

แนวทางด้านอาหารปลอดภัยสำหรับผู้ส มผัสกับอาหาร

FOOD HANDLER'S GUIDE TO SAFE FOOD

อย่าประกอบอาหารหาก:

1. คุณมีไข้ ท้องร่วง อาเจียน
หรือมีอาการคลื่นไส้
คุณเป็นโรคติดต่อ มีบาดแผล
หรือถูกกลางที่มีเชื้อ แขน หรือ ใบหน้า
2. หากคุณมีเชื้อไวรัสตับอักเสบบ
เชื้ออีโคไล (สายพันธุ์ STEC หรือ
EHEC) โนโรไวรัส
โรคบิดจากเชื้อซัลโมเนลลา

การล้างมือ

ล้างมือให้บ่อยเท่าที่จำเป็นเพื่อรักษาความสะอาด
ใช้น้ำอุ่นกับสบู่ถูมือและปลายแขนประมาณ 20
วินาทีแล้วล้างออก
ล้างมือของคุณ:

1. ก่อนสัมผัสกับอาหารหรือสวมถุงมือ
2. หลังจากสัมผัสกับผลิตภัณฑ์ดิบใดๆ
3. หลังจากใช้ห้องน้ำ สบู่หรือ
หรือรับประทานอาหาร
4. หลังจากนำขยะไปที่
5. หลังจากสัมผัสกับเส้นผมหรือผิวหนัง
6. หลังจากสัมผัสกับเงิน

การใช้ถุงมือ

จะต้องใช้อุปกรณ์ห้าครั้งหรือถุงมือที่ใช้กับอาหาร
ได้เมื่อสัมผัสกับอาหารที่ไม่จำเป็นต้องปรุงสุกอีก
แล้ว!! ข้อควรจำ:

1. จะต้องล้างมือให้สะอาดรวมกับการใ
ซ้ถุงมือ
 - ในการสวมถุงมือครั้งแรกหรือ
เปลี่ยนถุงมือควรล้างมือก่อน
2. เปลี่ยนถุงมือเมื่อ:
 - ถุงมือสกปรกหรือฉีกขาด
 - มีการพักทำงานหรือก่อนเรี
มทำหน้าที่ใหม่

การฆ่าเชื้อ

- น้ำยาฆ่าเชื้อคลอรีนควรมีความ
เข้มข้นระหว่าง 50 – 100 PPM
(ไม่มีกลิ่น)
- น้ำยาฆ่าเชื้อแบบ QUAT
ควรมีความเข้มข้นระหว่าง 200-
400 PPM
หรือตามที่ผู้ผลิตระบุไว้

ตรวจสอบน้ำยาของคุณเสมอ

อย่าใช้การเดาสุ่มแทนการใช้แผ่นตรวจว
ดที่เหมาะสม

เก็บถังทั้งหมดที่มีขนาดอย่างน้อย

นิ้วออกจากพื้นและให้ห่างจากอาหาร/พื้น

ผิวที่สัมผัสกับอาหาร

1. ชิงก์ 3 ตอน - ล้างน้ำยา
ล้างน้ำเปล่า ฆ่าเชื้อ
2. ผ้าเช็ดทำความสะอาด -
ใส่น้ำยาฆ่าเชื้อระหว่างใช้งาน

และเปลี่ยนน้ำเมื่อน้ำสกปรกหรือเมื่อน้ำ
ยาฆ่าเชื้อมีปริมาณน้อยกว่าขั้นต่ำ

อาหารที่มีการควบคุมระยะเวลาและอุณหภูมิ เพื่อความปลอดภัย (TCS)

“อาหาร TCS”

คือรายการอาหารที่อาจมีแบคทีเรียอันตรายเจ
นุเติบโตได้ ซึ่งประกอบด้วย

1. ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปรุงสุกและ
บดดิบ เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม
เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา
และอาหารทะเล
2. ข้าวสุก ถั่ว มันฝรั่ง
พาสต้าสุก/พาสต้าสด
3. ผักสุก คริมหรือคัสตาร์ด
4. เต้าหู้ ต้นอ่อนพืชดิบ เมล่อนตัดแต่ง
กระเทียมเจียว ผักใบเขียวตัดแต่ง
5. ผลไม้และมะเขือเทศตัดแต่ง/ผาน/ปอกเป
ลือก
6. หลายอย่างข้างต้นรวมกัน

พื้นที่ประกอบอาหาร

ห้ามไม่ให้มีการรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ
หรือสูบบุหรี่ **ช้อยกเว้น:**

**อนุญาตให้นำน้ำแก้วที่มีฝาปิดและหลอดเข้า
มาในครัว โดยต้องเก็บให้ห่างจาก**

อาหาร/พื้นที่ประกอบอาหาร

1. สวมเสื้อผ้าและผ้ากันเปื้อนที่สะอาด
2. ห้ามสวมเครื่องประดับ
ยกเว้นแหวนแต่งงานแบบเรียบเท่านั้น
3. สวมหมวกหรือที่เก็บผม
(ทั้งเคราและศีรษะ)
4. หากหาเล็บหรือต่อเล็บเทียมจะต้องส
วมถุงมือเอาไว้ตลอดเวลา

การติดฉลากและการระบุเวลา

อาหารทั้งหมดไม่ว่าจะเก็บในที่แห้งหรือเย็นจะต่อ
งติดฉลาก

- อาหารที่เก็บในที่เย็นจะต้องระบุข้อมูลว
นที่ผลิตหรือวันหมดอายุ
(เว้นแต่จะมีการนำไปใช้ภายในไม่ถึง 24
ชั่วโมง)
- อาหาร TCS จะต้องใช้ภายใน 7 วัน

ฝาหรือที่ปิด

อาหารทั้งหมดจะต้องมีที่ปิดเพื่อป้องกันหรือลดก
ารปนเปื้อนระหว่างกัน

ช้อยกเว้น:

ระหว่างการทำให้เย็น

อาหารที่เก็บในอุณหภูมิ ต่ำ

ตรวจสอบเสมอเพื่อให้มั่นใจว่าเทอร์โมมิเตอร์ใน
เครื่องมีความแม่นยำ

- อาหารทั้งหมดต้องเก็บที่อุณหภู
มิ 41°F หรือต่ำกว่า ยกเว้นไข่
(45°F)

การจัดเรียงของบนชั้นวางใน ตู้แช่เย็น

- เก็บอาหารปรุงสุกและพร้อมรับประทาน
(RTE) ในชั้นวางด้านบนสุด
- ถัดมาเป็นอาหารทะเลดิบ
- จากนั้นเป็นเนื้อสัตว์ดิบทั้งชิ้น
- ตามด้วยเนื้อบดดิบ
- สุดท้าย
ให้เก็บไข่ที่ไม่ได้พาสเจอไรส์และสัตว์ปีก
ดิบที่ชั้นล่างสุดเสมอ

การปรุงและอุ่นอาหาร

โปรดตรวจสอบอุณหภูมิภายในอาหารสุกด้วย
เทอร์โมมิเตอร์ชนิดก้านเสมอ
อาหารปรุงสุกทุกรายการที่มีอุณหภูมิลดต่ำกว่า
135°F จะต้องรับอุณหภูมิเพื่อให้อุ่นอุณหภูมิ
165°F ขึ้นไปก่อนเสิร์ฟ

การทำให้ เย็น

อาหารจะต้องแช่เย็นให้อุ่นอุณหภูมิระหว่าง
135°F ถึง 41°F ภายใน 6 ชั่วโมง
ซึ่งจะต้องดำเนินการโดย:

1. แยกอาหารชั้นใหญ่ออกเป็นชั้น
เล็กๆ
2. วางอาหารที่เป็นของเหลวและอา
หารกึ่งเหลวกึ่งแข็งในภาชนะปร
จุที่เป็นโลหะตัน

เมื่อ "แยกเป็นชั้นๆ" แล้ว

**จะต้องนำอาหารไปแช่ให้เย็นโดยเร็ว
สามารถใช้แหล่งน้ำแข็งและอ่างน้ำแ
ซึ่งได้เพื่อให้มั่นใจในสิ่งต่อไปนี้:**

- อาหารจะต้องแช่เย็นให้อุ่นอุณหภูมิระหว่าง
135°F ถึง 70°F ภายใน 2 ชั่วโมง
- จะต้องเก็บบันทึกการระบุเวลาแช่เย็นเอาไว้
เพื่อให้มั่นใจว่าดำเนินการเรียบร้อยแล้ว
- เมื่ออาหารมีอุณหภูมิที่ 70°F
แล้วจะต้องนำไปวางในตู้แช่เย็นแบบไม่ปี
ดฝาและปล่อยให้เย็นเป็นเวลา 4
ชั่วโมงจนกระทั่งมีอุณหภูมิที่ 41°F
- เมื่ออาหารเย็นได้ที่แล้ว
จะต้องติดฉลากและใช้ฝาปิดอาหาร
ทุกชั้น

การละลายอาหารแช่แข็ง

1. เป็นส่วนหนึ่งของการปรุงอาหาร
2. ในตู้แช่เย็น
3. วางให้น้ำเย็นไหลผ่าน (70°F
หรือต่ำกว่าเป็นเวลาไม่เกิน 2
ชั่วโมง)
4. ในไมโครเวฟ -
สำหรับการใช้งานทันทีเท่านั้น!

ห้ามละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง