

# ປຶ້ມການຝຶກອົບລົບ ຜູ້ຈັດການອາຫານ (FOOD HANDHANDLER TRAINING BOOK)

ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັດໃຈຄວາມສ່ຽງຕ່າງໆຕໍ່ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແລະ ອັນຕະລາຍຈາກອາຫານ

# ບົດນຳ

## ສາລະບານ

ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ-4

ແຫຼ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງ-6

ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ-7

ການບົນເປື້ອນໃນອາຫານ-10

ຕູ້ແຊ່ເຢັນ-12

ປະມວນສັບ-13

ປຶ້ມນີ້ໄດ້ຖືກເຮັດຂຶ້ນໂດຍ ພະແນກສຸຂະພາບສິ່ງແວດລ້ອມ (Environmental Health Division) ຂອງ Southern Nevada Health District ໃຫ້ເປັນເຄື່ອງມືດ້ານການສຶກສາ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການທົດສອບ ເພື່ອຂໍຮັບບັດຝຶກອົບຮົມຄວາມປອດໄພຂອງຜູ້ຈັດການອາຫານ, ກະລຸນາໄປທີ່ [www.snhd.info](http://www.snhd.info).

# ບົດນຳ

## ກ່ຽວກັບປຶ້ມນີ້

ກົດລະບຽບດ້ານອາຫານຂອງ Southern Nevada Health District ແມ່ນເນັ້ນໜັກໃສ່ການຄວບຄຸມບັນດາບັດໃຈຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ໃນສະຖານປະກອບການດ້ານອາຫານ. ການຄວບຄຸມຫ້າບັດໃຈຄວາມສ່ຽງຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມເຈັບໄຂ້ທີ່ເກີດຈາກອາຫານ. ບຸກຄົນທີ່ຮັບຜິດຊອບຂອງຮ້ານອາຫານຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບບັດໃຈຄວາມສ່ຽງ ເພື່ອຝຶກອົບຮົມຜູ້ຈັດການອາຫານ ແລະຄຳປະກັນການປະຕິບັດດ້ານຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ. ຂໍ້ມູນນີ້ຈະຖືກປັບປຸງຜ່ານການຝຶກອົບຮົມຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ໂດຍເນັ້ນໜັກໃສ່ການປ້ອງກັນຄວາມເຈັບໄຂ້ ຫຼື ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ. ຖ້າມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານ ເຊັ່ນ ການສູນເສຍນ້ຳ, ການສະສົມຂອງເສຍ ຫຼື ການຕິດເຊື້ອຈາກສັດທີ່ມາຮົບກວນ, ແລ້ວການສະຖານປະກອບການດ້ານອາຫານຄວນຈະປິດຕົວເອງແລະຕິດຕໍ່ກັບ Health District.

ບັນດາບັດໃຈຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ	ອັນຕະລາຍຈາກອາຫານ
<p><b>ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນທີ່ບໍ່ດີ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ໃຊ້ມືເປົ່າສຳຜັດກັບອາຫານພ້ອມຮັບປະທານ (RTE)</li> <li>•ຜູ້ຈັດການອາຫານທີ່ເຮັດວຽກໃນຂະນະທີ່ເຈັບປ່ວຍດ້ວຍອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ອາການປອດຮາກ, ຖອກທ້ອງ, ເຈັບຄໍແລະມີໄຂ້, ແຜໃນມືແລະອາການເຫຼືອງ</li> </ul> <p><b>ອາຫານມາຈາກແຫຼ່ງທີ່ບໍ່ປອດໄພ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ອາຫານມາຈາກແຫຼ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸມັດ ແລະ/ ຫຼື ບຸງແຕ່ງຢູ່ໃນສະຖານທີ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ</li> <li>•ການຮັບອາຫານທີ່ປອມແປງ</li> </ul> <p><b>ອຸນຫະພູມ/ ວິທີການປຸງແຕ່ງບໍ່ເໝາະສົມ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ປຸງແຕ່ງອາຫານ</li> <li>•ການອຸ່ນອາຫານ</li> <li>•ການແຊ່ແຊງ</li> </ul> <p>(ຂັ້ນຕອນການກຳຈັດທຳລາຍປ່ວຍໃນປາ)</p> <p><b>ເວລາແລະອຸນຫະພູມໃນການແຊ່ບໍ່ເໝາະສົມ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ການແຊ່ເຍັນແລະແຊ່ຮ້ອນອາຫານ TCS ບໍ່ເໝາະສົມ</li> <li>•ໃຊ້ເວລາທີ່ບໍ່ເໝາະສົມໃນການຄວບຄຸມ</li> <li>•ການເຮັດໃຫ້ອາຫານ TCS ເຍັນຕົວລົງບໍ່ເໝາະສົມ</li> </ul> <p><b>ການບິນເປື້ອນໃນອາຫານ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ການນຳໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ປະກອບບໍ່ເໝາະສົມແລະມີສິ່ງບິນເປື້ອນ</li> <li>•ການປະຕິບັດຂອງພະນັກງານທີ່ບໍ່ດີ</li> <li>•ການເກັບຮັກສາ/ການປຸງແຕ່ງອາຫານບໍ່ເໝາະສົມ</li> <li>•ການສຳຜັດກັບສານເຄມີ</li> </ul>	<p><b>ທາງຊີວະພາບ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ຈຸລິນຊີທີ່ສາມາດເຮັດກໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບປ່ວຍຈາກອາຫານໄດ້</li> <li>•ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ, ໄວຣັສ, ປ່ວຍສິດ ແລະເຊື້ອຮາ</li> </ul> <p><b>ທາງເຄມີ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ສານເຄມີທີ່ບໍ່ສາມາດບໍລິໂພກໄດ້</li> <li>•ສານຂ້າເຊື້ອ, ນ້ຳຍາເຮັດຄວາມສະອາດ, ຫຼື ຜະລິດຕະພັນກຳຈັດສັດຮົບກວນຕ້ອງເກັບມຽນແຍກອອກຈາກອາຫານ</li> </ul> <p><b>ທາງກາຍະພາບ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ສິ່ງແປກປອມທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການບາດເຈັບໄດ້</li> <li>•ແກ້ວ, ໂລຫະ ຫຼື ກະດູກ</li> </ul>

# ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

## ວິທີການລ້າງມືທີ່ເໝາະສົມ

ການລ້າງມືແບບສ່ວນສໍາຄັນຂອງສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ. ແມ່ນແບບສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງລ້າງມືໃນອ້າງລ້າງມືທີ່ກຽມໄວ້ເທົ່ານັ້ນ ກ່ອນທີ່ຈະຈັດການອາຫານ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຈາກອາຫານ. ອ້າງລ້າງມືໄວ້ສໍາລັບລ້າງມືເທົ່ານັ້ນ ແລະຄວນມີສະບູເຫຼວ, ກະດາດເຊັດມື, ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອກຽມໄວ້.

ລ້າງມືດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນ (min. 100°F)	ສະບູ	ຂັດຖູແບ້ນເວລາ 15 ວິນາທີ	ລ້າງ	ເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ	ປິດນໍ້າ ດ້ວຍກະດາດເຊັດມື
------------------------------------	------	----------------------------	------	-------------	----------------------------

<p>ລ້າງມືຂອງທ່ານ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ໃນເວລາເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງຄັ້ວ</li> <li>✓ ຫຼັງຈາກສໍາຜັກໃບໜ້າ, ຜົມ, ຫຼື ຜິວໜັງຂອງທ່ານ</li> <li>✓ ຫຼັງຈາກຫ້ອງນໍ້າແລ້ວ</li> <li>✓ ຫຼັງຈາກຈັດການກັບຜະລິດຕະພັນຊີ້ນສັດດິບ</li> <li>✓ ຫຼັງຈາກຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ການເຮັດຄວາມສະອາດ</li> <li>✓ ຫຼັງຈາກຈັດການກັບສິ່ງໃສ່ໂຄກທຸກຊະນິດ</li> </ul>	<p>ຫາກທ່ານມີແຜທີ່ມີຂອງທ່ານ ໃຫ້ລ້າງມື ແລ້ວໃສ່ຜ້າຜັນແຜແລະຖົງມື.</p> <p>ຫາກທ່ານບໍ່ສາມາດລ້າງມືໄດ້ ເພາະວ່າແຜ, ເຂົ້າເຜືອກ, ຫຼື ຜ້າຜັນແຜ, ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກກັບອາຫານໄດ້.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ບໍ່ໃຊ້ມືເປື້ອນສໍາຜັດອາຫານພ້ອມຮັບປະທານ

ອາຫານພ້ອມຮັບປະທານ ໄດ້ແກ່ ອາຫານທີ່ບໍ່ສາມາດຈັດການໄດ້ດ້ວຍມືເປື້ອນ. ນໍ້າໃຊ້ເຄື່ອງກີດກັນທາງກາຍະພາບເພື່ອປ້ອງກັນການບິນເປື້ອນຈາກເຊື້ອຈຸລິນຊີ ທີ່ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເຈັບປ່ວນ ຫຼື ພະຍາດຈາກອາຫານໄດ້. ເຊື້ອຈຸລິນຊີພວກນີ້ບໍ່ສາມາດກໍາຈັດອອກໃຫ້ໝົດສິ້ນໄດ້ດ້ວຍການລ້າງມືພຽງຢ່າງດຽວ.

ອາຫານພ້ອມຮັບປະທານ ໄດ້ແກ່ ອາຫານທີ່ບຸງແຕ່ງສຸກແລ້ວ, ໝາກໄມ້ແລະຜັກສົດ, ສິນຄ້າອົບ, ອາຫານເບົາ, ແລະນໍ້າກ້ອນ. ເຄື່ອງກີດກັນທາງກາຍະພາບ ໄດ້ແກ່ ກະດາດຜິວມັນ/ຂີ້ເຜີ້ງ, ຖົງມື, ເຄື່ອງໃຊ້ສອຍຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຄົມຄົບ, ບ່ວງ ແລະໄມ້ກະດ້າມ.

# ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

## ເຄື່ອງແບບ

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ສວມໃສ່ໝວກຄອບຜົມທີ່ເໝາະສົມ</li> <li>✓ ເສື້ອຜ້າສະອາດແລະຮຽບຮ້ອຍ</li> <li>✓ ປິດປ້ອງກັນບາດແຜທຸກຊະນິດ</li> <li>✓ ບໍ່ສວມໃສ່ສ້ອຍຂໍ້ມື</li> <li>✓ ວົງແຫວນທຳມະດາ</li> <li>✓ ເລັບມືສັ້ນແລະສະອາດ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ຜົມບໍ່ຫຼຸດອອກມາຈາກໝວກ</li> <li>✗ ເສື້ອຜ້າສີກກະປົກ</li> <li>✗ ບາດແຜມີເລືອດແລະເປີດຢູ່</li> <li>✗ ສ້ອຍຂໍ້ມື</li> <li>✗ ວົງແຫວນເພັດ ຫຼື ຢ່າງຫຼຸຫຼາ</li> <li>✗ ເລັບຍາວ, ເລັບຕົກແຕ່ງ ແລະ/ຫຼືເລັບມືປອມ</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ນະໂຍບາຍດ້ານສຸຂະພາບຂອງພະນັກງານ

ເມື່ອທ່ານພ້ອມເຮັດວຽກໃນແຕ່ລະມື້, ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນເລີ່ມຕົ້ນໄດ້ຕັ້ງແຕ່ຢູ່ເຮືອນ. ພວກເຮົາທຸກຄົນສາມາດນຳພາເຊື້ອກໍ່ພະຍາດ ໄດ້. ໃນຖານະເປັນຜູ້ຈັດການອາຫານ, ທ່ານມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດຈາກອາຫານ. ບອກນາຍຈ້າງຂອງທ່ານ ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການກວດຮ່າງກາຍ ແລ້ວພົບວ່າມີເຊື້ອ Salmonella, Shigella, E coli O157: H7, Hepatitis A, ຫຼື Norovirus, ຫຼືຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ບວດຮາກ	ຖອກທ້ອງ	ເຈັບຄໍພ້ອມມືໄຂ້	ວິທີງ່າຍໆສຳລັບຈົດຈຳ 5 ການເຈັບປ່ວຍຫຼັກໆທີ່ເກີດຈາກອາຫານ
	ແຜຕິດເຊື້ອ ຫຼື ແຜມືດບາດ ຢູ່ທີ່ມືແລະແຂນ	ອາການເຫຼືອງ (Jaundice)	ສິ່ງ ພະນັກງານທີ່ເຈັບປ່ວຍ ກັບບ້ານ ດຽວນີ້
			Salmonella Shigella E coli Hepatitis A Norovirus

☞ ທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ ຈົນກວ່າຈະຫາຍຂາດຈາກອາການເຈັບປ່ວຍ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາ ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ.

# ແຫຼ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງ

## ອາຫານຈາກແຫຼ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ ແລະ/ຫຼື ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸມັດ

ຢ່າ ງ ທ່າ ອີ ດ ..... ຕ ມື້ ອ ທ່າ ນ ຍ ອ ມ ຮັ ບ ກ າ ນ ຈັ ດ ສິ່ ງ ອ າ ຫ າ ນ , ທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ອາຫານທີ່ບໍ່ປອດໄພກັບມາປອດໄພໄດ້ອີກ.

ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ/ເວລາເພື່ອຄວາມປອດໄພ (TCS) ຂອງອາຫານ, ທີ່ເອີ້ນອີກຢ່າງວ່າອາຫານທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (PHF), ຈຳເປັນຕ້ອງມີການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມແລະເວລາ ເພື່ອຈຳກັດການເຕີບໂຕຂອງເຂື່ອຈຸລິນຊີກໍ່ພະຍາດ ຫຼື ການສ້າງສານພິດ.

ແຫຼ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງ ແມ່ນຊັບພາຍເອີທີ່ມີຊື່ສຽງ ທີ່ຜ່ານການກວດສອບ ແລະ ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບ. ທ່ານຄວນກວດເບິ່ງອາຫານທຸກຄັ້ງ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຍອມຮັບເອົາຈາກຊັບພາຍເອີ. ໃນລະຫວ່າງການຮັບ ທ່ານຄວນກວດເບິ່ງອາຫານ ດັ່ງນີ້:

ອຸນຫະພູມສຳລັບຮັບອາຫານ TCS		ສະພາບໂດຍລວມ		ອາຫານແຊ່ແຂງ
135°F	ອາຫານຮ້ອນ (ສູງກວ່າ 135°F)	ປະຕິເສດກະບ້ອງທີ່ບ້ຽວ, ບວມ, ຫຼື ຮົ່ວ		ປະຕິເສດອາຫານແຊ່ແຂງ ທີ່ມີຜະລິກນ້ຳກ້ອນ, ຫຼື ຂອງແຫຼວໃນຖົງຫໍ່
ໂຊນອັນຕະ ວານ!	ລະຫວ່າງ 41°F ແລະ 135°F			
45°F	ສາມາດຍອມຮັບໄຂ່, ນົມ, ແລະຫອຍສຳລັບບໍລິໂພກ (Shellstock) ໄດ້ທີ່ 45°F			
41°F (ຫຼືຕ່ຳກວ່າ)	ອາຫານແຊ່ເຢັນ(ຕ່ຳກວ່າ 41°F) ອາຫານແຊ່ແຂງຄວນຖືກແຊ່ໃຫ້ແຂງ			
<b>ການເນົາເສຍ</b>		<b>ວັນໝົດອາຍຸ</b>		<b>ລັກສະນະການບົນເປື້ອນຈາກສີ ດຮົບກວນ ຫຼື ສິ່ງທີ່ຫົກລົ້ນ</b>
ອາຫານບໍ່ຄວນລືນ, ເຫັນຍວ, ສີປ່ຽນ, ຫຼື ມີກິ່ນເໝັນ		ນ້ຳໃຊ້ພາຍໃນ 01-01-07 ຄວນບໍລິໂພກ ກ່ອນ 01-01-07	ອາຫານຄວນຢູ່ພາຍໃນວັນ ທີ່ນ້ຳໃຊ້ ຕາມທີ່ຜູ້ຜະລິດລະບຸໄວ້	ຖົງຫໍ່ມັດຄວນສະອາດ, ແຫ້ງ, ແລະສົມບູນ
ໃບກຳກັບສິນຄ້າແລະການລະບຸສະລາກທີ່ຖືກ ຕ້ອງ		ປ້າຍ Shellstock		ການກຳຈັດບໍລະສິດໃນປາບາງຊະນິດ
ຕ້ອງມີການລະບຸຊື່ຂອງອາຫານ ແລະ ແຫຼ່ງທີ່ມາ.		ປ້າຍສັດນ້ຳມີເປືອກຕ້ອງເກັບໃນແຜ່ມ 90 ວັນ		ປາທີ່ເສີບແບບບໍ່ສຸກ ຫຼື ດິບ ຕ້ອງມີເອກະສານຈາກຊັບພາຍ ເອີ ທີ່ອະທິບາຍວິທີການແຊ່ແຂງແລະ ລະລ້ຽງປາ.

☞ ປະຕິເສດອາຫານ ຖ້າພົບວ່າອາຫານບໍ່ໄດ້ມາດຕະຖານ ແທນທີ່ຈະຍອມຮັບເອົາຈາກຊັບພາຍເອີ.

ແບບທົດສອບ	ຍອມຮັບ ຫຼື ປະຕິເສດ?			
ໂຄສະລ໌ (Coleslaw) ປະສົມຢູ່ໃນຖົງຫໍ່ມັດໃນສະພາບດີ ຢູ່ທີ່ 45°F	ໄຂ່ຫອຍດິບສະອາດແລະ ບໍ່ແຕກ ຢູ່ທີ່ 45 ° F	ປາມີລັກສະນະຕາໂກນແລະ ຕາຂຸ່ນ	Cheddar cheese	ຊີນສິດເດັ່ງກັບໄປຫາຈຸດສຳຜັດ

			ມີຈຸດຮາຂຶ້ນນັ້ນ ອຍໆ	
--	--	--	------------------------	--

# ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ

<p><b>ອຸນຫະພູມໃນການຈັດການອາຫານ</b></p>		
<p>ເຖິງແມ່ນວ່າການປຸງແຕ່ງອາຫານ ແມ່ນເປັນວິທີດຽວທີ່ຈະຫຼຸດລົດຈຳນວນເຊື້ອພະຍາດໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ປອດໄພໄດ້, ແຕ່ທ່ານຕ້ອງມຽນເກັບອາຫານ TCS ໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບອຸນຫະພູມທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອຄວາມປອດໄພ. ມັນແມ່ນສິ່ງສຳຄັນວ່າອາຫານທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄວບຄຸມເວລາແລະອຸນຫະພູມເພື່ອຄວາມປອດໄພ (TCS) ຄວນຢູ່ໃຫ້ຫ່າງຈາກໂຊນອັນຕະລາຍ ບ່ອນທີ່ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຈະເຕີບໂຕໄດ້ໄວທີ່ສຸດ. ເກັບຮັກສາອາຫານຮ້ອນໃຫ້ຮ້ອນແລະອາຫານເຢັນໃຫ້ເຢັນ! ໃນເວລາທີ່ໃຊ້ເວລາເປັນການຄວບຄຸມດ້ານສຸຂະພາບສາທາລະນະ, ອາຫານ TCS ທີ່ຢູ່ໃນອຸນຫະພູມໃນຫ້ອງນັ້ນຄວນຢູ່ໃນເວລາຈຳກັດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຫຍຸ້ດ.</p>	<p>ໂຊນເກັບໃນບ່ອນຮ້ອນ</p>	<p>ບໍ່ເຕີບໂຕ 135°F</p>
	<p>ໂຊນອັນຕະລາຍ ມຽນເກັບອາຫານໃຫ້ອອກຫ່າງ</p>	<p>ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍເຕີບໂຕ ແລະເພີ່ມຈຳນວນຫຼາຍ</p>
	<p>ໂຊນເກັບໃນບ່ອນເຢັນ ຈຳເປັນ</p>	<p>41°F ເຕີບໂຕຊ້າໆ</p>

## ການເຮັດໃຫ້ລະລາຍຢ່າງເໝາະສົມ

ມັນແມ່ນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຮັກສາອາຫານໄວ້ທີ່ 41 °F ຫຼື ຕ່ຳກວ່າ ໃນເວລາທີ່ລະລາຍ (ລະລາຍນ້ຳກ້ອນ). ໂດຍໃຊ້ວິທີການລະລາຍທີ່ໄດ້ຮັບການອະນຸມັດ.

<p><b>ພາຍໃຕ້ການແຊ່ເຢັນ</b> ວາງແຜນລ່ວງໜ້າ - ລາຍການຂະໜາດໃຫຍ່ອ່າດ ໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລະລາຍ. ເກັບຮັກສາການແຊ່ເຢັນໃຫ້ຢູ່ທີ່ 41 °F ຫຼື ຕ່ຳກວ່າ</p>	<p><b>ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການປຸງແຕ່ງອາຫານ</b> ນຳເອົາຈາກຕູ້ແຊ່ເຢັນໆໂດຍກົງເພື່ອໄປປຸງແຕ່ງອາຫານ. ມັນແມ່ນດີສຳລັບອາຫານຂະໜາດນ້ອຍ.</p>	<p><b>ໃນໄມໂຄເວຟ</b> (ເພື່ອປຸງແຕ່ງທັນທີ) ໃຫ້ຂ້າຍທັນທີໄປຫາຂະບວນການປຸງແຕ່ງອາຫານແບບທົ່ວໄປ ຫຼື ປຸງແຕ່ງຢູ່ໃນໄມໂຄເວຟຢ່າງສົມບູນ.</p>	<p><b>ການແຊ່ໃນນ້ຳເຢັນໄຫຼ</b> ປະກອບສ່ວນຢ່າງຕັ້ງແຕ່ມສ່ວນພາຍໃຕ້ນ້ຳສະອາດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່ານ້ຳໄຫຼວວດໄວ ພຽງພໍທີ່ຈະລ້າງເອົາອະນຸພາກຕ່າງໆອອກໄປ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທຸກສ່ວນຂອງອາຫານແຊ່ຈົມທັງໝົດຢູ່ໃນນ້ຳ. ນ້ຳໄຫຼຄວນເຢັນ; ອາຫານບໍ່ຄວນມີອຸນຫະພູມສູງກວ່າ 41 °F.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມ

## ການບຸງແຕ່ງ

ການບຸງແຕ່ງອາຫານ TCS ຫຼາຍອຸນຫະພູມທີ່ຈຳເປັນ ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ຈະຫຼຸດລົດຈຳນວນເຊື້ອຈຸລິນຊີໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ປອດໄພ. ໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ບໍ່ໄມ້ເຊື້ອພະຍາດແລະສອບທຽບຄ່າແລ້ວ ກວດສອບອຸນຫະພູມອາຫານ. ໃສ່ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມເຂົ້າໄປໃນສ່ວນທີ່ໜ້າທີ່ສຸດຂອງອາຫານໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກກະດູກ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທຸກສ່ວນຂອງອາຫານສຸກຢ່າງທົ່ວເຖິງ. ໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ເໝາະສົມເພື່ອບຸງແຕ່ງອາຫານແລະອຸ່ນອາຫານ. ຢ່າແຕ່ງອາຫານໃນອຸປະກອນທີ່ມີຈຸດປະສົງເພື່ອໃຊ້ສໍາລັບການຈັດການແບບຮ້ອນເທົ່ານັ້ນ.

(ໝາຍເຫດ: ອຸນຫະພູມຕໍ່າສຸດໃນການບຸງແຕ່ງອາຫານຈະຢູ່ທີ່ 15 ວິນາທີ.)

<p>165°F 155°F 145°F 135°F ໂຊນອັນຕະລາຍ 41°F</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ອຸ່ນອາຫານ TCS ທີ່ເຮັດໃນເຮືອນສໍາລັບການຈັດການແບບຮ້ອນພາຍໃນສອງຊົ່ວໂມງ</li> <li>• ສັດປີກ: ໄກ່, ເປັດ, ໄກ່ງວງ</li> <li>• ອາຫານຍັດໄສ້</li> <li>• ຊີ້ນບົດ ແລະ ຊີ້ນສັກ/ເຮັດໃຫ້ນຸ່ມ</li> <li>• ໄຂ່ດິບມີເປືອກສໍາລັບຈັດການແບບຮ້ອນ</li> <li>• ຊີ້ນກ້າມເນື້ອທັງໝົດ*</li> <li>• ປາແລະອາຫານທະເລ</li> <li>• ດິບມີເປືອກສໍາລັບເສີບທັນທີ</li> <li>• ໝາກໄມ້ແລະຜັກ ແລະ ທັນຍະພືດບຸງແຕ່ງເພື່ອການຈັດການແບບຮ້ອນ</li> <li>• ອຸ່ນອາຫານ TCS ທີ່ຜະລິດພາຍໃນສອງຊົ່ວໂມງ</li> <li>• ການຈັດການແບບຮ້ອນ</li> <li>• ລະຫວ່າງ 41°F ແລະ 135°F</li> <li>• ການຈັດການແບບເຢັນ</li> <li>• ອາຫານແຊ່ແຂງຕ້ອງເກັບຮັກສາໃຫ້ແຂງຕະຫຼອດເວລາ</li> </ul> <p style="text-align: right; font-size: small;">*Roasts can be cooked to 130°F for 112 minutes or per roast cook chart.</p>
	<p>☞ ອາຫານ TCS ດິບ ສາມາດເຮັດໃຫ້ສຸກໄດ້ເທົ່ານັ້ນ, ຖ້າລູກຄ້າສົ່ງແນວນັ້ນ ຈະມີຄໍາແນະນໍາຜູ້ບໍລິໂພກຢູ່ໃນເມນູ.</p>

# ອຸນກະພູມທີ່ເໝາະສົມ

<p><b>ວິທີການເຮັດໃຫ້ເຢັນ</b></p> <p>ຂະບວນການເຮັດໃຫ້ເຢັນສອງຂັ້ນຕອນແມ່ນເປັນຂະບວນການທີ່ຈຳເປັນສຳລັບອາຫານ TCS ຮ້ອນ: 135 °F ຫາ 70 °F ໃນສອງຊົ່ວໂມງ ແລະ 70 °F ຫາ 41 °F ໃນສີ່ຊົ່ວໂມງຕໍ່ໄປ ( ບໍ່ ເ ຕ ື ນ 6 ຊົ່ວ ໂ ມ ງ ໂ ດ ຍ ລ ວ ມ ) . ການເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນໄດ້ລວດໄວແລະປອດໄພແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າອາຫານໃຊ້ເວລານ້ອຍສຸດໃນໂຊນອຸນຫະພູມອັນຕະລາຍ. ນຳໃຊ້ວິທີການທີ່ຈະເລັ່ງຂະບວນການເຮັດໃຫ້ເຢັນ ເຊັ່ນ ການໃຊ້ອ່າງນ້ຳກ້ອນ ຫຼື ການແບ່ງປັນອາຫານຮ້ອນເຂົ້າໃນຖາດກົນຕີນ ແລະຈາກນັ້ນວາງນໍ້າເຂົ້າໃນຕູ້ເຢັນ. ຄົນອາຫານຍ່າງສະໝໍ່າສະເໝດເພື່ອຊ່ວຍລະບາຍຄວາມຮ້ອນອອກ.</p>	<p>2 ຊົ່ວໂມງ</p> <p>ງ</p> <p>4 ຊົ່ວໂມງ</p> <p>ງ</p>	<p>135° F</p> <p>70°F</p> <p>41°F</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------

ວັນທີ	ອາຫານ	ເລີ່ມເວລາ&ອຸນຫະພູມ	ທີ 1 ຊົ່ວໂມງ	ທີ 2 ຊົ່ວໂມງ	135°F ຫາ 70°F ໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ ?	ທີ 3 ຊົ່ວໂມງ	ທີ 4 ຊົ່ວໂມງ	ທີ 5 ຊົ່ວໂມງ	ທີ 6 ຊົ່ວໂມງ	70°F ຫາ 41°F ໃນ 4 ຊົ່ວໂມງ ?
3-20	ນ້ຳສຸບ	9AM 135°F	10AM 120°F	11AM 90°F		12PM 65°F	1PM 40°F			
6-27	ເຂົ້າ	3PM 135°F	4PM 90°F	5PM 68°F		5PM 55°F	7PM 55°F	8PM 45°F	9PM 39°F	

ນ້ຳສຸບຄວນມີອຸນຫະພູມ 165 °F ກ່ອນສອງຊົ່ວໂມງ. ແລ້ວຄວນຫຍຸດນ້ຳສຸບ. ເຂົ້າຄວນມີອຸນຫະພູມ 70 °F ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນຕ້ອງຢູ່ທີ່ 41 °F ພາຍໃນຫົກຊົ່ວໂມງຂອງຂະບວນການເຮັດໃຫ້ເຢັນ.

<p><b>ການສອບທຽບເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມ</b></p> <p>ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ທ່ານຕ້ອງແນໃຈໃນຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ. ມັນແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງປັບທຽບຄຳມາດຕະຖານຂອງເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະວັດແທກອຸນຫະພູມພາຍໃນຂອງອາຫານ. ປັບທຽບຄຳມາດຕະຖານຂອງເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແຕ່ລະເຄື່ອງ ບໍ່ ນຸ ປະ ຈຳ , ລວມທັງເຄື່ອງໃໝ່ນຳ, ແລະ ທຸກຄັ້ງທີ່ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມຕົກລົງ. ໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມສຳລັບອາຫານທີ່ຈະວັດແທກ. ນຳ</p>	<p><b>ຂັ້ນຕອນສຳລັບການສອບທຽບຂອງເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແບບເຂັ້ມ (STEM THERMOMETER)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ຕື່ມເຂົ້າລົງໃນພາລະນະ</li> <li>2. ຕື່ມນ້ຳສະອາດ (ນ້ຳກ້ອນບໍ່ຄວນລອຍ)</li> <li>3. ຈຸ່ມເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມ</li> <li>4. ຄົ້ນໃຫ້ເຂົ້າກັນ</li> <li>5. ປ່ອຍໄວ້ 30 ວິນາທີກ່ອນປັບໄປຫາ 32 °F</li> </ol>	<p>ຫົວນິ້ອດປັບຫົກຫຼ່ຽມກ້ານເຄື່ອງວັດນ້ຳກ້ອນ (32 °F)</p> <p>ຕູ້ສຸດ 2 ນິ້ວ</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

# ການບິນເປື້ອນໃນອາຫານ

## ການບິນເປື້ອນຂ້າມ

ການບິນເປື້ອນຂ້າມເກີດຂຶ້ນ ໃນເວລາເຊື້ອຈຸລິນຊີຍ້າຍຈາກອາຫານໜຶ່ງໄປຫາຜິວສ່ຳຜັດຂອງອາຫານອີກຢ່າງໜຶ່ງ.

ພະຍາດຈາກອາຫານເກີດຈາກ:

- ການຕົ້ມສ່ວນປະກອບບິນເປື້ອນໃສ່ອາຫານ
- ຜິວສ່ຳຜັດກັບອາຫານ (ຂອງອຸປະກອນແລະເຄື່ອງໃຊ້) ທີ່ບໍ່ເຮັດຄວາມສະອາດແລະຂ້າເຊື້ອບໍ່ເໝາະສົມ
- ບ່ອຍໃຫ້ອາຫານດິບສ່ຳຜັດ ຫຼື ຈຸມລົງໃນອາຫານພ້ອມຮັບປະທານ
- ມີທີ່ສ່ຳຜັດອາຫານບິນເປື້ອນ ແລ້ວມາສ່ຳຜັດອາຫານພ້ອມຮັບປະທານ

ຫຼືກວ່າງການບິນເປື້ອນຂ້າມອື່ນໆ ດ້ວຍ:

- ການໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສອຍແລະຂຽງແຍກກັນສ່ຳລັບຜະລິດຕະພັນດິບ (ເຊັ່ນ ໄຂ່ຫອຍ, ຊີ້ນ, ປາ, ສັດປີກ) ແລະອາຫານພ້ອມຮັບປະທານ ຫຼື ການເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະການຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນໃນລະຫວ່າງໃຊ້ງານ
- ການແຍກອຸປະກອນບໍ່ສະອາດອອກຈາກອາຫານ ຫຼື ອຸປະກອນສະອາດ
- ການເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຜິວສ່ຳຜັດການເຮັດວຽກທີ່ສະອາດ ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດ, ແລະ ການເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຜິວສ່ຳຜັດການເຮັດວຽກທັງໝົດ, ລວມເຖິງອຸປະກອນ, ແລະເຄື່ອງໃຊ້ສອຍ ຫຼັງການເຮັດວຽກແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ບໍ່ເກັບສິ່ງໃດໃນນ້ຳກ້ອນທີ່ຈະບໍລິໂພກ.

## ການເຮັດຄວາມສະອາດແລະຂ້າເຊື້ອພະຍາດ

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າອຸປະກອນສະອາດ ແລະຂ້າເຊື້ອພະຍາດດ້ວຍການລ້າງເລື້ອຍໆຕາມຄວາມຈຳເປັນ. ໃນເວລາທີ່ນ້ຳໃຊ້ງານ, ເຮັດຄວາມສະອາດແລະຂ້າເຊື້ອພະຍາດໃນອຸປະກອນແລະເຄື່ອງໃຊ້ສອຍທຸກສິ່ງຊົ່ວໂມງ.

### ຖັງນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອພະຍາດ

Chlorine ແລະ Quaternary Ammonia (Quats) ແມ່ນປະເພດຂອງນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອພະຍາດທີ່ໄດ້ຮັບການອະນຸມັດ.

ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ຜະລິດສ່ຳລັບຄວາມເຂັ້ມຂົນ ແລະເວລາສ່ຳຜັດທີ່ເໝາະສົມ.

ທົດສອບນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອກັບແຜ່ນທົດສອບເພື່ອກວດເບິ່ງຄວາມເຂັ້ມຂົນ.

ເກັບຜ້າໄວ້ໃນຖັງນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອທຸກເວລາທີ່ມີການໃຫ້ບໍລິການອາຫານ ຫຼື ການກະກຽມ.

### ອ່າງລ້າງແບບສາມຊ່ອງ

ນ້ຳໃຊ້ອ່າງລ້າງແບບສາມຊ່ອງໃນຫ້ອງ ຄົວສະເໝີ ໃນການລ້າງອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ດ້ວຍມື ທີ່ເໝາະສົມ ແລະປະຕິບັດຕາມຫ້າຂັ້ນຕອນ ດັ່ງນີ້: ກ່ອນລ້າງ, ລ້າງເຮັດຄວາມສະອາດ, ລ້າງນ້ຳສະອາດ, ຂ້າເຊື້ອ ແລະເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ.	ກ່ອນລ້າງ	ນ້ຳສະບູ ຮ້ອນຢ່າງນ້ອຍ 110 °F	ລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດ	ນ້ຳຢາເຄມີຂ້າເຊື້ອທີ່ໄດ້ຮັບອະນຸມັດ	ເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	-----------------------------	------------------	-----------------------------------	-------------

### ເຄື່ອງລ້າງຈານ

#### (ອຸນຫະພູມສູງແລະສານເຄມີ)

ການຂ້າເຊື້ອພະຍາດແມ່ນການຫຼຸດລົດຈຳນວນເຊື້ອພະຍາດໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ປອດໄພ. ສານເຄມີແລະຄວາມຮ້ອນຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອຂ້າເຊື້ອພະຍາດເທິງຜິວສ່ຳຜັດອາຫານ. ອ່ານປຶ້ມຄູ່ມື ຫຼື ແຜ່ນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເຄື່ອງສ່ຳລັບການໃຊ້ງານທີ່ເໝາະສົມ. ອຸນຫະພູມຜິວສ່ຳຜັດຂອງໜ້າຜິວສ່ຳຜັດອາຫານໃນເຄື່ອງອຸນຫະພູມສູງຕ້ອງມີອຸນຫະພູມຢ່າງນ້ອຍ 160 °F. ວັດແທກຄວາມເຂັ້ມຂົນຂອງສານເຄມີທີ່ເໝາະສົມ ໂດຍນຳໃຊ້ແຜ່ນທົດສອບ. ວັດແທກອຸນຫະພູມຂອງເຄື່ອງລ້າງຈານອຸນຫະພູມສູງ ໂດຍການນຳໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແບບສູງສຸດ-ຕ່ຳສຸດ, ຫຼື ເທບວັດແທກທີ່ມີຄວາມໄວຕໍ່ອຸນຫະພູມ.

# ການບິນເປື້ອນໃນອາຫານ ແຫຼ່ງບິນເປື້ອນອື່ນໆ

## ການລ້າງຜະລິດຕະພັນ

ລ້າງໝາກໄມ້ແລະຜັກດ້ວຍນ້ຳໄຫຼ ກ່ອນຕັດ, ກ່ອນປະສົມກັບສ່ວນປະກອບອື່ນໆ, ຫຼື ກ່ອນບຸງແຕ່ງອາຫານ. ຍ້ອນວ່າສັດຕູພືດແລະຜຸນອາດຊ່ອນຢູ່ພາຍໃນໃບຂອງໝາກໄມ້ແລະຜັກໄດ້. ໃຫ້ເດັດເອົາໃບຂ້າງນອກອອກ ແລະດຶງຜັກສະຫຼຸດແລະຜັກຂົມອອກຈາກກັນ. ລ້າງໃຫ້ທົ່ວ. ຕັດສ່ວນທີ່ເສຍຫາຍແລະກິນບໍ່ໄດ້ອອກ.

## ການມຽນເກັບເຄື່ອງໃຊ້

ມຽນເກັບເຄື່ອງໃຊ້ໃນລັກສະນະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເຄື່ອງໃຊ້ສອຍທີ່ມີດ້າມຈັບ ໃຫ້ຫັນໄປທິດດຽວກັນ.
- ໃນຜືນຜົວສ່ຳຜັດອາຫານທີ່ເຮັດຄວາມສະອາດງ່າຍແລະລຽບ
- ໃນນ້ຳທີ່ອຸນຫະພູມ 41 °F ຫຼື ຕ່ຳກວ່າ, 135 °F ຫຼື ສູງກວ່າ
- ພາຍໃຕ້ນ້ຳໄຫຼ

## ການກຳຈັດສັດຮົບກວນ (ໜູ ແລະ ແມງໄມ້)

ຕົວຢ່າງຂອງຮົບກວນ ໄດ້ແກ່ ແມງສາບ, ແມງວັນ, ແລະໜູ.

ການຈັດການສັດຮົບກວນແບບປະສົມລວມ (IPM) ແມ່ນວິທີການປ້ອງກັນທີ່ນຳໃຊ້ເພື່ອກຳຈັດສັດຮົບກວນໃຫ້ອອກຫ່າງ ແລະ ຄວບຄຸມການລະບາດ ການຕິດເຊື້ອ:

- ຢ່າໃຫ້ມີການເຂົ້າເຖິງ, ອາຫານ ແລະບ່ອນອາໄສຂອງສັດຮົບກວນ.
- ເຮັດວຽກກັບຜູ້ປະຕິບັດການກຳຈັດສັດຮົບກວນທີ່ມີໃບອະນຸຍາດ.
- ປິດຊ່ອງຫວ່າງ ຊ່ອງເປີດທັງໝົດໃນຜືນເຮືອນ, ຝາ ແລະເພດານ.
- ປິດປະຕູ, ມຸ້ງລວດ, ແລະປ່ອງຢ້ຽມ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ສັດຮົບກວນເຂົ້າມາໄດ້
- ຮັກສາຜ້າກິ່ງອາກາດທ່າງານ

ສັນຍານຂອງການລະບາດຂອງສັດຮົບກວນ ໄດ້ແກ່:

- ເຫັນສັດຮົບກວນໃນຂະໜາດ ແລະ ຫຼາຍຂຶ້ນຂອງການພັດທະນາ.
- ມີການບັນທຶກກິດຈະກຳການກຳຈັດສັດຮົບກວນໄວ້ໃນບົດລາຍງານຂອງຜູ້ປະຕິບັດງານກຳຈັດສັດຮົບກວນທີ່ມີໃບອະນຸຍາດ.
- ການພົບມູນຂອງໜູເທິງຜືນ ຫຼື ອຸປະກອນ, ຫຼື ຂີ້ແມງສາບ (ຈຸດດຳໜ້ອຍໆ) ເທິງຝາແລະຜືນ.
- ຮອຍກັດບ່ອນພາຊະນະໃສ່ອາຫານ.

ຖ້າມີໜູແມ້ແຕ່ໂຕດຽວໃນສະຖານທີ່ ຈຳເປັນຕ້ອງປຶກສາຫາລືເພື່ອກຳຈັດສັດຮົບກວນທັນທີ. ຫ້າມໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ທີ່ລະບຸວ່າ "ໃຊ້ສະເພາະໃນຄົວເຮືອນເທົ່ານັ້ນ" ຜູ້ປະຕິບັດງານກຳຈັດສັດຮົບກວນທີ່ມີໃບອະນຸຍາດເທົ່ານັ້ນສາມາດນຳໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ໄດ້.

## ການສູບຢາ/ການກິນໃນຫ້ອງຄົວ

ກົດລະບຽບກ່ຽວກັບການສູບຢາ, ການກິນແລະການດື່ມໃນຫ້ອງຄົວ:

- ຫ້າມກິນອາຫານ, ສູບຢາ ແລະດື່ມ ໃນຂະນະທີ່ກະກຽມ ຫຼື ເສີບອາຫານ, ໃນຂະນະທີ່ຢູ່ໃນເຂດທີ່ໃຊ້ສຳລັບການກະກຽມ ຫຼື ເສີບອາຫານ, ຫຼືໃນເຂດທີ່ໃຊ້ສຳລັບການລ້າງອຸປະກອນແລະເຄື່ອງໃຊ້.
- ອະນຸຍາດໃຫ້ກິນອາຫານ ແລະ ສູບຢາໃນເຂດທີ່ກຳໜົດໃຫ້ເທົ່ານັ້ນ ຊຶ່ງຢູ່ຫ່າງໄກຈາກອາຫານ ຫຼື ເຂດລ້າງເຮັດຄວາມສະອາດ
- ຜືນທີ່ສຳລັບສູບຢາຕ້ອງເປັນໄປຕາມກົດໝາຍ Nevada Clean Indoor Air Act

# ການມຽນເກັບໃນທີ່ເຢັນ

## ການມຽນເກັບ ແລະ ການກະກຽມອາຫານທີ່ເໝາະສົມ

ແມ່ນອົງປະກອບທີ່ສໍາຄັນຂອງການປ້ອງກັນຄວາມເຈັບປ່ວຍຈາກອາຫານ. ມຽນເກັບແລະກະກຽມອາຫານເພື່ອປ້ອງກັນອາຫານຈາກການບິນເບື້ອນຂ້າມ.

ອາຫານທີ່ກຽມແລ້ວທັງໝົດຄວນມີຜາຄອບປິດ ໝາຍສະລາກ ແລະຂຽນວັນທີ່ກຳກັບ ໃນເວລາທີ່ມຽນເກັບໄວ້ບ່ອນການເກັບຮັກສາ.	ອາຫານທີ່ກຽມແລ້ວທັງໝົດຄວນມີຜາຄອບປິດ ໝາຍສະລາກ ແລະຂຽນວັນທີ່ກຳກັບ ໃນເວລາທີ່ມຽນເກັບໄວ້ບ່ອນການເກັບຮັກສາ.	ອາຫານ TCS ທີ່ກຽມໃນສະຖານທີ່ຕ້ອງລະບຸວັນທີ່ແລະນໍາໃຊ້ພາຍໃນ 7 ວັນ.
	ອາຫານ TCS ທີ່ກຽມໃນສະຖານທີ່ຕ້ອງລະບຸວັນທີ່ແລະນໍາໃຊ້ພາຍໃນ 7 ວັນ.	
	ອາຫານພ້ອມຮັບປະທານແລະອາຫານບຸງສຸກ	
	ຜັກແລະໝາກໄມ້ທີ່ກຽມ ແລະສະອາດແລ້ວ	
	ຜັກແລະໝາກໄມ້ທີ່ຍັງບໍ່ລ້າງທຳຄວາມສະອາດ	
ວາງເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມໃນສ່ວນທີ່ອຸ່ນທີ່ສຸດຂອງໜ່ວຍ	ບາດີບ, ອາຫານທະເລ, ຊິນ, ແລະໄຂ່	
	ຊິນບົດດີບ	
	ອາຫານອັດໄສ້ ໄກ່ງວງ, ສັດປີກ, ແລະຊິນໄກ່ດີບ	ມຽນເກັບໃຫ້ສູງຈາກພື້ນຢ່າງນ້ອຍ 6 ນິ້ວ

ກ າ ນ ຄ ອ ບ ປິ ດ ອ າ ຫ າ ນ , ການມຽນເກັບຜະລິດຕະພັນສັດດີບໄວ້ຂ້າງລຸ່ມແລະຢູ່ໃຫ້ຫ່າງຈາກອາຫານທີ່ພ້ອມຮັບປະທານ, ກ າ ນ ນໍ າ ໃ ຊ້ ອຸ ປ ະ ກ ອ ນ / ເ ຄ ື ອ ງ ໃ ຊ້ ທີ ສ ະ ອ າ ດ ແ ລ ະ ບໍ ມີ ເ ຊື້ ອ ພ ະ ຍ າ ດ , ແລະການນໍາໃຊ້ຂໍ້ປະຕິບັດຂອງພະນັກງານທີ່ດີໂດຍລວມຈະຊ່ວຍໃຫ້ສາມາດຮັກສາຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານໄດ້



ການສະລົມຂອງເສຍ, ແລະ  
ການຕິດເຊື້ອຈາກສັດຮົບກວນ.

**ການຕິດເຊື້ອບໍລະສິດ**

ການມີແມງໄມ້ ຫຼື  
ສັດຈຳນວນຫຼາຍຢູ່  
ຈະເປັນເຫດນຳໄປສູ່ພະຍາດແລະ  
ຄວາມເສຍຫາຍໄດ້

**ບໍລະສິດ**

ສິ່ງມີຊີວິດທີ່ອາໄສຢູ່ໃນສິ່ງມີຊີວິດ  
ດ ອື່ນ ( ໂ ຣ ສ )  
ແລະໃຊ້ປະໂຫຍດແລະອາໄສໃຊ້  
ສານອາຫານຈາກໂຣສ.

**ບຸກຄົນຜູ້ຮັບຜິດຊອບ**

ບຸກຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະຖານປະກອບ  
ການດ້ານອາຫານ ທີ່ມີຄວາມຮູ້  
ແລະຮັບຜິດຊອບໃນລະຫວ່າງຊີ  
ວິໄນປະຕິບັດງານຂອງຕົນ.

**ສັດຮົບກວນ**

ແມງໄມ້ທັງຫຼາຍທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ  
ຫຼື ສັດຮົບວນອື່ນໆ ທີ່ເປັນພິດ  
ຫຼື ອັນຕະລາຍຕໍ່ອາຫານ ຫຼື  
ພິດ ຜັກ ແລະ  
ສາມາດແຜ່ກະລາຍພະຍາດໄດ້  
ໂດຍການບິນເປື້ອນຂ້າມ.

# ປະມວນສັບ

**ຢາຂ້າແມງໄມ້**

ສານທີ່ໃຊ້ເພື່ອຂ້າ ຫຼື ກຳຈັດສັດທີ່ມາຮົບກວນ, ນຸ່ງໃຊ້ໂດຍຜູ້ປະຕິບັດງານຄວບຄຸມສັດຮົບກວນທີ່ໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນໃນສະຖານປະກອບການດ້ານອາຫານ.

**ອຸ່ນຮ້ອນ**

ການອຸ່ນຮ້ອນຜະລິດຕະພັນອາຫານທີ່ສຸກແລ້ວ

**ອາຫານທີ່ຜ້ອມກິນ (RTE)**

ອາຫານທີ່ສາມາດກິນໄດ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີການກະກຽມ ຫຼື ບຸງແຕ່ງອາຫານຕື່ມອີກ.

**ການຂ້າເຊື້ອ**

ການນຳໃຊ້ຄວາມຮ້ອນສູງ ຫຼື ສານເຄມີກັບພື້ນຜິວສ່ຳຜັດອາຫານທີ່ສະອາດ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຈຳນວນພະຍາດ ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ຈຸລິນຊີຢູ່ໃນລະດັບທີ່ຍອມຮັບໄດ້.

**Shellstock**

ຊັ້ນຫອຍມີເປືອກທີ່ກິນໄດ້ ເຊັ່ນ ຫອຍກາບ, ຫອຍນາງລົມ, ຫຼືຫອຍແມງລຸ່.

**ອາການຕ່າງໆ**

ສັນຍານ ຫຼື ອາການສະແດງຂອງຄວາມຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ພະຍາດ, ການປ່ຽນແປງທີ່ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ວ່າບຸກຄົນມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ມີລັກສະນະເປັນແນວໃດ

**ອຸນຫະພູມ**

ປະລິມານຄວາມຮ້ອນ ຫຼື ຄວາມເຢັນທີ່ວັດແທກໄດ້ໃນຜະລິດຕະພັນດ້ວຍເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມ

**ໂຊນອຸນຫະພູມອັນຕະລາຍ**

ຊ່ວງອຸນຫະພູມທີ່ເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ຈຸລິນຊີເຕີບໃຫຍ່ໃນອັດຕາທີ່ບໍ່ປອດໄພ (ລະຫວ່າງ 41 -135 ° F).

**ການເຮັດໃຫ້ລະລາຍ**

ເພື່ອປ່ຽນຮູບຈາກສະພາບແວດລ້ອມໄປສູ່ອຸນຫະພູມແຊ່ແຊ່ເຢັນ ໂດຍໃຊ້ວິທີທີ່ໄດ້ຮັບການອະນຸມັດ. ເອີ້ນອີກຢ່າງວ່າເປັນການລະລາຍນຳແຂງ

**ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມ**

ອຸປະກອນທີ່ອອກແບບມາເພື່ອວັດອຸນຫະພູມ

**ການຄວບຄຸມເວລາແລະອຸນຫະພູມເພື່ອຄວາມປອດໄພ (TCS)**

ອາຫານທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງນຳໃຊ້ການຄວບຄຸມເວລາ ແລະ ອຸນຫະພູມເພື່ອຄວາມປອດໄພ ເພື່ອຈຳກັດການເຕີບໂຕຂອງເຊື້ອຈຸລິນຊີກໍ່ພະຍາດ ຫຼື ການສ້າງສານພິດ ເຊັ່ນ ຊີນ, ປາ, ໄຂ່, ນົມແລະຜັກສະຫຼັດຕັດ.

**ເວລາຕາມການຄວບຄຸມສຸຂະພາບສາທາລະນະ (Time as a Public Health Control)**

ຂັ້ນຕອນທີ່ນຳໃຊ້ເວລາເພື່ອການຄວບຄຸມການເຕີບໂຕຂອງເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ຈຸລິນຊີ. ອາຫານທີ່ນຳໃຊ້ຂັ້ນຕອນນີ້ຕ້ອງນຳເສີບ, ຂາຍ ຫຼື ຖິ້ມຫຼັງຈາກສີຊົ່ວໂມງແລ້ວ.

**ເຄື່ອງໃຊ້ສອຍ**

ພາລະນະບັນຈຸ ຫຼື ຊ່ອງໃຊ້ສອຍສ່ຳລັບສ່ຳຜັດອາຫານທີ່ນຳໃຊ້ເພື່ອການເກັບຮັກສາ, ການກະກຽມ, ການຂົນສົ່ງ, ການຈັດຈຳໜ່າຍ, ການຂາຍ ຫຼື ການບໍລິການອາຫານ ທີ່ນຳໃຊ້ໄດ້ຫຼາຍຄັ້ງ ຫຼື ໃຊ້ໄດ້ຄັ້ງດຽວ ນັ້ນ: ກະດາດຜິວມັນ, ຄີມຄີບ, ບ່ວງ, ຈອງ, ທັບພິ, ແລະອື່ນໆ.



# ບັນທຶກ