อหมูหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ พยาธิจะตายหากถูกแช่แข็งหรือปรุงสุกในอุณหภูมิที่เหมาะสม พบว่ามีพยาธิอยู่หลายชนิดในน้ำที่มีการปนเปื้อน

การดูแลผลิตภัณฑ์ให้ปลอดภัยจากพยาธิ:

- ปรุงเนื้อหมู เนื้อวัวและเนื้อปลาในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- ใช้เนื้อปลาที่แช่แข็งเพื่อฆ่าพยาธิทั้งหมดในอาหารจานดิบ เช่น ซูชิ
- ใช้น้ำจากแหล่งที่เชื่อถือได้

ไวรัส แม้ว่าไวรัสจะมีขนาดเล็ก แต่ไวรัสเพียงจำนวนเล็กน้อยก็สามารถทำให้คุณเจ็บป่วยได้ ไวรัสแตกต่างจากพยาธิคือไม่สามารถฆ่าให้ตายด้วยการแช่แข็ง

ทุกคนล้วนเคยเจ็บป่วยเนื่องจากไวรัส อีสุกอีใส ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสจากคนที่ไอหรือจาม เชื้อไวรัสที่เราได้รับจากอาหารมักติดมาจากมือสกปรกของคนที่สัมผัสอาหารของเรา มือของบุคคลดังกล่าวอาจล้างไม่สะอาด หลังจากสัมผัสเชื้อโรคในอาเจียนหรืออุจจาระ การติดเชื้อลักษณะนี้เรียกว่าการติดเชื้อผ่านทางการสัมผัสอุจจาระทางปาก ฟังแล้วอาจรู้สึกน่าสะอิดสะเอียนไม่น้อย

แม้ฟังดูน่าสะอิดสะเอียน แต่ก็มีเชื้อไวรัสบางส่วนที่แพร่กระจายผ่านช่องทางนี้ เช่น ไวรัสตับอักเสบ A และ Norovirus เพื่อป้องกันอาการเจ็บป่วยเหล่านี้ จึงควรใช้ความระมัดระวังเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ปฏิบัติงานด้านอาหาร

การดูแลผลิตภัณฑ์ให้ปลอดภัยจากไวรัส:

- อย่าปฏิบัติงานกับอาหารหากมีอาการ**ท้องร่วง อาเจียน**หรือเป็นไข้
- ล้างมือสองครั้งหลังเข้าห้องน้ำ หนึ่งครั้งที่ห้องน้ำ และอีกครั้งเมื่อกลับเข้ามาทำงานในครัว
- ใช้ถุงมือหรือเครื่องใช้ที่เหมาะสมแทนการใช้มือเปล่าขณะจับต้องอาหารสำเร็จรูป

แบคทีเรีย แบคทีเรียแตกต่างจากไวรัสตรงที่*สามารถ*เพิ่มจำนวนในอาหารได้ แบคทีเรียพบได้ทั่วไป และสามารถเพิ่มจำนวนหากผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารไม่ระมัดระวังเกี่ยวกับกรอบเวลา อุณหภูมิที่เหมาะสมและความสะอาด
แบคทีเรียสามารถทำให้อาหารบูดเสีย<u>หรือ</u>ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากอาหารได้

แบคทีเรียที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากอาหารมักมาจาก ดิน สัตว์ เนื้อดิบหรือคน แม้ว่าจะมีที่มาจากหลายสาเหตุ แต่แบคทีเรียเหล่านี้มักขยายจำนวนในผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดเท่านั้น ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้ถือเป็นผลิตภัณฑ์อาหารความเสี่ยงสูง
ดูแลผลิตภัณฑ์อาหารความเสี่ยงสูงให้ร้อนหรือเย็นตามที่กำหนดเพื่อป้องกันการเติบโตของแบคทีเรีย

ผลิตภัณฑ์อาหารความเสี่ยงสูง

ผลิตภัณฑ์อาหารความเสี่ยงสูงได้แก่

ผลิตภัณฑ์จากสัตว์

- เนื้อสัตว์ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ปีก อาหารทะเล ไข่
- ผลิตภัณฑ์จากนม

แป้งปรุงสุก

- ข้าว ถั่ว พาสต้าและมันฝรั่งปรุงสุก

ผักและผลไม้

- ผักปรุงสุก
- เต้าหู้
- พืชงอก (เช่น alfalfa หรือถั่วงอก)
- แตงหั่น มะเขือเทศหั่นและผักใบเขียวหั่น
- กระเทียมหรือสมุนไพรบรรจุในน้ำมัน

การดูแลผลิตภัณฑ์ให้ปลอดภัยจากแบคทีเรีย:

- ดูแลรักษาผลิตภัณฑ์อาหารความเสี่ยงสูงให้พ้นจากจุดอันตรายที่อุณหภูมิระหว่าง 41°F และ 135°F
- อย่าปฏิบัติงานกับอาหารขณะเจ็บป่วย (ท้องเสีย อาเจียนหรือเป็นไข้)
- ล้างมือสองครั้งหลังเข้าห้องน้ำ หนึ่งครั้งที่ห้องน้ำ และอีกครั้งเมื่อกลับเข้ามาทำงานในครัว
- ใช้ถุงมือหรือเครื่องใช้ที่เหมาะสมแทนการใช้มือเปล่าขณะจับต้องอาหารสำเร็จรูป
- ทำความสะอาด ล้างน้ำและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทั้งหมดที่ใช้สำหรับเตรียมอาหาร

ตอนที่ 2 การป้องกันการเจ็บป่วย

มาตรการดูแลความปลอดภัยด้านอาหาร 3 ลำดับแรก

หลังจากที่ทราบไปแล้วว่าเชื้อโรคเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยเนื่องจากอาหารส่วนใหญ่
เราจะมาดูกันว่าคุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร
เนื่องจากเราไม่สามารถมองเห็น ได้กลิ่นหรือรับรู้รสของเชื้อโรคในลิตภัณฑ์อาหาร
สิ่งสำคัญจึงเป็นมาตรการความปลอดภัยด้านอาหาร แม้ว่าอาหารจะดูสะอาดและน่าเชื่อถือก็ตาม

เนื้อหาถัดจากนี้จะกล่าวถึงหลักเกณฑ์ด้านความปลอดภัยสำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร ได้แก่ **สุขอนามัยส่วนบุคคล การควบคุมอุณหภูมิและการปนเปื้อนต่อ**
โดยจะต้องปรับใช้หลักเกณฑ์ทั้งสามร่วมกันเพื่อให้ผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัยจากเชื้อโรค

มาตรการ
ความปลอดภัยสำหรับอาหาร
3 ลำดับแรก

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่มี
สุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

ผลิตภัณฑ์อาหารปรุงสุกหรือ
ควบคุมอุณหภูมิที่เหมาะสม

การป้องกัน
การปนเปื้อนต่อ

สุขอนามัยส่วนบุคคล

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร
แม้ว่าจะดูสะอาดและมีสุขภาพแข็งแรงก็อาจเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคไปสู่อาหารได้เช่นกันหากไม่มีสุขอนามัยส่วนตัวที่ดีเพียงพอ **ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่มีสุขอนามัยส่วนตัวที่ดีจะสามารถช่วยป้องกันเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจายมาสู่ผลิตภัณฑ์อาหาร**

สุขอนามัยที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารได้แก่

- **ไม่ปฏิบัติงานกับผลิตภัณฑ์อาหารขณะป่วย**
- **ล้างมือทันทีและในช่วงเวลาที่เหมาะสม**
- **ใช้ถุงมือและเครื่องใช้ที่สะอาดขณะจับต้องผลิตภัณฑ์อาหาร**
- **ตัดเล็บอยู่เสมอเพื่อให้ดูแลความสะอาดได้ง่าย**

สุขภาพของผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่มีสุขภาพดีถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการป้องกันการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหาร ขณะรู้สึกป่วย ไม่ควรปฏิบัติงานด้านอาหาร เชื้อโรคที่ทำให้คุณป่วยอาจแพร่กระจายไปยังอาหารและบุคคลอื่น

ป่วยเกินกว่าจะทำงานกับผลิตภัณฑ์อาหาร

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะต้องไม่ทำงานกับอาหารหาก:

- **ท้องเสีย อาเจียนหรือเป็นโรคดีซ่าน**
- **หรือมีการติดเชื้อ**ที่สามารถแพร่กระจายไปยังอาหาร เช่น *ซาโมเนลลา ชิเกลลา อีโคไล* หรือเชื้อโรคตับอักเสบ A
- **ติดเชื้อ**จากบาดแผลที่ไม่มีการปิดแผลอย่างถูกสุขอนามัย
- **อาการต่อเนื่อง** เช่น การจาม การไอหรือมีน้ำมูก

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะต้องแจ้งให้บุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบทราบหากตนเองป่วย
ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่เจ็บป่วยควรกลับไปพักที่บ้าน หากผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่เจ็บป่วยไม่สามารถกลับไปพักที่บ้าน อาจมอบหมายหน้าที่ที่ไม่ต้องจับต้องอาหารหรือพื้นผิวที่ต้องสัมผัสกับอาการ หน้าที่เหล่านี้ได้แก่ การทิ้งขยะ ถูพื้น กวาดพื้น ล้างห้องน้ำหรือเก็บจาน

ประชากลุ่มความเสี่ยงสูง

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่ทำงานให้บริการประชากรกลุ่มความเสี่ยงสูง (YOPI) **จะต้องไม่**ปฏิบัติงานในพื้นที่หากเกิดอาการท้องเสีย อาเจียนหรือเป็นดีซ่าน ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่เจ็บป่วยจะต้องไม่ปฏิบัติงานจนกว่าอาหารจะหายดีแล้ว

การล้างมือ การล้างมือถือเป็นวิธีการที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติงานด้านอาหาร มือที่ดูสะอาดอาจไม่ได้หมายความว่าไม่มีเชื้อโรคเสมอไป การล้างมือช่วยขจัดเชื้อโรคซึ่งสามารถทำให้คนเจ็บป่วยได้ **คุณจะต้องล้างมือเป็นประจำตลอดทั้งวัน แม้ว่ามือจะดูสะอาดก็ตาม**

การล้างมือบ่อย ๆ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณสามารถทำได้เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากร่างกายของคุณและจากอาหารที่จัดเตรียม ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะต้องทราบว่าเมื่อใดที่ต้องล้างมือและจะต้องล้างมืออย่างไร

เวลาที่ควรล้างมือ **ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะต้องล้างมือ*ก่อน* เริ่มจัดเตรียมอาหาร และทุกเมื่อที่มืออาจเปรอะหรือมีเชื้อโรค** เวลาที่มีการปนเปื้อนมากที่สุดได้แก่

- หลังเข้าห้องน้ำ
- หลังจับต้องเนื้อ ปลาหรือเนื้อสัตว์ปีกสด
- หลังจับต้องขยะหรือจานอาหารที่สกปรก
- หลังพัก รับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่
- หลังการจาม ไอ หรือสั่งน้ำมูก
- หลังจับต้องสัตว์หรือใช้สารเคมี

น้ำยาฆ่าเชื้อที่มือ น้ำยาฆ่าเชื้อที่มือใช้ได้ดีที่สุดกับมือที่สะอาด สำหรับอุตสาหกรรมอาหาร สามารถใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มือหลังจากล้างมือหากต้องการ แต่***ห้าม***ใช้แทนการล้างมือตามปกติ

การล้าง **คุณจะต้องล้างมือในอ่างล้างมือที่มีทั้งน้ำร้อนและน้ำเย็นแบบเปิดไหล สบู่และกระดาษเช็ดมือ (หรือวัสดุสำหรับเช็ดแบบใช้ครั้งเดียว) ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นตอนสุดท้าย ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารทั้งหมดจะต้องล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที**

ขั้นตอนที่ 1: ทำให้มือเปียกเพื่อให้สบู่ได้ประสิทธิภาพดี

ขั้นตอนที่ 2: ถูสบู่ จากนั้นถูมือให้ทั่ว ถูในซอกเล็บ ระหว่างนิ้วและขึ้นไปจนถึงปลายแขน **จะต้องถูมืออย่างน้อย 10-15 วินาที** ตั้งเวลาไว้ก่อนจนเกิดความเคยชิน เวลาถูนี้จะนานกว่าเวลาล้างมือปกติของคนทั่วไป

ขั้นตอนที่ 3: ล้างมือเพื่อให้คราบสบู่และเชื้อโรคถูกชะล้างออก

ขั้นตอนที่ 4: เช็ดมือให้แห้งสนิทด้วยกระดาษเช็ดมือหรือวัสดุสำหรับใช้ครั้งเดียว แนะนำให้ใช้กระดาษเช็ดมือ
เนื่องจากการเช็ดด้วยกระดาษนี้จะสามารถขจัดเชื้อโรคออกได้มากกว่า

การป้องกันการสัมผัส ด้วยมือเปล่า

แม้ว่าผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะล้างมือสะอาดดีแล้ว แต่ก็ห้ามสัมผัสอาหารปรุงสำเร็จด้วยมือเปล่า ทั้งนี้เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อาจติดค้างอยู่ที่มือไม่ให้ปนเปื้อนในอาหารปรุงสำเร็จ

อาหารปรุงสำเร็จหมายถึงอาหารที่เสิร์ฟได้โดยไม่ต้องล้างหรือปรุงเพิ่มเติมเพื่อขจัดเชื้อโรค

อาหารปรุงสำเร็จได้แก่

- **ผักและผลไม้ที่ล้างแล้วและพร้อมรับประทานสด**
  เช่น ผลไม้ ผักสลัดหรือผักตกแต่งที่หันแล้ว
- **เบเกอรี่หรือขนมปัง**
  เช่น ขนมปัง เค้ก พาย ทอทิลล่าชิป
- **อาหารที่ปรุงสุกแล้ว**
  เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ฮอทดอก ทาโค่
- **อาหารที่ไม่ต้องปรุงสุก**
  เช่น แซนด์วิช ซูชิ เดลิสลัด

ถุงมือ

ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะต้องใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน เช่น คีมคีบ ที่ตักเดลิเปเปอร์หรือถุงมือแบบใช้ครั้งเดียวเพื่อไม่ให้สัมผัสโดนผลิตภัณฑ์อาหารปรุงสำเร็จ

เช่น ใช้คีมคีบเพื่อจัดวางผักหั่นแล้วในจานสลัด และที่ตักเพื่อตักน้ำแข็งจากถังน้ำแข็ง.
สามารถใช้ถุงมือแบบใช้ครั้งเดียวเพื่อเตรียมอาหารที่ต้องหยิบจับเป็นกำ ๆ เช่น
ขณะทำแซนด์วิช หั่นผักหรือ
จัดจานอาหาร ถุงมือใช้เพื่อป้องกันเชื้อโรคในอาหาร
ไม่ใช่เพื่อป้องกันมือของคุณไม่ให้เลอะอาหาร จะต้อง
เปลี่ยนถุงมือเป็นประจำเพื่อให้ผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัยอยู่เสมอ
จะต้องสวมถุงมือหากมีแผล พันผ้าพันแผลหรือรอยพุพองที่มือ
และต้องปฏิบัติงานกับอาหาร

หลักเกณฑ์สำคัญในการใช้ถุงมือ:

- ล้างมือก่อนสวมถุงมือ
- เปลี่ยนถุงมือที่ขาด
- เปลี่ยนถุงมือที่ปนเปื้อน
- อย่าล้างหรือใช้ถุงมือซ้ำ
- เปลี่ยนถุงมือระหว่างปฏิบัติงานกับอาหารดิบและอาหารปรุงสำเร็จ
- ทิ้งถุงมือหลังใช้
- ล้างมือหลังจากถอดถุงมือ

การรับประทานอาหาร ดื่มน้ำและสูบบุหรี่

ห้ามผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารรับประทานอาหาร ดื่มน้ำหรือสูบบุหรี่ในพื้นที่จัดเตรียมอาหาร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการหกเลอะผลิตภัณฑ์อาหารและเพื่อลดโอกาสในการปนเปื้อน

ข้อยกเว้น: ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารสามารถดื่มน้ำได้หากมีฝาปิดและเสียบหลอดดูดไว้ จัดเก็บเครื่องดื่มในรูปแบบที่จะไม่หกล้นบนผลิตภัณฑ์อาหารหรือพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหาร

ที่หนีบหรือรัดผม

ที่หนีบหรือรัดผมมีไว้เพื่อป้องกันไม่ให้ต้องใช้มือจับผมและเพื่อไม่ให้มีเศษผมที่ผลิตภัณฑ์อาหาร จะต้องเก็บผมให้เรียบร้อยขณะปฏิบัติงานใกล้กับผลิตภัณฑ์อาหารหรือในพื้นที่จัดเตรียมอาหาร ที่เก็บหรือรัดผมได้แก่ ตาข่ายคลุมผม หมวก ที่หนีบผม ที่เก็บผมหรือเปียถักแน่น เปียยาวจะต้องมีที่รัดเก็บให้เรียบร้อยเช่นกัน.

เล็บมือ

จะต้องตัดเล็บมือเพื่อให้ทำความสะอาดได้ง่าย หากทาเล็บหรือติดเล็บปลอม ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะต้องสวมถุงมือขณะจัดเตรียมผลิตภัณฑ์อาหารทั้งหมด ไม่เฉพาะอาหารปรุงสำเร็จ เช่น ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่ติดเล็บปลอม จะต้องสวมถุงมือขณะใช้ช้อนผสมแป้ง

เครื่องประดับ

เครื่องประดับอาจเป็นที่สะสมของเชื้อโรคที่นำไปสู่การเจ็บป่วยจากผลิตภัณฑ์อาหาร และทำให้ล้างมือได้ลำบาก เครื่องประดับยังอาจตกหล่นไปในอาหาร ขณะจัดเตรียมอาหาร ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารจะต้องถอดนาฬิกา แหวน สร้อยข้อมือและเครื่องประดับอื่น ๆ ทั้งหมดออกจากแขนหรือมือ

ข้อยกเว้น: สามารถสวมแหวนแต่งงานได้หากสวมถุงมือทับขณะที่ปฏิบัติงานกำลังจัดเตรียมอาหาร

ข้าวของส่วนตัว

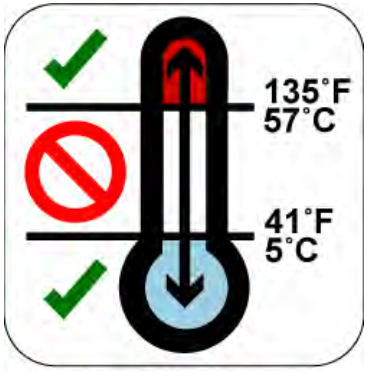
ข้าวของส่วนตัว เช่น ยา เสื้อโค้ทและกระเป๋าเงิน ให้เก็บแยกจากผลิตภัณฑ์อาหาร จานชามและผ้าในครัวทั้งหมด

การควบคุมอุณหภูมิ

จะต้องควบคุมอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับอาหารที่มีความเสี่ยงสูง **ใช้เทอร์โมมิเตอร์เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารมีการจัดส่ง ปรุงสุก ทำให้เย็นและจัดเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม**

จุดอันตราย ระหว่าง 41°F และ 135°F

แบคทีเรียส่วนใหญ่ไม่เจริญเติบโตในอุณหภูมิที่ร้อนหรือเย็น เพื่อให้อาหารปลอดภัย อาหารแบบเย็นจะต้องควบคุมอุณหภูมิที่ 41°F หรือต่ำกว่านี้ อาหารแบบร้อนจะต้องควบคุมอุณหภูมิที่ 135°F หรือสูงกว่านี้ **ช่วงอุณหภูมิระหว่าง 41°F และ 135°F ถือเป็นจุดอันตราย**



Copyright © International Association for Food Protection

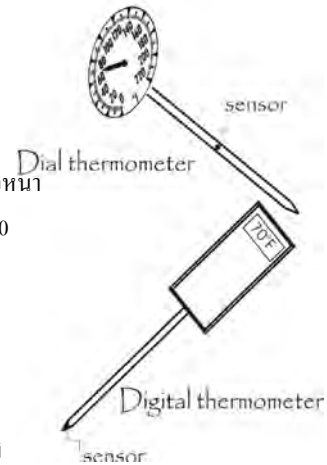
หากมีการปล่อยทิ้งผลิตภัณฑ์อาหารไว้ที่จุดอันตราย แบคทีเรียอาจเพิ่มจำนวนและทำให้อาหารเป็นพิษและผู้รับประทานเจ็บป่วยได้

เวลาไม่เคยหยุดนิ่ง....

กว่าจะถึงเวลาจัดเตรียมอาหาร ผลิตภัณฑ์อาหารอาจ ต้องผ่านกระบวนการมาหลายขั้นตอน เช่น การปลูก การจัดส่ง จัดซื้อและรับ รวมทั้งจัดเก็บก่อนเริ่มเตรียมอาหารจริง คุณเองก็อาจต้องละลายน้ำแข็ง ผสมส่วนผสม ปรุงสุก ปรุงเย็น เสิร์ฟหรืออุ่นร้อน ทุกครั้งที่ผลิตภัณฑ์อาหารต้องผ่านขั้นตอนเหล่านี้อาจมีโอกาสที่แบคทีเรียจะเจริญเติบโตและทำให้ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ปฏิบัติงานกับผลิตภัณฑ์อาหารโดยใช้เวลาน้อยที่สุดเพื่อไม่ให้อยู่ที่ช่วงอันตรายระหว่าง 41˚F ถึง 135˚F

ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มเสี่ยงสามารถจัดเก็บในอุณหภูมิห้องได้ไม่เกินสองชั่วโมงขณะจัดเตรียม
ขณะจัดเตรียมอาหาร ให้แบ่งอาหารมาทีละน้อยเท่านั้น
เก็บผลิตภัณฑ์อาหารส่วนที่เหลือแบบร้อนหรือเย็นไว้ตามความเหมาะสมจนกว่าจะถึงเวลาเตรียม
หากทิ้งผลิตภัณฑ์อาหารไว้ในอุณหภูมิห้อง หรือไม่ทราบว่าอยู่ในจุดอันตราย มานานเท่าใด ให้ทิ้งผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าว เนื่องจากอาจไม่ปลอดภัยในการรับประทาน

เทอร์โมมิเตอร์ มีเทอร์โมมิเตอร์ที่ใช้ในอุตสาหกรรมอยู่สองประเภท



เทอร์โมมิเตอร์แบบแกนโลหะ เทอร์โมมิเตอร์ "เข็ม" แบบแกนโลหะเป็นเทอร์โมมิเตอร์ที่แพร่หลายที่สุดในอุตสาหกรรมอาหาร เทอร์โมมิเตอร์แบบเข็มใช้งานได้ดีสำหรับวัดอุณหภูมิผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเนื้อหนา แกนโลหะจะต้องกดเข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหารหลายนิ้วและทิ้งไว้อย่างน้อย 20 วินาที เนื่องจากจำเป็นต้องกดเข้าให้ลึกในอาหารเพื่อให้วัดค่าได้อย่างแม่นยำ เทอร์โมมิเตอร์เข็มจึงไม่ควรใช้กับผลิตภัณฑ์อาหารชิ้นบาง เช่น ขนมปังหรือแฮมเบอร์เกอร์

เทอร์โมมิเตอร์ดิจิตอล เทอร์โมมิเตอร์ดิจิตอลใช้สำหรับวัดอุณหภูมิผลิตภัณฑ์อาหาร เทอร์โมมิเตอร์มีส่วนประกอบที่เป็นแกนโลหะเช่นกัน แต่จะแสดงเลขเป็นระบบดิจิตอลแทนหน้าปัด เทอร์โมมิเตอร์ดิจิตอลอ่านค่าได้ง่าย และตรวจวัดอุณหภูมิในผลิตภัณฑ์อาหารชิ้นบางได้ดีกว่า สามารถอ่านค่าอุณหภูมิได้อย่างรวดเร็ว และควรใช้เพื่อวัดอุณหภูมิของผลิตภัณฑ์อาหารแบบบาง เช่น ขนมปังแฮมเบอร์เกอร์

ความแม่นยำ ควรมีการตรวจสอบเทอร์โมมิเตอร์เป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถอ่านค่าอุณหภูมิได้อย่างถูกต้อง วิธีหนึ่งในการตรวจสอบความแม่นยำคือวางเซ็นเซอร์เทอร์โมมิเตอร์ไว้ในถ้วยน้ำแข็งบดและน้ำ ส่วนผสมดังกล่าวควรมีค่าที่ 32°F หากเทอร์โมมิเตอร์อ่านค่าไม่ได้ที่ 32°F แสดงว่าต้องปรับเทียบหรือเปลี่ยนเทอร์โมมิเตอร์ใหม่ ตรวจสอบรายละเอียดจากบรรจุภัณฑ์ของเทอร์โมมิเตอร์ หรือติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

การใช้เทอร์โมมิเตอร์:

- เทอร์โมมิเตอร์จะต้องสะอาด ฆ่าเชื้อแล้วและมีความแม่นยำ
- สอดเข้าในส่วนที่หนาที่สุดของผลิตภัณฑ์อาหาร โดยส่วนใหญ่จะเป็นส่วนกลางของผลิตภัณฑ์อาหาร
- วัดอุณหภูมิค้างไว้หลายวินาทีจนกว่าเลขจะหยุดเคลื่อน

เก็บอาหารปรุงร้อนให้ร้อนอยู่เสมอ

การปรุงสุก

การปรุงอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสมเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการฆ่าเชื้อโรคที่อาจเจือปนมาในอาหาร
จะต้องวัดอุณหภูมิโดยใช้เทอร์โมมิเตอร์สำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร
โดยสอดเข้าไปในส่วนที่หนาที่สุดของผลิตภัณฑ์อาหาร
อุณหภูมิในการปรุงสุกจะขึ้นอยู่กับประเภทของผลิตภัณฑ์อาหารและเวลาในการปรุงสุก
เพื่อให้เวลาและอุณหภูมิในการปรุงสุกเหมาะสม ให้ตรวจสอบรายละเอียดจากแผนภาพในหน้าถัดไป

ไมโครเวฟ

ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ดิบทั้งหมดที่ปรุงผ่านไมโครเวฟจะต้องปรุงที่อุณหภูมิอย่างต่ำ 165°F
ปิดคลุมอาหารเพื่อรักษาความชื้น และคนอย่างน้อยหนึ่งครั้งระหว่างปรุงสุก
จากนั้นปล่อยทิ้งไว้พร้อมปิดฝาประมาณสองนาทีก่อนเสิร์ฟ
เนื่องจากเตาไมโครเวฟอาจไม่สามารถปรุงสุกอาหารได้อย่างทั่วถึง จึงควรวัดอุณหภูมิของผลิตภัณฑ์อาหารหลายจุด
ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้สำหรับผลิตภัณฑ์อุ่นร้อนด้วยเตาไมโครเวฟเช่นกัน

การเก็บร้อน (135°F หรือสูงกว่า)

เนื่องจากการปรุงสุกไม่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียทั้งหมด อาหารกลุ่มเสี่ยงที่ปรุงสุกจึงต้องเก็บร้อนไว้ตลอดเวลาจนกว่าจะนำเสิร์ฟ
ทั้งนี้เพื่อให้แบคทีเรียที่ตกค้างไม่เพิ่มจำนวนขึ้นมาใหม่อีก โต๊ะไอน้ำ เครื่องอุ่นซุปหรือเครื่องเก็บร้อนอื่น ๆ สามารถนำมาใช้และจะต้องเปิดทำงานเพื่อให้อุ่นร้อนผลิตภัณฑ์อาหารภายในอย่างต่อเนื่อง
ใช้เทอร์โมมิเตอร์เพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของผลิตภัณฑ์อาหาร
อาหารแบบร้อนจะต้องควบคุมอุณหภูมิที่ 135°F หรือสูงกว่านี้

Copyright © International Association for Food Protection

คำแนะนำในการเก็บร้อนผลิตภัณฑ์อาหาร:

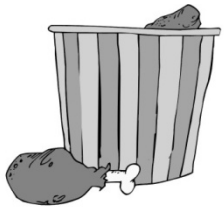
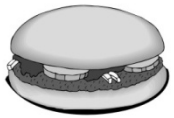
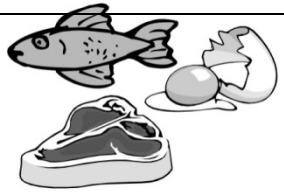
- ปิดฝา
- คนอาหารให้บ่อยเพื่อกระจายความร้อน
- อย่าผสมอาหารเย็นกับอาหารปรุงสุก

การอุ่นร้อน

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ปรุงสุกแล้วปล่อยให้เย็นอาจต้องอุ่นร้อนในภายหลังก่อนเสิร์ฟ
ผลิตภัณฑ์อาหารที่ปล่อยให้เย็นอย่างถูกต้องซึ่งสามารถเสิร์ฟได้ทันทีจะต้องอุ่นร้อนไม่ว่าจะมีอุณหภูมิอยู่เท่าใดก็ตาม

อาหารปล่อยเย็นที่ต้องเก็บร้อนจะต้องอุ่นร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย 165°F ในช่วงสัน ๆ (ภายในสองชั่วโมง)

อุณหภูมิการปรุงสุก

165°F (15 วินาที)		• เนื้อสัตว์ปีก (ไก่และไก่งวง) • ผลิตภัณฑ์อาหารยัดไส้ หรือไส้ยัด • คาสเซอโรล • ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ดิบทั้งหมดที่ปรุงในไมโครเวฟ • ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มเสี่ยงอุ่นร้อนทั้งหมด
155°F (15 วินาที)		• แฮมเบอร์เกอร์ • ไส้กรอก
145°F (15 วินาที)		• ไข่ • เนื้อปลา • เนื้อวัว • เนื้อหมู
135°F		• ผักที่จะต้องเก็บร้อน • ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปบรรจุเสร็จ (เช่น ฮอทดอกและพริกบรรจุกระป๋อง) ซึ่งทำให้ร้อนไว้สำหรับเก็บร้อน

หมายเหตุ: สามารถใช้เวลาและอุณหภูมิเพิ่มจากที่ระบุไว้นี้ เนื้อวัวหรือเนื้อหมูย่างอาจมีเงื่อนไขในการปรุงสุกเพิ่มเติม ตรวจสอบรายละเอียดจาก Washington State Food Rule หรือติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

เก็บอาหารเย็นให้เย็นอยู่เสมอ

การเก็บเย็น แบคทีเรียสามารถเติบโตได้อย่างรวดเร็วในช่วงจุดอันตราย เก็บอาหารเย็นไว้ในตู้เย็น ในน้ำแข็งหรือวิธีการอื่นที่เป็นที่ยอมรับเพื่อไม่ให้แบคทีเรียเพิ่มจำนวน ขณะใช้น้ำแข็งเพื่อเก็บเย็น น้ำแข็งจะต้องห้อหุ้มภาชนะจัดเก็บจนถึงด้านบนของผลิตภัณฑ์อาหาร

อาหารเย็นจะต้องเก็บรักษาที่อุณหภูมิ 41°F หรือต่ำกว่านี้

สลัดเย็น สลัดกลุ่มเสี่ยงทำจากผลิตภัณฑ์อาหารที่อุณหภูมิห้อง (เช่น ทูน่ากระป๋อง) โดยจะต้องควบคุมอุณหภูมิที่ 41°F ภายใน 4 ชั่วโมงของการจัดเตรียมอาหาร แนะนำให้ทำสลัดและไส้แซนด์วิชด้วยส่วนผสมเย็นหากสามารถทำได้

การละลายน้ำแข็ง ผลิตภัณฑ์อาหารแช่งแข็งให้ละลายน้ำแข็งด้วยกรรมวิธีที่ปลอดภัยเพื่อไม่ให้แบคทีเรียเจริญเติบโต การละลายน้ำแข็งอย่างไม่ปลอดภัยอาจทำให้แบคทีเรียเติบโตที่ชั้นผิวนอกของอาหารขณะที่ชั้นผิวด้านในยังแข็งอยู่ **มีอยู่สามวิธีที่ปลอดภัยในการละลายน้ำแข็ง ได้แก่**

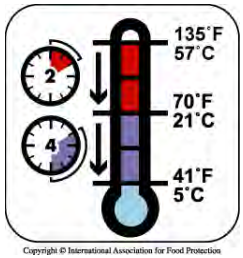
- **ในตู้เย็น**
  ใส่ผลิตภัณฑ์อาหารแช่แข็งไว้ในตู้เย็นจนกว่าน้ำแข็งจะละลาย
  วิธีการนี้เป็นวิธีที่ปลอดภัยและใช้เวลานานที่สุด
  เนื้อสดจะต้องอยู่ที่ชั้นวางด้านล่างสุดหรือจัดเก็บในภาชนะที่จะไม่หยดลงบนผลิตภัณฑ์อาหารอื่น
- **จุ่มในน้ำเย็นแบบเปิดไหล**
  ปิดคลุมผลิตภัณฑ์อาหารในน้ำเย็นเปิดไหล (70°F หรือต่ำกว่า) จนกว่าน้ำแข็งจะละลาย
- **ละลายน้ำแข็งระหว่างกระบวนการปรุงสุก หรือในเตาไมโครเวฟ**
  วัตถุดิบเล็ก ๆ เช่น เบอร์ริโต้แช่แข็ง สามารถละลายน้ำแข็งได้ระหว่างปรุงสุก

การทำให้เย็น อาหารปรุงสุกเหลือที่ไม่ได้เสิร์ฟให้กับลูกค้าจะต้องแช่เย็นไว้สำหรับเสิร์ฟได้อีกครั้ง เนื่องจากแบคทีเรียสามารถเติบโตได้อย่างรวดเร็ว การทำให้เย็นจึงเป็นขั้นตอนที่เสี่ยงที่สุดในการจัดเตรียมอาหาร

เก็บเย็นอาหารที่อยู่ในช่วงจุดอันตรายให้เร็วที่สุดเพื่อไม่ให้แบคทีเรียขยายจำนวน

กรุณาดูแลขั้นตอนการเก็บเย็นให้ระมัดระวังมากที่สุด แบคทีเรียบางชนิดอาจทำให้เกิดพิษซึ่งอุณหภูมิการอุ่นร้อนไม่สามารถช่วยอะไรได้

การควบคุมความเย็นที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารขึ้นได้

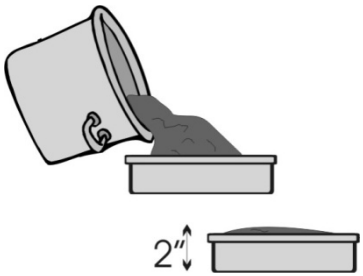


มีวิธีการทำให้เย็นที่ผ่านการรับรองสามวิธีสำหรับมลรัฐวอชิงตัน ได้แก่

1. **การใช้อ่างก้นตื้น (อาหารหนาไม่เกิน 2 นิ้ว)**
2. **การลดขนาด (ตัดผลิตภัณฑ์อาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ)**
3. **การควบคุมเวลาและอุณหภูมิ (เก็บเย็นอาหารในช่วงเวลาที่น้อยที่สุด)**

วิธีทำให้เย็น 1: อ่างก้นตื้น

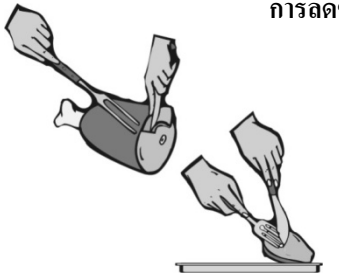
แบ่งภาชนะจัดเก็บอาหารขนาดใหญ่เป็นอ่างก้นตื้นหลาย ๆ ใบเพื่อทำให้เย็น
วิธีนี้ใช้ได้ดีกับผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ถั่วทอดซ้ำ ข้าว มันฝรั่ง คาสเซอโรล เนื้อบด มีทโลฟและพริก
ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนในการใช้อ่างก้นตื้น



1. วางผลิตภัณฑ์อาหารร้อนในอ่างก้นตื้น **ผลิตภัณฑ์อาหารจะต้องหนาไม่เกิน 2 นิ้ว**
2. ใส่อ่างไว้ในตู้เย็นที่ชั้นบนสุดเพื่อไม่ให้มีของหยดลงใส่
3. ปล่อยให้อากาศไหลเวียนรอบ ๆ อ่าง อย่าซ้อนหรือปิดครอบอ่าง
4. ปิดครอบอ่างหลังผลิตภัณฑ์อาหารได้อุณหภูมิที่ 41°F หรือต่ำกว่า

วิธีทำให้เย็น 2: การลดขนาด

ผลิตภัณฑ์อาหาร*เต็มชิ้น*ขนาดใหญ่ เช่น ไก่งวงหรือแฮมสามารถตัดแบ่งเพื่อทำให้เย็นได้
ห้ามใช้วิธีการนี้สำหรับเนื้อบดหรือผลิตภัณฑ์อาหารที่เปลี่ยนโครงสร้าง เช่น มีทโลฟหรือเนื้อไจโร
ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนในการลดขนาด



1. ตัดแบ่งเนื้อปรุงสุกเป็นชิ้น ๆ หนาไม่เกิน 4 นิ้ว อย่าลืมสวมถุงมือหากคุณต้องจับต้องอาหาร
2. กระจายส่วนประกอบต่าง ๆ บนถาดเพื่อไม่ให้ติดกัน
3. ใส่ถาดไว้ในตู้เย็นที่ชั้นบนสุดเพื่อไม่ให้มีของหยดลงใส่
4. ปล่อยให้อากาศไหลเวียนรอบ ๆ ถาด อย่าซ้อนหรือปิดครอบ
5. ปิดครอบอ่างหลังผลิตภัณฑ์อาหารได้อุณหภูมิที่ 41°F หรือต่ำกว่า

วิธีทำให้เย็น 3: การติดตามเวลาและตรวจสอบอุณหภูมิ

สามารถทำเย็นผลิตภัณฑ์อาหารแบบ 2 ขั้นตอนหากมีการติดตามอุณหภูมิของผลิตภัณฑ์อาหาร
และควบคุมให้เย็นในเวลาที่กำหนด
ขั้นตอนที่ 1: ผลิตภัณฑ์อาหารจะต้องทำให้เย็นที่อุณหภูมิระหว่าง 135°F ถึง 70°F ภายใน 2 ชั่วโมง
ขั้นตอนที่ 2: ผลิตภัณฑ์อาหารจะต้องได้ความเย็นที่ 41°F ภายในเวลาไม่เกิน 6 ชั่วโมง

ตัวอย่างวิธีการแบบ 2 ขั้นตอนนี้ได้แก่การแช่ในน้ำแข็ง การแช่ในน้ำแข็งใช้ได้ดีสำหรับซุป ซอสและน้ำเกรวี่
ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนในการแช่น้ำแข็ง

1. ปิดท่อระบายที่อ่างล้าง วางอ่างบรรจุอาหารร้อนในอ่างล้าง
2. เติมน้ำแข็งในอ่างล้างให้ได้ระดับของผลิตภัณฑ์อาหารในอ่างบรรจุ
   เติมน้ำเย็นเสริมเข้าไปกับน้ำแข็ง
3. คนผลิตภัณฑ์อาหารเป็นระยะ ๆ อุณหภูมิจะต้องอยู่ที่ 70°F ภายใน 2 ชั่วโมง
4. เติมน้ำแข็งหากน้ำแข็งละลาย
5. ควบคุมความเย็นให้ได้ 41°F ภายใน 6 ชั่วโมง
6. หลังจากได้อุณหภูมิที่ 41°F ให้ปิดครอบ จากนั้นใส่เข้าในตู้เย็น

การป้องกันการปนเปื้อนต่อกัน

การปนเปื้อนต่อคือการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียจากเนื้อสดหรือผลิตภัณฑ์อาหารอื่นๆ

การปนเปื้อนต่อเกิดขึ้นเมื่อเชื้อแบคทีเรียจากวัตถุดิบอาหารเข้าสู่ผลิตภัณฑ์อาหารอื่น ๆ

เนื้อดิบเป็นสาเหตุหลัก

ในการปนเปื้อนต่อ เลือดหรือน้ำจากเนื้อไก่สดหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่ติดอยู่ที่เคาเตอร์ เขียง เครื่องใช้หรือมืออาจกระจายไปยังผลิตภัณฑ์อาหารอื่นได้

เก็บเนื้อสดให้อยู่ไกลจากผลิตภัณฑ์อาหารประเภทอื่น

คำแนะนำในการป้องกันการปนเปื้อนต่อ:

- ล้างมือหลังจับเนื้อสด
- ล้างและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารทั้งหมดซึ่งเคยสัมผัสกับเนื้อสด
- จัดเตรียมเนื้อสดในพื้นที่แยกกับผลิตภัณฑ์อาหารประเภทอื่น
- ใช้เขียงแยกสำหรับเนื้อสด
- จัดเก็บเนื้อสดไว้ด้านล่างของผลิตภัณฑ์อาหารอื่นในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็ง
- จัดเก็บเนื้อที่ปรุงสุกที่อุณหภูมิสูงกว่า (เช่นเนื้อไก่)
  *ด้านล่าง*เนื้อที่ใช้อุณหภูมิปรุงสุกต่ำกว่า (เช่น ปลา)

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อมีกรรมวิธีที่แตกต่างกัน

การทำความสะอาดอาศัยสบู่และน้ำเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและผลิตภัณฑ์อาหารจากพื้นผิว

การฆ่าเชื้ออาศัยสารเคมีหรือความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค

พื้นผิวที่ดูสะอาดอาจยังมีเชื้อโรคอยู่ซึ่งคุณมองไม่เห็น

การฆ่าเชื้อช่วยให้เชื้อโรคเหล่านี้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย

ฆ่าเชื้อ:

การใช้สารเคมีหรือความร้อนเพื่อลดจำนวนเชื้อโรคบนพื้นผิวให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย

พื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารจะต้องทำความสะอาด ล้างน้ำและฆ่าเชื้อหลังการใช้แต่ละครั้งเพื่อขจัดเชื้อโรคที่อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย

พื้นที่อื่น ๆ ในส่วนให้บริการด้านอาหาร เช่น พื้นและผนังจะต้องสะอาดอยู่เสมอเช่นกัน

การดูแลอุปกรณ์และครัวให้สะอาดจะช่วยลดอุบัติเหตุใน

การทำงานและโอกาสในการปนเปื้อนของผลิตภัณฑ์อาหาร

น้ำยาฆ่าเชื้อ น้ำยาฆ่าเชื้อคือสารเคมีที่ใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรค ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อตามคำแนะนำบนฉลาก ไม่ควรเติมสบู่ในน้ำยาฆ่าเชื้อ ใช้แผ่นตรวจเพื่อให้แน่ใจว่าน้ำยาฆ่าเชื้อไม่เข้มหรืออ่อนเกินไป

น้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้กันทั่วไปที่สุดในพื้นที่ให้บริการด้านอาหารคือน้ำยาฟอกที่ผสมจากน้ำยาฟอกไร้กลิ่น **1 ช้อนชากับน้ำเย็น 1 แกลลอน**

ผ้าเช็ด ผ้าเช็ดเปียกสามารถใช้เพื่อฆ่าเชื้อพื้นผิวทำงานซึ่ง
ทำความสะอาดและล้างน้ำแล้ว ผ้าเช็ดควรเก็บอยู่ในน้ำยาฆ่าเชื้อขณะที่ไม่ได้ใช้งาน **ควรเปลี่ยนน้ำยาฆ่าเชื้อบ่อย เนื่องจากคราบมัน คราบสกปรกและส่วนประกอบอาหารอาจทำให้น้ำยาฆ่าเชื้อมีประสิทธิภาพลดลง**
คำแนะนำในการใช้ผ้าเช็ด:

- จัดเก็บผ้าเช็ดในน้ำยาฆ่าเชื้อที่สะอาด
- ใช้ผ้าเช็ดคนละชุดสำหรับทำความสะอาดต่อจากทำงานกับเนื้อสด
- ใช้ผ้าคนละชุดสำหรับพื้นที่ที่สัมผัสและไม่สัมผัสกับอาหาร
- ทำความสะอาดและล้างน้ำผ้าเช็ดที่สกปรกแล้วก่อนจุ่มเข้าน้ำยาฆ่าเชื้อเหมือนเดิม
- ใช้แผ่นตรวจเพื่อตรวจสอบความแรงของน้ำยาฆ่าเชื้อ

การล้างจานด้วยมือ จานและพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารทั้งหมดจะต้องทำความสะอาด ล้างน้ำและฆ่าเชื้อระหว่างการใช้งานแต่ละรอบ หากล้างจานด้วยมือ ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

- **ทำความสะอาด**และฆ่าเชื้ออ่างล้าง
- **เกลี่ย**เศษอาหารลงถังขยะ
- **ล้าง**จานในน้ำสบู่ร้อน ๆ ในอ่างล้างอ่างแรก
- **ล้างน้ำ**จานในน้ำร้อนที่สะอาดในอ่างล้างที่สอง
- **ฆ่าเชื้อ**โดยจุ่มจานในอ่างล้างที่สามที่เติมน้ำอุ่นและน้ำยาฆ่าเชื้อที่ผ่านการรับรองไว้
- **เป่าแห้ง**จานและเครื่องใช้ทั้งหมดแทนการใช้ผ้าหรือกระดาษเช็ด

การล้างจานในเครื่องล้างจาน พื้นที่ให้บริการด้านอาหารบางแห่งมีเครื่องล้างจานสำหรับทำความสะอาด ล้างน้ำและฆ่าเชื้อจานอาหาร
ในกรณีที่ใช้เครื่องล้างจาน ให้เกลี่ยเศษอาหารจากจานก่อนใส่จานลงบนชั้นล้าง
เครื่องล้างจานในสารเคมีหรือความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อ
ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่ใช้เครื่องล้างจานจะต้องผ่านการฝึกอบรมที่เหมาะสมเพื่อให้แน่ใจว่าเครื่องล้างและฆ่าเชื้อได้อย่างถูกต้อง มาตรวัดอุณหภูมิและแป้นควบคุมน้ำยาฆ่าเชื้อจะต้องมีการตรวจสอบอย่างใกล้ชิด

แหล่งที่มาของผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์อาหารทั้งหมดที่เสิร์ฟให้แก่ลูกค้าจะต้องมาจากแหล่งที่มาที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขให้การรับรอง ห้ามเสิร์ฟอาหารที่จัดเตรียมที่บ้าน เนื้อ ไก่และผลิตภัณฑ์จากนมจะต้องผ่านการตรวจสอบโดยกระทรวงเกษตรสหรัฐฯ หรือกระทรวงเกษตรของมลรัฐวอชิงตัน

หอยและเห็ดป่า หอยชนิดต่าง ๆ จะต้องมีป้ายกำกับที่ภาชนะบรรจุ เห็ดป่าจะต้องมีรายละเอียดระบุที่มา ณ จุดปฏิบัติงาน ป้ายกำกับและข้อมูลจะต้องจัดเก็บไว้ 90 วันหลังจากจำหน่ายหอยหรือเห็ดไปแล้ว

การรับผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์อาหารจะต้องไม่เน่าเสีย อาหารบรรจุสำเร็จหรืออาหารกระป๋องจะต้องส่งคืนหรือทิ้งหากพบว่าเปิดแล้ว มีสนิมหรือเสียหายมากจนเกินไป อาหารกลุ่มเสี่ยงจะต้องควบคุมอุณหภูมิที่ 41ºF อย่ารับผลิตภัณฑ์อาหารที่จัดส่งในช่วงอุณหภูมิที่ไม่ปลอดภัยหรือในสภาวะที่ไม่ปลอดภัย

คำแนะนำสำหรับผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อไก่ แฮมเบอร์เกอร์ อาหารทะเลและเนื้อหมู มักทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหารหากไม่ปรุงสุกในอุณหภูมิที่เหมาะสม ลูกค้าจะต้องได้รับแจ้งให้ทราบว่าเมนูใดที่ไม่ได้ปรุงสุก และแจ้งด้วยว่าอาหารที่ปรุงไม่สุกอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ พูดคุยกับผู้ที่รับผิดชอบหรือหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่เพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

การแพ้อาหาร หลายคนอาจแพ้พิษผึ้ง และหลายคนก็อาจแพ้วัตถุดิบในอาหารได้เช่นกัน การแพ้อาหารมักทำให้เกิดอาการรุนแรงและเฉียบพลัน ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ อาการแพ้ที่อาจเกิดขึ้นได้แก่ รู้สึกยุบยิบตามตัว มีผื่น ลมพิษ ปากและลำคอบวม หายใจลำบาก หรือหมดสติ
รีบแจ้งผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบทันทีหากพบอาการเหล่านี้

อาหารที่มักทำให้เกิดอาการแพ้ได้แก่ นม ถั่วเหลือง ไข่ ข้าวสาลี ถั่วลิสง ถั่ว ปลาและหอย ผลิตภัณฑ์อาหารแม้เพียงปริมาณเล็กน้อยก็อาจทำให้เจ็บป่วยอย่างรุนแรงได้

คนที่แพ้อาหารจะต้องหลีกเลี่ยงแหล่งอาหารที่ทำให้เจ็บป่วย เช่น คนที่แพ้ไข่ จะต้องหลีกเลี่ยงการรับประทาน เค้ก พาสต้า มายองเนสหรือผลิตภัณฑ์อาหารที่จัดเตรียมผ่านอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกับไข่ ลูกค้าอาจสอบถามคุณเกี่ยวกับเมนูอาหาร ขั้นตอนการจัดเตรียม (เพื่อให้แน่ใจว่าอุปกรณ์สำหรับเมนูของตนเองไม่ได้ใช้กับผลิตภัณฑ์อาหารอื่นที่แพ้) และข้อมูลจากฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร ความปลอดภัยของผู้บริโภคจะขึ้นอยู่กับคำตอบที่ตรงตามความเป็นจริงของคุณและขั้นตอนการเตรียมการในครัวที่มีความปลอดภัย พูดคุยกับผู้มีหน้าที่รับผิดชอบหากมีข้อสงสัยใด ๆ.

การควบคุมสัตว์รบกวน สัตว์รบกวน เช่น หนู แมลงสาบและแมลงวันจะต้องไม่อยู่ในพื้นที่จัดเตรียมอาหาร

เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่ของเชื้อโรคได้ ควรใช้ยาฆ่าแมลงเป็นกระบวนการสุดท้าย
และใช้อุปกรณ์ฉีดจ่ายที่เหมาะสมโดยป้องกันวัตถุดิบให้ดีแล้วเท่านั้น
การควบคุมสัตว์รบกวนง่ายกว่าการใช้ยาฆ่าแมลงหลังเกิดปัญหาแล้วมาก
การดูแลไม่ให้มีสัตว์รบกวนในพื้นที่ให้บริการด้านอาหาร:

- ปิดประตูหรือติดตาข่ายกันแมลงหรืออุดรูที่ผนัง
- ปิดฝาถังขยะและทิ้งกล่องบรรจุที่ไม่ต้องใช้แล้ว
- ปิดคลุมผลิตภัณฑ์อาหารและทำความสะอาดคราบเลอะทันที

กรณีฉุกเฉิน

ธุรกิจอาหารจะต้องหยุดเสิร์ฟอาหารและติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขทันทีหากพบอันตรายต่อสุขภาพซึ่งอาจทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารไม่ปลอดภัย อันตรายต่อสุขภาพได้แก่

- เพลิงไหม้ น้ำท่วมหรือท่อระบายล้น
- ไม่มีน้ำร้อนหรือไฟดับ
- การแพร่ระบาดของอาการป่วยเนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารหรือสารเคมีปนเปื้อนที่อาจเกิดขึ้น

การป้องกันผลิตภัณฑ์อาหารระหว่างการให้บริการ

ซองอาหารปรุงสำเร็จที่แกะและจัดแสดงเพื่อให้ลูกค้าบริการตนเองจะต้องมีการป้องกันการปนเปื้อนอย่างเหมาะสม การป้องกันเหล่านี้ครอบคลุมทั้ง:

- ภาชนะบรรจุเครื่องปรุงหรือซองแบบใช้ครั้งเดียว
- เครื่องใช้แต่ละชิ้นบนบาร์สลัดหรือบุฟเฟต์
- เคสจัดแสดงหรือชิ้นส่วนป้องกันการจาม
- จานเสริมที่โต๊ะบุฟเฟต์เพื่อให้ลูกค้าสามารถใช้จานที่สะอาดในแต่ละรอบ
- พนักงานที่คอยตรวจสอบพื้นที่ให้บริการ

การให้บริการอาหารซ้ำ

หากลูกค้าทิ้งผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้บรรจุเรียบร้อยไว้บนโต๊ะ ให้ทิ้งผลิตภัณฑ์ดังกล่าว
ผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้รับประทาน เช่น โรลล์ ทอร์ทิลล่าชิปและเบรดสติ๊กไม่สามาถนำมาเสิร์ฟใหม่ได้
ผลิตภัณฑ์อาหารบรรจุมิดชิดที่ยังไม่ได้เปิด เช่น แครกเกอร์
น้ำตาลและเยลลี่สามารถนำมาเสิร์ฟใหม่ในพื้นที่ให้บริการอาหารได้

ผลิตภัณฑ์อาหารต้องห้าม

ผลิตภัณฑ์อาหารบางประเภท***ไม่***สามารถเสิร์ฟดิบหรือแบบปรุงไม่สุกในพื้นที่ให้บริการหรือศูนย์ดูแลกลุ่มประชากรความเสี่ยงสูง ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้ได้แก่

- เนื้อปลา หอย เนื้อวัว ไข่ เนื้อไก่หรือเนื้อหมูปรุงไม่สุก
- ผักชนิดงอก เช่น อัลฟาฟ่า
- น้ำผลไม้บรรจุสำเร็จที่ไม่ได้ติดฉลากว่า "พาสเจอไรซ์"

ข้อควรทราบเฉพาะสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร

บริกร

- คุณมีหน้าที่คอยตรวจสอบอุณหภูมิการเก็บอาหารที่โต๊ะบุฟเฟต์หรือบาร์สลัด (ดูการควบคุมอุณหภูมิในหน้า 14)
- สามารถใช้ถุงมือหรือเครื่องใช้อื่นในการปฏิบัติงานกับผลิตภัณฑ์อาหารปรุงสำเร็จทั้งหมด แม้ว่าจะมีหน้าที่แค่เตรียมขนมปัง (รายละเอียดการป้องกันการสัมผัสโดนมือมีระบุในหน้า 12)
- ลูกค้าอาจสอบถามข้อมูลการเตรียมอาหารจากคุณ (ตรวจสอบรายละเอียดการแพ้และคำแนะนำสำหรับผู้บริโภคในหน้า 22)

ผู้ให้บริการดูแลเด็ก

- ศึกษาขั้นตอนการทำความสะอาด ล้างและฆ่าเชื้อให้ดี ของเล่นและพื้นผิวหลายชนิดในพื้นที่ดูแลเด็กอาจใช้เทคนิคในการทำความสะอาดเหมือนกัน
- การล้างมือไม่เพียงแต่สำคัญสำหรับคุณในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารเท่านั้น แต่ยังสำคัญสำหรับเด็ก ๆ ก่อนรับประทานอาหาร (คำแนะนำในการล้างมือมีระบุในหน้า 10-11)
- เมนูหลายชนิดจะเสิร์ฟแบบอาหารในครอบครัว ใช้เครื่องมือเครื่องใช้ที่เด็ก ๆ สามารถใช้ได้และเปลี่ยนเครื่องใช้ที่ตกหล่น ถูกเลียหรือใช้งานไม่ถูกต้องทันที
- ยาสำหรับเด็กที่ต้องแช่เย็นในครัวจะต้องกำกับฉลากและเก็บไว้ในภาชนะกันน้ำ

พนักงานเก็บโต๊ะ

- จานที่สกปรกจะต้องไม่อยู่ในพื้นที่จัดเตรียมอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารที่สะอาด
- หลังเก็บโต๊ะ คุณจะต้องล้างมือก่อนเริ่มทำกิจกรรมอื่น (ดูรายละเอียดการล้างมือในหน้า 10-11)

เจ้าหน้าที่ล้างจาน

- อ่างล้างและมือของคุณอาจมีการปนเปื้อน ล้างมือก่อนเริ่มปฏิบัติงาน (ดูคำแนะนำในการล้างมือจากหน้า 10-11)
- เปลี่ยนน้ำล้างให้บ่อยเพื่อให้ทำความสะอาดจานได้อย่างมั่นใจได้ (ดูในหน้า 21)
- วัดระดับน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นระยะ ๆ โดยใช้แผ่นตรวจที่เหมาะสม
- หากใช้เครื่องล้างจาน จะต้องศึกษาวิธีใช้และการตรวจสอบระดับน้ำยาฆ่าเชื้อให้ถูกต้อง
- อ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากสารเคมีอย่างเคร่งครัด

บาร์เทนเดอร์

- ห้ามสัมผัสด้วยมือเปล่า แม้ว่าจะเป็นแค่การบีบมะนาวลงเครื่องดื่มก็ตาม จัดเตรียมวัสดุตกแต่ง เช่น มะนาวหรือผลไม้ฝานโดยสวมถุงมือก่อนแทนการใช้มือเปล่าเพื่อจัดเตรียมเครื่องดื่มแต่ละชุด
- ใช้ที่ตักน้ำแข็งแทนการจับน้ำแข็ง (ดูรายละเอียดการป้องกันการสัมผัสด้วยมือเปล่าได้จากหน้า 12)

พนักงานดูแลวัตถุดิบ

- การปนเปื้อนสามารถเกิดขึ้นได้ขณะบรรจุวัตถุดิบอาหาร จัดเก็บเนื้อใส่ถุงแยกและทำความสะอาดคราบเนื้อโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ
- คุณอาจต้องสัมผัสกับผลไม้และผักที่ไม่ได้ห่อรัด ล้ามือให้บ่อยตลอดทั้งวัน (ดูคำแนะนำในหน้า 10-11)
- เก็บผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มเสี่ยงที่เหลือทิ้งในพื้นที่ควบคุมอุณหภูมิทันทีหรือนำไปทิ้ง (ดูรายละเอียดอาหารกลุ่มเสี่ยงได้จากหน้า 7)

การปรุงอาหารที่บ้าน

- ตรวจสอบอุณหภูมิของตู้เย็น เก็บผลิตภัณฑ์อาหารที่อุณหภูมิ 41°F หรือต่ำกว่าและควบคุมความเย็นเพื่อให้ครอบครัวและเพื่อนของคุณปลอดภัยอยู่เสมอ
- อย่าให้สัตว์เข้ามาในพื้นที่เตรียมอาหารของร้านอาหารเนื่องจากอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจาย อย่าให้สัตว์เลี้ยงเข้ามาในเคาเตอร์ครัว หรือที่อ่างล้างจานในบ้าน
- การจัดงานเลี้ยงหมายถึงการเตรียมผลิตภัณฑ์อาหารเป็นจำนวนมากเพื่อคนเป็นจำนวนมาก วางแผนล่วงหน้าเพื่อให้สามารถดูแลผลิตภัณฑ์อาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม จัดเตรียมเครื่องใช้บนโต๊ะอาหารสำหรับเสิร์ฟให้เพียงพอ และเก็บเย็นเศษอาหารทันทีในอ่างก้นตื้น (ดูคำแนะนำในการเก็บเย็นจากหน้า 19)

ร้านจำหน่ายอาหารตั้งชั่วคราว

- ส่วนให้บริการอาหารชั่วคราวมักมีปัญหาเรื่องระบบประปา จัดเตรียมจุดล้างมือให้ดีก่อนเริ่มการเตรียมอาหาร
- การควบคุมอุณหภูมิมักเป็นข้อจำกัดสำหรับส่วนบริการชั่วคราวนี้ เตรียมแผนสำรองไว้ในกรณีที่ไฟฟ้าดับหรืออุปกรณ์ของคุณไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิอาหารได้อย่างเหมาะสม
- วางแผนเมนูอาหารให้ดีเพื่อจำกัดจำนวนอาหารกลุ่มเสี่ยงให้น้อยที่สุด (ดูรายการอาหารกลุ่มเสี่ยงได้จากหน้า 7)

ข้อควรทราบ 10 ประการแรกสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านอาหาร

1. ปฏิบัติงานในกรณีที่สุขภาพแข็งแรงเท่านั้น
2. ล้างมือให้บ่อยและให้ทั่ว
3. อย่าสัมผัสผลิตภัณฑ์อาหารปรุงสำเร็จด้วยมือเปล่า
4. เก็บร้อนหรือเก็บเย็นอาหารอย่างเหมาะสม
5. ปรุงอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม
6. เก็บเย็นอาหารร้อนให้เร็วที่สุด
7. แยกเนื้อสดจากผลิตภัณฑ์อาหารอื่น
8. ทำความสะอาด ล้างและฆ่าเชื้อ เป่าแห้ง - ปฏิบัติตาม 4 ขั้นตอนนี้ตามลำดับอย่างเคร่งครัด
9. ดูแลพื้นที่เตรียมอาหารและเครื่องใช้บนโต๊ะอาหารให้สะอาดและฆ่าเชื้ออยู่เสมอ
10. สอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ที่มี