

คู่มือฝึกอบรมผู้ปฏิบัติ งานด้านอาหาร



เรียนรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของ
โรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ
และอันตรายในอาหาร

บทนำ



สารบัญ



สุขอนามัยส่วนบุคคล

4



แหล่งที่มาที่ได้รับการรับรอง

6



อุณหภูมิที่เหมาะสม

7



การปนเปื้อนในอาหาร

10



การเก็บรักษาในตู้เย็น

12



อภิธานศัพท์

13



คู่มือเล่มนี้ได้รับการจัดเตรียมโดย Southern Nevada Health District Environmental Health Division เพื่อเป็นเครื่องมือประกอบการศึกษา สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมในการทำแบบทดสอบเพื่อรับ Food Handler Safety Training Card ของคุณ กรุณาเข้าชม www.snhd.info

บทนำ



■ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

ระเบียบการด้านอาหารของ Southern Nevada Health District มุ่งเน้นที่การควบคุมปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อในสถานประกอบการด้านอาหาร การควบคุมปัจจัยเสี่ยงทั้งห้าประการนี้จะช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารได้ ผู้ควบคุมดูแลร้านอาหารจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารและตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหาร ข้อมูลนี้ได้รับการปรับปรุงผ่านการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องโดยมุ่งเน้นที่การป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ หากมีความเสี่ยงต่อความปลอดภัยของอาหาร เช่น การสูญเสียน้ำ ท่อน้ำทิ้งไหลย้อนกลับ หรือการบุกรุกของสัตว์รบกวน สถานประกอบการด้านอาหารควรปิดตัวเองลงและติดต่อ Health District

■ ปัจจัยเสี่ยงของโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ

สุขอนามัยส่วนบุคคลที่ไม่ดี

- การล้างมือที่ไม่ถูกต้อง
- การใช้มือเปล่าสัมผัสอาหารพร้อมรับประทาน (RTE)
- ผู้ปฏิบัติงานด้านอาหารที่ทำงานในขณะที่ป่วยด้วยอาการดังต่อไปนี้: อาเจียน ท้องเสีย เจ็บคอและมีไข้ แผลติดเชื้อที่มี และตีชาน

อาหารจากแหล่งที่มาที่ไม่ปลอดภัย

- อาหารจากแหล่งที่มาที่ไม่ได้รับการรับรอง และ/หรือได้รับการเตรียมในสถานที่ที่ไม่ได้รับอนุญาต
- รับประทานอาหารที่มีการเจือปน

อุณหภูมิ/วิธีการปรุงอาหารที่ไม่เหมาะสม

- การปรุงอาหาร
- การอุ่นอาหาร
- การแช่แข็งอาหาร (ขั้นตอนการจัดการเพื่อกำจัดเชื้อปรสิตในปลา)

การเก็บอาหาร เวลา และอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม

- การควบคุมอุณหภูมิ/เวลาอุ่นและเย็นที่ไม่เหมาะสมสำหรับอาหารที่ปลอดภัย (TCS)
- การใช้เวลาเป็นตัวควบคุมที่ไม่เหมาะสม
- การทำให้อาหาร TCS เย็นลงอย่างไม่เหมาะสม

การปนเปื้อนในอาหาร

- การใช้อุปกรณ์ที่สร้างขึ้นอย่างไม่เหมาะสม/ที่ปนเปื้อน
- การปฏิบัติงานของพนักงานที่ไม่ถูกต้อง
- การจัดเก็บ/การเตรียมอาหารที่ไม่เหมาะสม
- การสัมผัสกับสารเคมี

■ อันตรายในอาหาร

ด้านชีวภาพ

- จุลินทรีย์ที่สามารถก่อให้เกิดโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ
- แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อปรสิต และเชื้อรา

ด้านเคมี

- สารเคมีที่ไม่ควรนำมาบริโภค
- สารฆ่าเชื้อ สารทำความสะอาด หรือผลิตภัณฑ์ควบคุมสัตว์รบกวนจะต้องแยกให้ห่างจากอาหาร

ด้านกายภาพ

- สิ่งแปลกปลอมที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้
- แก้ว โลหะ หรือกระดูก

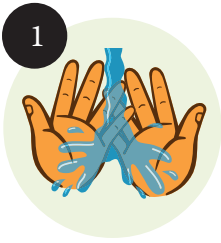


สุขอนามัยส่วนบุคคล



เทคนิคการล้างมือที่เหมาะสม

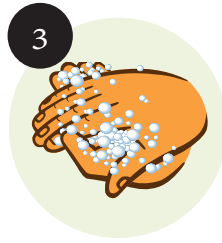
การล้างมือเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งส่วนหนึ่งของสุขอนามัยส่วนบุคคล สิ่งสำคัญคือจะต้อง ล้างมือของคุณในอ่างล้างมือที่จัดไว้ ก่อนสัมผัสอาหาร เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ อ่างล้างมือมีไว้เพื่อล้างมือเท่านั้น และควรมีสบู่เหลว กระดาษเช็ดมือ และถังขยะ



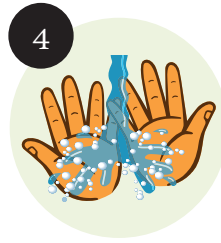
1 ล้างมือให้เปียก
ด้วยน้ำอุ่น (ขั้นต่ำ 100 องศาฟาเรนไฮต์)



2 ใช้สบู่



3 ถูให้ทั่วทั้งมือ
เป็นเวลา 10-15 วินาที



4 ล้างออกด้วยน้ำ



5 เช็ดให้แห้ง



6 ปิด น้ำ
ด้วยกระดาษเช็ดมือ

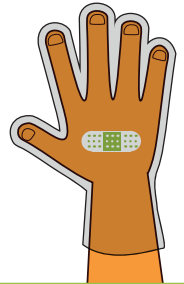
ล้างมือของคุณ...

- ✓ เมื่อเข้าสู่ห้องครัว
- ✓ หลังจากสัมผัสใบหน้า ผม หรือผิวของคุณ
- ✓ หลังการใช้ห้องน้ำ
- ✓ หลังการสัมผัสผลิตภัณฑ์ดิบจากสัตว์
- ✓ หลังการนำขยะไปทิ้งหรือทำความสะอาด
- ✓ หลังการสัมผัสกับสิ่งใด ๆ ก็ตามที่สกปรก



หากคุณมีแผลที่มือ ให้ล้างมือ ปิดด้วยผ้าพันแผลที่สะอาด และสวมถุงมือ

หากคุณไม่สามารถล้างมือได้เนื่องจากบาดแผล ผื่น ผื่นแพ้ หรืออุปกรณ์ตามแล้ว คุณจะไม่สามารถ ทำงานกับอาหารได้



ห้ามใช้มือเปล่าสัมผัสกับอาหารพร้อมรับประทาน

ไม่ควรถืออาหารพร้อมรับประทานด้วยมือเปล่า ใช้สิ่งกีดกันทางกายภาพเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อโรคที่มีความเป็นไปได้ที่จะก่อให้เกิดโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ เชื้อโรคเหล่านี้ไม่สามารถถูกกำจัดได้หมดจากการล้างมือที่เหมาะสมเพียงอย่างเดียว

อาหารพร้อมรับประทาน ได้แก่ อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ผักและผลไม้ดิบ อาหารอบ ขนมขบเคี้ยว และน้ำแข็ง สิ่งกีดกันทางกายภาพ ได้แก่ กระดาษรอง/กระดาษไข ถุงมือ และเครื่องครัว เช่น คีม ทัพพี และไม้พาย



สุขอนามัยส่วนบุคคล



■ เครื่องแบบ

✓ หมวกคลุมผมที่เหมาะสม

✓ เครื่องแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อย

✓ บัตรบาดแผลทั้งหมด

✓ ไม่สวมเครื่องประดับข้อมือ

✓ แหวนกลมเกลี้ยงไม่มีลวดลาย

✓ เล็บสั้นและสะอาด



✗ ผมหลุดลุ่ยออกนอกหมวก

✗ เสื้อผ้าที่สกปรก

✗ บาดแผลเปิดและมีเลือดไหล

✗ เครื่องประดับข้อมือ

✗ แหวนประดับเพชรพลอยหรือตกแต่งหรูหรา

✗ เล็บยาว ทำสี และ/หรือตกแต่ง

■ นโยบายสุขภาพพนักงาน

สุขอนามัยส่วนบุคคลเริ่มต้นที่บ้าน เมื่อคุณพร้อมไปทำงานในแต่ละวัน เราทุกคนต่างก็มีเชื้อโรคที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ในฐานะผู้สัมผัสอาหาร คุณมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของคุณเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหาร เจ้าหน้าที่ของคุณหากคุณได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซัลโมเนลลา ไซโทพอยด์ อีโคไล ไวรัสตับอักเสบบี หรือโนโรไวรัส หรือเมื่อคุณมีอาการดังต่อไปนี้:



อาเจียน



ท้องเสีย



เจ็บคอและมีไข้



แผลถูกบาด
หรือบาดแผลที่ติดเชื
บนมือและแขน



ดีซ่าน

วิธีง่าย ๆ เพื่อจดจำ 6 โรคสำคัญที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ

ซัลโมเนลลา	ซัลโมเนลลา
ไซโทพอยด์	ไซโทพอยด์
ชิจิเกลลา	ชิจิเกลลา
อีโคไล	อีโคไล
ตับอักเสบบี	ตับอักเสบบี
โนโรไวรัส	โนโรไวรัส

☞ คุณไม่สามารถทำงานได้จนกว่าจะหายจากอาการนั้น ๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมงโดยไม่มีการใช้ยา

แหล่งที่มาที่ได้รับการรับรอง



■ อาหารจากแหล่งที่มาที่ไม่ได้รับการรับรอง และ/หรือไม่ได้รับอนุญาต

สิ่งสำคัญอันดับแรก... เมื่อคุณรับการจัดส่งอาหารแล้ว คุณจะไม่สามารถทำให้อาหารที่ไม่ปลอดภัยกลับมาปลอดภัยได้อีกครั้ง

อาหารที่มีการควบคุมเวลา/อุณหภูมิเพื่อความปลอดภัย (TCS) ต้องมีการควบคุมเวลาและอุณหภูมิเพื่อจำกัดการเติบโตของจุลินทรีย์ก่อโรคหรือการก่อตัวของสารพิษ

แหล่งอาหารที่ได้รับการรับรองคือซัพพลายเออร์ที่ได้มาตรฐานซึ่งได้รับการตรวจสอบแล้วและปฏิบัติตามกฎระเบียบ คุณควรตรวจสอบอาหารเสมอก่อนที่จะรับอาหารจากซัพพลายเออร์ ระหว่างการรับอาหาร คุณควรตรวจสอบ:

อุณหภูมิสำหรับการรับอาหาร TCS	ความสมบูรณ์โดยรวม	อาหารแช่แข็ง
<p>135°F อาหารร้อนมีความร้อน (สูงกว่า 135 องศาฟาเรนไฮต์)</p> <p>เขตอันตราย! ระหว่าง 41 และ 135 องศาฟาเรนไฮต์</p> <p>45°F ไข่และหอยสามารถพบได้ที่อุณหภูมิ 45 องศาฟาเรนไฮต์</p> <p>41°F (หรือต่ำกว่า) อาหารเย็นมีความเย็น (ต่ำกว่า 41 องศาฟาเรนไฮต์) อาหารแช่แข็งควรถูกแช่เย็นจนแข็งตัว</p>	 <p>ปฏิเสธอาหารกระป๋องที่มีรอยบุบ บวม หรือมีรอยรั่ว</p>	 <p>ปฏิเสธอาหารแช่แข็งที่มีเกล็ดน้ำแข็งหรือของเหลวอยู่ด้านในบรรจุภัณฑ์</p>
<p>ของเน่าเสีย</p>  <p>อาหารควรจะไม่ เหลวและ เหนียว เปลี่ยนสี หรือมีกลิ่นเหม็น</p>	<p>วันหมดอายุ</p>  <p>อาหารควรอยู่ในช่วงเวลาที่ไม่หมดอายุตามที่ผู้ผลิตระบุไว้</p>	<p>สัญญาณของการปนเปื้อนจากสัตว์รบกวนหรือการหกหล่น</p>  <p>บรรจุภัณฑ์ควรสะอาดแห้ง และสมบูรณ์</p>
<p>การติดฉลากและไปกำกับสินค้าอย่างเหมาะสม</p> <p>INGREDIENTS: Enriched Wheat Flour (Flour, Ferrous Sulfate (Iron), B Vitamins (Niacin, Thiamine Mononitrate (B1), Riboflavin (B2), Folic Acid)) Sugar, Corn Syrup, Water, High Fructose Corn Syrup, Vegetable and/or Animal Shortening (Contains one or more of: Partially Hydrogenated Soybean, Cottonseed, or Canola Oil, Beef Fat), Dextrose, Whole Eggs, Contains 2% or Less of: Modified Corn Starch, Cellulose Gum, Whey, Leavenings (Sodium Acid Phosphate, Baking Soda, Monocalcium Phosphate), Salt, Carmelam, Corn Flour, Corn Syrup Solids, Mono- and Diglycerides, Soy Lecithin, Polyorbate E0, Dextrin, Calcium Caseinate, Sodium Stearoyl Lactylate, Wheat Gluten, Calcium Sulfate, Natural and Artificial Flavors, Caramel Color, Sorbic Acid (to Retain Freshness), Color Added (Yellow 5, Red 40).</p> <p>อาหารควรถูกระบุว่าคืออะไรและมาจากที่ใด</p>	<p>ป้ายติดสัตว์น้ำมีเปลือก</p>  <p>ป้ายติดสัตว์น้ำมีเปลือกต้องถูกเก็บไว้ในแฟ้มเป็นเวลา 90 วัน</p>	<p>การทำลายเชื้อปรสิตในปลาบางชนิด</p>  <p>ปลาที่เสิร์ฟแบบไม่สุกหรือยังดิบอยู่จะต้องมีเอกสารจากซัพพลายเออร์อธิบายวิธีการแช่แข็งหรือการเลี้ยงปลาในน้ำ</p>

👉 ปฏิเสธอาหารนั้นหากไม่ตรงมาตรฐานแทนที่จะรับมาจากซัพพลายเออร์

แบบฝึกหัด **ยอมรับ หรือ ปฏิเสธ**



สลัดโคลสลอว์ที่บรรจุอยู่ในสภาพดีที่อุณหภูมิ 45 องศาฟาเรนไฮต์

❌



ไข่ดิบทั้งเปลือกที่สะอาดและไม่มีรอยแตกที่อุณหภูมิ 45 องศาฟาเรนไฮต์

✅



ปลาที่มีดวงตาดำและลึกลับ

❌



เชดดาร์ชีสที่มีจุดราขนาดเล็ก

❌



เนื้อวัวสดที่แช่แข็งกับเมือกตกลงไป

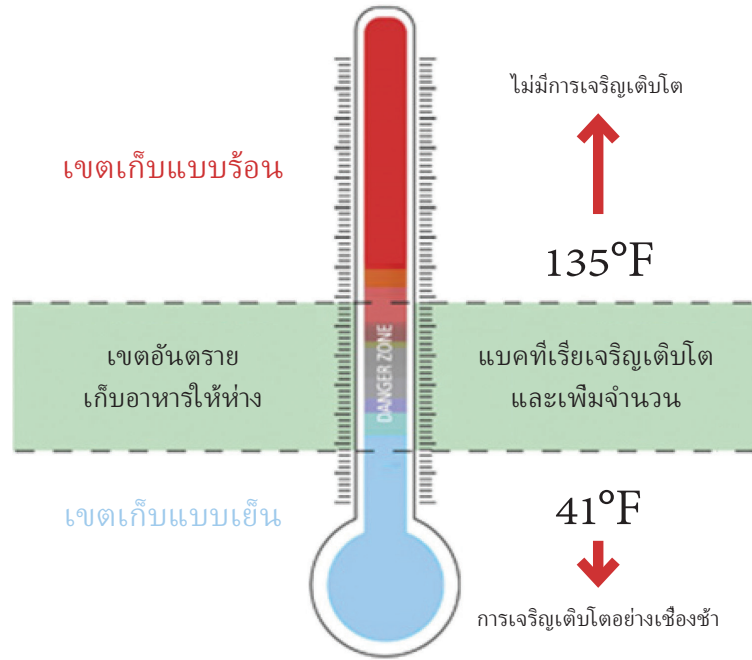
✅

อุณหภูมิที่เหมาะสม



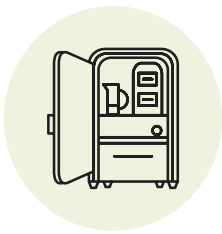
อุณหภูมิการเก็บ

ถึงแม้ว่าการปรุงอาหารจะเป็นวิธีเดียวเพื่อลดปริมาณของเชื้อโรคลงมาถึงระดับที่ปลอดภัย คุณต้องเก็บอาหาร TCS ไว้ที่อุณหภูมิที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย สำคัญอย่างยิ่งที่อาหารควบคุมเวลาและอุณหภูมิเพื่อความปลอดภัย ต้องอยู่ห่างจากเขตอันตรายของอุณหภูมิซึ่งเป็นส่วนที่แบคทีเรียเจริญเติบโตได้เร็วที่สุด รักษาอาหารร้อนให้ร้อน และรักษาอาหารเย็นให้เย็นอยู่เสมอ! หากใช้เวลาเป็นตัวควบคุมสุขภาพสาธารณะแล้ว อาหาร TCS ที่เก็บอยู่ ณ อุณหภูมิที่องจะต้องเก็บไว้เป็นระยะเวลาที่กำหนดและหลังจากนั้นต้องทิ้งไป



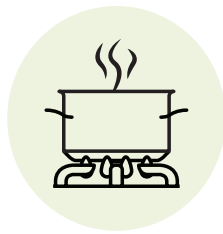
การละลายน้ำแข็งที่เหมาะสม

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรักษาอาหารที่อุณหภูมิไม่เกิน 41 องศาฟาเรนไฮต์เมื่อละลายน้ำแข็ง ใช้วิธีการละลายน้ำแข็งที่ได้รับอนุมัติแล้ว:



ภายใต้การแช่เย็น

วางแผนล่วงหน้า — อาหารชิ้นใหญ่อาจใช้เวลาละลายน้ำแข็งหลายวัน รักษาอุณหภูมิความเย็นที่ 41 องศาฟาเรนไฮต์หรือต่ำกว่า



เป็นส่วนหนึ่งของการปรุงอาหาร

นำออกจากการแช่แข็งเพื่อไปปรุงอาหารโดยตรง เหมาะมากสำหรับอาหารที่มีชิ้นเล็ก



ไมโครเวฟ (เพื่อปรุงในทันที)

ส่งผ่านไปยังกระบวนการปรุงอาหารแบบทั่วไปในทันที หรือปรุงให้เสร็จในไมโครเวฟ



แช่ทั้งชิ้นลงในน้ำเย็นที่มีการไหลอยู่ตลอดเวลา

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำที่ไหลนั้นมีความเร็วเพียงพอที่จะกำจัดชิ้นส่วนที่หลุดออกได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกส่วนของอาหารนั้นแช่อยู่ในน้ำทั้งชิ้น น้ำที่ไหลนั้นควรเป็นน้ำเย็น อาหารไม่ควรมีอุณหภูมิสูงเกิน 41 องศาฟาเรนไฮต์

อุณหภูมิที่เหมาะสม



■ การปรุงอาหาร

การปรุงอาหาร TCS ให้ถึงอุณหภูมิที่กำหนดคือวิธีเดียวในการลดปริมาณเชื้อโรคให้อยู่ในระดับปลอดภัย ใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบสแตมที่ฆ่าเชื้อและสอบเทียบแล้วเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของอาหาร สอดเทอร์โมมิเตอร์เข้าไปในส่วนที่หนาที่สุดของอาหารและห่างจากกระดูก เพื่อให้แน่ใจว่าทุกส่วนของอาหารได้รับการปรุงสุกโดยทั่วถึง ใช้เครื่องมือปรุงอาหารและอุณหภูมิที่เหมาะสม ห้ามปรุงอาหารในอุปกรณ์ที่มีไว้สำหรับเก็บแบบร้อนเท่านั้น

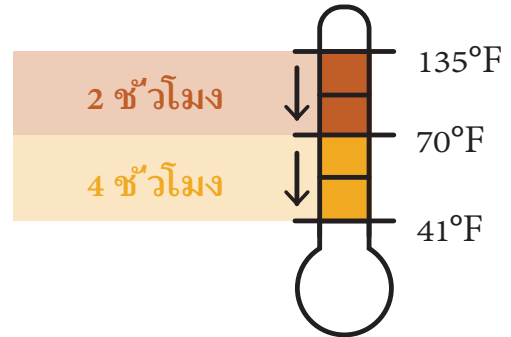


อุณหภูมิที่เหมาะสม



วิธีการทำให้เย็น

กระบวนการทำให้เย็นสองขั้นตอนมีความจำเป็นต่ออาหาร TCS แบบร้อน: 135 ถึง 70 องศาฟาเรนไฮต์ในสองชั่วโมง และ 70 ถึง 41 องศาฟาเรนไฮต์ในอีกสี่ชั่วโมงถัดไป (รวมแล้วต้องไม่เกินหกชั่วโมง) การทำให้อาหารเย็นลงอย่างรวดเร็วและปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้แน่ใจว่าอาหารอยู่ในเขตอันตรายของอุณหภูมิเป็นเวลาสั้นที่สุด ใช้วิธีการที่เร่งกระบวนการทำให้เย็น เช่น การแช่ด้วยน้ำแข็ง หรือแยกอาหารร้อนลงในกระทะตื้นแล้วนำไปใส่ในตู้เย็นให้คนอาหารอย่างสม่ำเสมอเพื่อระบายความร้อน



วันที่	อาหาร	เวลาและอุณหภูมิเริ่มต้น	ที่ 1 ชั่วโมง	ที่ 2 ชั่วโมง	135 ถึง 70 องศาฟาเรนไฮต์ ใน 2 ชั่วโมงใช่หรือไม่	ที่ 3 ชั่วโมง	ที่ 4 ชั่วโมง	ที่ 5 ชั่วโมง	ที่ 6 ชั่วโมง	70 ถึง 41 องศาฟาเรนไฮต์ ใน 4 ชั่วโมงใช่หรือไม่
3-20	ซूप	9:00 น. 135°F	10:00 น. 120°F	11:00 น. 90°F		12:00 น. 65°F	13:00 น. 40°F			
6-27	ข้าว	15:00 น. 135°F	16:00 น. 90°F	17:00 น. 68°F		17:00 น. 55°F	19:00 น. 55°F	20:00 น. 45°F	21:00 น. 39°F	

ซूपควรได้รับการอุ่นร้อนให้ถึง 165 องศาฟาเรนไฮต์ก่อนสองชั่วโมง ต้องทิ้งซूपนี้ไป

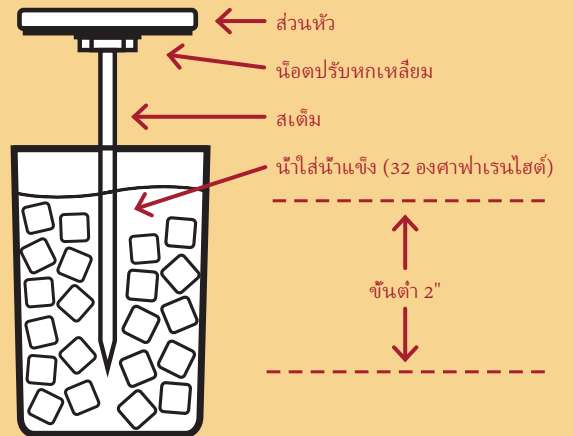
อุณหภูมิของข้าวเป็น 70 และ 41 องศาฟาเรนไฮต์หลังจากนั้น ตามข้อกำหนดภายในกระบวนการทำให้เย็นหกชั่วโมง

การสอบเทียบเทอร์โมมิเตอร์

เทอร์โมมิเตอร์ เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดที่คุณมีเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจถึงความปลอดภัยของอาหารสำคัญมากที่จะต้องสอบเทียบเทอร์โมมิเตอร์ของคุณก่อนที่จะตรวจสอบอุณหภูมิภายในอาหาร ให้สอบเทียบเทอร์โมมิเตอร์แต่ละอันเป็นประจำ รวมทั้งอันใหม่ และทุกครั้งที่ทำหล่น ใช้เทอร์โมมิเตอร์ที่เหมาะสมกับอาหารที่จะตรวจสอบ

ขั้นตอนที่เหมาะสมในการสอบเทียบเทอร์โมมิเตอร์แบบสแตม

1. ใส่ น้ำแข็ง ให้เต็มถัง
2. เติมน้ำสะอาด (น้ำแข็งจะต้องไม่ลอย)
3. จุ่มเทอร์โมมิเตอร์ลงไป
4. คนให้ทั่ว
5. ปล่อยให้ 30 วินาทีก่อนปรับให้เป็น 32 องศาฟาเรนไฮต์



การปนเปื้อนในอาหาร



■ การปนเปื้อนข้าม

การปนเปื้อนข้ามจะเกิดขึ้นเมื่อเชื้อโรคถูกเคลื่อนย้ายจากอาหารหรือพื้นผิวหนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

โรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อเป็นผลมาจาก:

- การเพิ่มส่วนผสมที่ปนเปื้อนลงไปในอาหาร
- พื้นผิวที่สัมผัสอาหาร (เครื่องมือและเครื่องใช้ในครัว) ที่ไม่ได้รับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างเหมาะสม
- การปล่อยให้อาหารดิบสัมผัสหรือหยดลงบนอาหารพร้อมรับประทาน
- มือที่สัมผัสอาหารที่ปนเปื้อนไปสัมผัสอาหารพร้อมรับประทาน

หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้ามอื่น ๆ โดย:

- การใช้เขียงและเครื่องใช้ในครัวสำหรับผลิตภัณฑ์ดิบ (เช่น ไข่ที่มีเปลือก เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก) และสำหรับอาหารพร้อมรับประทานแยกกัน หรือทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ในการใช้งานแต่ละครั้ง
- การตัดแยกอุปกรณ์ที่สกปรกจากอาหารหรืออุปกรณ์ที่สะอาด
- เริ่มจากพื้นผิวการทำงานที่สะอาดปราศจากเชื้อ และทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวการทำงาน อุปกรณ์ และเครื่องใช้ในครัวทั้งหมดหลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- อย่างนำสิ่งใดไปแช่ในน้ำแข็งที่จะนำไปใช้บริโภค



■ การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์สะอาดและได้รับการฆ่าเชื้อแล้วโดยการล้างให้บ่อยที่สุดตามจำเป็น เมื่อใช้งาน ให้ล้างและฆ่าเชื้ออุปกรณ์และเครื่องใช้ในครัวทุกครั้ง สักชั่วโมง

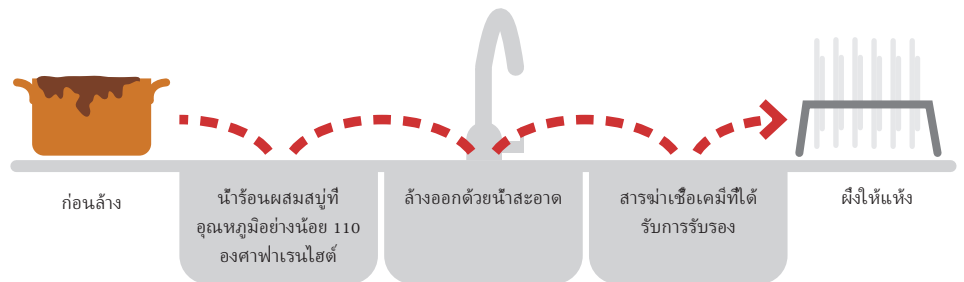
ล้างใส่สารฆ่าเชื้อ —

คลอรีนและควอเตอร์นารีแอมโมเนีย (ควอดส์) เป็นประเภทสารฆ่าเชื้อที่ได้รับการรับรอง ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ผลิตเพื่อใช้ความเข้มข้นและระยะเวลาการออกฤทธิ์ที่เหมาะสม ตรวจสอบสารฆ่าเชื้อด้วยแถบกระดาษทดสอบเพื่อตรวจสอบความเข้มข้น ให้เก็บผ้าไว้หนึ่งผืนในถังใส่สารฆ่าเชื้อสำหรับทุกครั้งที่มีการเตรียมหรือการบริการอาหาร



อ่างล้างแบบสามช่อง —

ใช้อ่างล้างแบบสามช่องที่มีการติดตั้งอย่างเหมาะสมเพื่อล้างเครื่องมือด้วยตนเองอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตามห้าขั้นตอนนี้: ก่อนล้าง (ขัด), ล้างน้ำ, ฆ่าเชื้อ, และผึ่งให้แห้ง



เครื่องล้างจาน

(อุณหภูมิสูงและสารเคมี) —

การฆ่าเชื้อช่วยลดปริมาณเชื้อโรคลงให้อยู่ในระดับปลอดภัย สารเคมีและความร้อนถูกนำมาใช้เพื่อฆ่าเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสอาหารให้อ่านคู่มือหรือแผ่นข้อมูลบนเครื่องเพื่อการใช้งานที่ถูกต้อง อุณหภูมิพื้นผิวของพื้นผิวที่ต้องสัมผัสอาหารในเครื่องอุณหภูมิสูงนั้นจะต้องสูงอย่างน้อย 160 องศาฟาเรนไฮต์ วัดความเข้มข้นที่เหมาะสมของสารฆ่าเชื้อเคมีโดยการใช้แถบกระดาษทดสอบ วัดอุณหภูมิของเครื่องล้างจานอุณหภูมิสูงโดยใช้เทอร์โมมิเตอร์ต่ำสุด-สูงสุด หรือเทปวัดอุณหภูมิ

การปนเปื้อนในอาหาร



■ การปนเปื้อนจากแหล่งอื่น ๆ

การล้างพืชผัก —

ล้างผักและผลไม้ภายใต้ น้ำที่ไหลผ่านก่อนการหั่น นำไปรวมกับส่วนประกอบอื่น ๆ หรือปรุงอาหาร สัตว์รบกวนและสิ่งสกปรกสามารถซ่อนอยู่ในใบด้านในของพืชผักได้ แกะใบด้านนอกออกและแยกส่วนผักกาดหอมและผักโขมออกจากกันให้สมบูรณ์ ล้างด้วยน้ำสะอาดให้ทั่ว ตัดบริเวณที่มีรอยขีดหรือเสียหายออกในขณะเตรียมผักและผลไม้

การจับเก็บเครื่องใช้ในครัว —

เก็บเครื่องใช้ในครัวด้วยวิธีปฏิบัติดังนี้:

- หันด้านมือจับไปในทิศทางเดียวกัน
- บนพื้นผิวเรียบที่สัมผัสกับอาหารที่ทำความสะอาดได้ง่าย
- ในน้ำที่มีอุณหภูมิ 41 องศาฟาเรนไฮต์หรือต่ำกว่า, 135 องศาฟาเรนไฮต์หรือสูงกว่า
- ภายใต้ น้ำที่เปิดไหลผ่าน

การควบคุมสัตว์รบกวน (หนูและแมลง) —

ตัวอย่างของสัตว์รบกวน ได้แก่ แมลงสาบ แมลงวัน และ หนู

การจัดการสัตว์รบกวนโดยวิธีผสมผสาน (IPM) คือหนึ่งในกระบวนการป้องกันที่ใช้เพื่อทำให้ไม่มีสัตว์รบกวนและเพื่อควบคุมการบุกรุก:

- อย่าให้มีการเข้ามา การให้อาหาร และการให้ที่อยู่
- ทำงานร่วมกับผู้ปฏิบัติการควบคุมสัตว์รบกวนที่ได้รับใบอนุญาต
- ปิดช่องว่างและรอยโหว่ทั้งหมดบนพื้น ผนัง และเพดาน
- ปิดประตู ฉากกัน และหน้าต่างเสมอเพื่อป้องกันมิให้สัตว์รบกวนเข้า
- ดูแลมานอากาศให้ใช้งานได้เสมอ

สัญญาณการบุกรุกของสัตว์รบกวน ได้แก่:

- พบเห็นสัตว์รบกวนหลายขนาดและช่วงวัยการเจริญเติบโต
- ผู้ปฏิบัติการควบคุมสัตว์รบกวนที่มีใบอนุญาตได้ระบุถึงกิจกรรมของสัตว์รบกวนในรายงาน
- พบเห็นมูลหนูบนพื้นหรืออุปกรณ์ หรือมูลแมลงสาบ (จุดขึ้นเล็ก ๆ สีดำ) บนพื้นและผนัง
- รอยกัดบนภาชนะใส่อาหาร

หากพบหนูเพียงตัวเดียวในสถานที่นั้น ต้องมีการแจ้งผู้ควบคุมสัตว์รบกวนในทันที ห้ามใช้ยาฆ่าแมลงที่ติดฉลากว่า "เฉพาะใช้ในบ้านเท่านั้น" เฉพาะผู้ปฏิบัติการควบคุมสัตว์รบกวนเท่านั้นที่สามารถใช้ยาฆ่าแมลงที่จำกัดการใช้ได้



การสูบบุหรี่/การรับประทานในห้องครัว —

กฎที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ การรับประทานอาหาร และการดื่มในห้องครัว

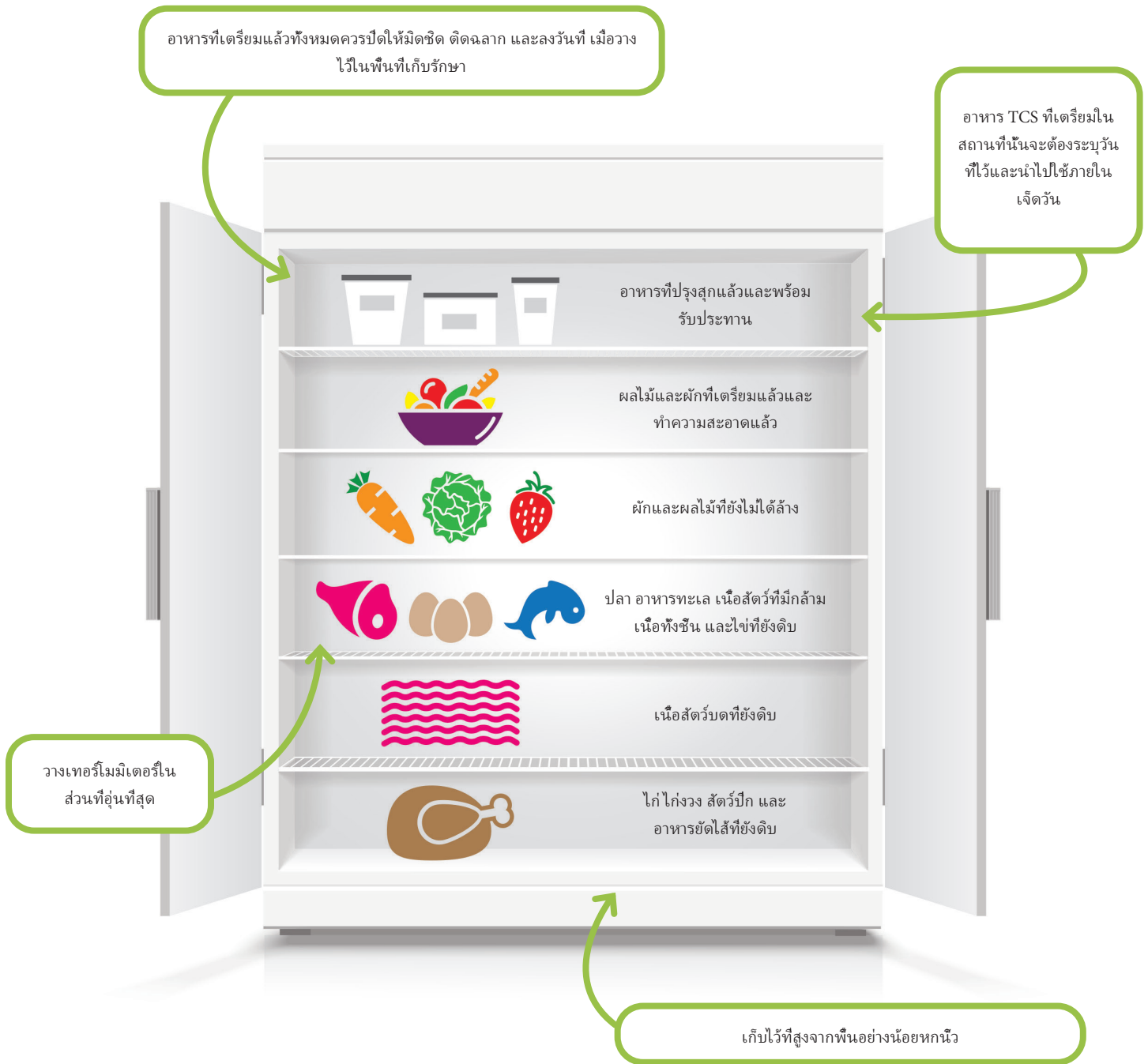
- ห้ามรับประทาน สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มในขณะที่กำลังเตรียมหรือเสิร์ฟอาหาร ในขณะที่อยู่ในพื้นที่ที่ใช้สำหรับเตรียมหรือเสิร์ฟอาหาร หรือในขณะที่อยู่ในพื้นที่ล้างเครื่องใช้ในครัวและอุปกรณ์
- อนุญาตการรับประทานและสูบบุหรี่เฉพาะในพื้นที่ที่กำหนดซึ่งห่างจากพื้นที่อาหารและพื้นที่ล้างอุปกรณ์
- พื้นที่สูบบุหรี่จะต้องเป็นไปตาม Nevada Clean Indoor Air Act



การเก็บรักษาด้วยการแช่เย็น



การเก็บรักษาที่เหมาะสมและการเตรียมการคือส่วนประกอบสำคัญของการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ เก็บและเตรียมอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการปนเปื้อนข้าม



การปิดอาหารให้มิดชิด การเก็บผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ดิบไว้ด้านล่างและห่างจากอาหารพร้อมรับประทาน การใช้เครื่องใช้ในครัว / อุปกรณ์ที่สะอาดปราศจากเชื้อ และบังคับใช้มาตรการพนักงานที่ดี จะช่วยรักษาอาหารให้ปลอดภัย

อภิธานศัพท์



แหล่งอาหาร/ซัพพลายเออร์ที่ได้รับการรับรอง

ผู้ปลูก ซัพพลายเออร์ ผู้ผลิต ผู้ดำเนินการ หรือบุคคลหรือธุรกิจใดก็ตามที่จัดให้มีอาหารเพื่อการจำหน่ายหรือการบริโภคซึ่งได้รับการยอมรับจากหน่วยงานด้านสุขภาพ โดยอิงจากการพิจารณาถึงการสอดคล้องกับกฎระเบียบ มาตรการ และมาตรฐานที่ได้รับการยอมรับว่าป้องกันสุขภาพสาธารณะ

การสอบเทียบ

เพื่อทำการปรับความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวัด เช่น เทอร์โมมิเตอร์ โดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ทราบค่าอยู่แล้ว

คำแนะนำผู้บริโภค

ข้อความที่เป็นลายลักษณ์อักษรที่แจ้งผู้บริโภคเกี่ยวกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อเมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปรุงไม่สุกหรือยังดิบอยู่ และระบุสิ่งใด ๆ ก็ตามบนเมนูของสถานประกอบการด้านอาหารที่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปรุงไม่สุกหรือยังดิบอยู่

การปนเปื้อน

การมีอยู่ของวัตถุภายนอกโดยเฉพาะที่ติดเชื้อง่ายซึ่งทำให้สารหรือการจัดเตรียมอย่างหนึ่งไม่สะอาดหรือเป็นอันตรายได้ การปนเปื้อนมีสามประเภท ได้แก่ อันตรายด้านกายภาพ ด้านชีวภาพ และด้านเคมี

การทำให้เย็น

กระบวนการสองขั้นตอนในการลดอุณหภูมิของอาหารอย่างรวดเร็ว ขั้นตอนหนึ่งคือทำให้อาหารเย็นลงจาก 135 เป็น 70 องศาฟาเรนไฮต์ในสองชั่วโมง และขั้นตอนที่สองคือจาก 70 เป็น 41 องศาฟาเรนไฮต์ในสี่ชั่วโมง การทำให้เย็นนี้จะต้องไม่เกินหกชั่วโมง

การปนเปื้อนข้าม

การส่งผ่านเชื้อโรค จุลินทรีย์ หรือสารอันตรายอื่น ๆ เช่น สารเคมีจากพื้นผิวหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่งผ่านเครื่องมือ กระบวนการ หรือผลิตภัณฑ์ที่ไม่สะอาดหรือไม่เหมาะสม

นโยบายสุขภาพพนักงาน

กระบวนการเพื่อระบุและควบคุม/ป้องกันพนักงานที่อาจส่งผ่านเชื้อโรคจากอาหารได้ นอกจากนี้ยังมีการเข้าไปเกี่ยวข้องในด้านสุขอนามัยที่ป้องกันการส่งผ่านไวรัสและแบคทีเรียที่เกิดจากอาหารในสถานประกอบการด้านอาหาร

อุปกรณ์

สิ่งของที่ใช้ในการปฏิบัติงานของสถานประกอบการด้านอาหาร รวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียงตู้แช่แข็ง เครื่องบด ตู้ดูดควัน เครื่องทำน้ำแข็ง บล็อกเนื้อ เครื่องผสมอาหาร เตอบน ตู้อุ่นแบบตู้เย็น ตาข่าย อ่างน้ำ เครื่องสไลซ์ เต้าไฟ และโต๊ะ

อาหาร

สสารรับประทานได้ที่ผ่านกระบวนการ ปรุงแล้ว หรือดิบอยู่ น้ำแข็ง เครื่องดื่มหรือส่วนผสมที่ใช้หรือมีจุดประสงค์สำหรับการใช้หรือการขาย ทั้งหมดหรือบางส่วนสำหรับการบริโภคของมนุษย์ หมดฟรุ้งถือเป็นอาหารด้วยเช่นกัน

โรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ

ผลกระทบอันไม่พึงประสงค์ต่อสุขภาพที่เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่ไม่บริสุทธิ์หรือมีสิ่งเจือปน

เชื้อโรค

จุลินทรีย์ โดยเฉพาะชนิดที่ก่อให้เกิดโรค

อันตรายต่อสุขภาพที่ใกล้ชิด

อันตรายที่ชัดเจนต่อสุขภาพที่ถือว่ามียูเมียมเมื่อมีหลักฐานเพียงพอที่จะแสดงว่าผลิตภัณฑ์ การปฏิบัติ พฤติการณ์ หรือเหตุการณ์ใด ๆ สร้างสถานการณ์ที่ต้องมีการแก้ไขในทันทีหรือปิดส่วนปฏิบัติงานลง เช่น การสูญเสียน้ำ ท่อระบายน้ำไหลกลับ หรือการบุกรุกของสัตว์รบกวน

การบุกรุก

การมีแมลงหรือสัตว์จำนวนมากผิดปกติในสถานที่หนึ่ง โดยเฉพาะสัตว์ที่ก่ออันตรายหรือทำให้เกิดโรค

ปรสิตร

สิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในหรืออยู่บนสิ่งมีชีวิตอื่น (ตัวถูกเบียนของมัน) และใช้ประโยชน์โดยการรับสารอาหารจากตัวถูกเบียนของมัน

ผู้ควบคุมดูแล

บุคคลหนึ่งที่อยู่ในสถานประกอบการด้านอาหารแห่งหนึ่ง ซึ่งมีความรู้และรับผิดชอบในระหว่างการปฏิบัติการ

สัตว์รบกวน

แมลงหรือสัตว์อื่นที่เป็นตัวทำลายหรือไม่เป็นที่ต้องการ ซึ่งจะทำอันตรายต่ออาหารหรือพืชผล และสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคโดยการปนเปื้อนข้ามได้

ยาฆ่าแมลง

สสารหรือสารประกอบหนึ่งที่ใช้เพื่อฆ่าสัตว์รบกวน ใช้โดยผู้ปฏิบัติการควบคุมสัตว์รบกวนที่ได้รับการรับรองในสถานประกอบการด้านอาหาร

การอุ่นให้ร้อน

เพื่อให้ความร้อนแก่ผลิตภัณฑ์อาหารที่ปรุงสุกก่อนหน้านั้นแล้ว

อาหารพร้อมรับประทาน (RTE)

อาหารที่สามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องมีการเตรียมหรือปรุงเพิ่มเติม

ฆ่าเชื้อ

การใช้ความร้อนสูงหรือสารเคมีบนพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารซึ่งทำความสะอาดแล้ว เพื่อช่วยลดปริมาณเชื้อโรคหรือจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคให้ลดลงอยู่ในระดับที่ยอมรับได้

อภิธานศัพท์



สัตว์น้ำมีเปลือก

สัตว์จำพวกหอยที่อยู่ในเปลือกแบบดิบ ๆ เช่น หอยตลับ หอยนางรม หรือหอยแมลงภู่



อาการป่วย

สัญญาณหรืออาการบ่งชี้ถึงความผิดปกติหรืออาการป่วย โดยปกติแล้วจะเป็นความเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกหรือร่างกายที่สามารถสังเกตได้

อุณหภูมิ

ปริมาณของความร้อนหรือเย็นที่ใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดได้ในผลิตภัณฑ์ เขต

อันตรายของอุณหภูมิ

ช่วงอุณหภูมิที่เชื้อโรคหรือจุลินทรีย์เติบโตในอัตราที่ไม่ปลอดภัย (ระหว่าง 41 - 135 องศาฟาเรนไฮต์)

การละลายน้ำแข็ง

เพื่อเปลี่ยนจากสถานะแช่แข็งไปยังอุณหภูมิแช่เย็นด้วยวิธีการที่ได้รับการรับรอง เรียกว่าการละลาย

เทอร์โมมิเตอร์

อุปกรณ์ที่ออกแบบมาเพื่อวัดอุณหภูมิ

การควบคุมอุณหภูมิและเวลาเพื่อความปลอดภัย (TCS)

อาหารที่ต้องการการควบคุมอุณหภูมิและเวลาเพื่อความปลอดภัยเพื่อจำกัดการเติบโตของจุลินทรีย์ก่อโรคหรือการก่อตัวของสารพิษ เช่น เนื้อ ปลา ไข่ และผักกาดที่ตัดแล้ว

เวลาเป็นตัวควบคุมทางสาธารณสุข

ขั้นตอนดำเนินการที่มีการใช้เวลาเพื่อควบคุมการเจริญเติบโตของเชื้อโรคหรือเชื้อจุลินทรีย์ อาหารที่เก็บโดยการใช้น้ำแข็งดำเนินการนี้จะต้องถูกเสิร์ฟ ขาย หรือทิ้งไปหลังจากสี่ชั่วโมง

เครื่องใช้ในครัว

เครื่องมือเครื่องใช้หรือวัสดุบรรจุที่มีการสัมผัสกับอาหารใช้ในการเก็บรักษาเตรียม ขนส่ง จ่าย ขาย หรือการบริการของอาหารที่ใช้ได้หลายครั้งหรือครั้งเดียว เช่น กระจาดขนม คีม ช้อน ทัพพี ช้อนตัก ฯลฯ



280 S. Decatur Blvd. • P.O. Box 3902
Las Vegas, NV 89127
(702) 759-1000 • www.SNHD.info

FOOD



HANDLER