



워싱턴 주 식품 종사자 매뉴얼

식품 안전에서 능동적인 역할을 맡아주심에 감사드립니다.

이 매뉴얼의 내용은 식품을 안전하게 보관, 준비, 제공할 수 있도록 도움을 드립니다.

식품 안전 지식은 음식에서 비롯된 질병을 예방합니다. 이 매뉴얼에서 학습한 것을 직장 and 가정에서 이행하세요.

이 매뉴얼을 읽은 후 다음과 같은 팁을 기억하시기 바랍니다.

- 1 아플 때에는 일하지 않기.
- 2 수시로 깨끗하게 손을 씻기.
- 3 바로 먹을 음식을 맨손으로 만지지 말기.
- 4 식품은 뜨겁게 또는 차갑게 보관하기.
- 5 올바른 온도에서 식품을 조리하기.
- 6 빠르게 뜨거운 식품을 식히기.
- 7 날고기는 다른 식품과 멀리 떨어진 곳에 보관하기.
- 8 조리 도구의 청결과 위생을 유지하고 시설을 청결하게 유지하기.
- 9 안전한 공급처, 공급자에게 식품을 조달받기.
- 10 지속적으로 학습하고 질문하기.

다음은 기억하세요. 당신은 식품 조리에서 가장 중요한 요소입니다!

목차

식품매개 질병	1
식품매개 질병 예방	2
식품 종사자의 건강	3
민감도가 높은 사람	4
음식의 위험성	5
안전을 위한 온도 조절 식품	7
손 씻기	8
손 씻기 방법	9
맨손 접촉	10
조리	11
온도계 사용	12
핫 홀딩	13
콜드 홀딩	14
날짜 표시	15
식히기	16
교차 오염	18
안전한 음식 출처	19
음식 알레르기	20
청소 및 살균	21
설거지	22
구토 및 설사 청소	23
음식 보호	24
해충 방지	25
비상 상황	26

이 매뉴얼에 기재된 정보는 Washington State Retail Food Code WAC 246-215의 개요입니다. 전체 요건을 모두 포함하지 않았습니다. 승인된 식품 작업자 교육에 이 매뉴얼을 사용하십시오. 추가적인 정보는 지역 위생국에 문의하십시오.

이 매뉴얼은 장애를 가진 사람들을 위해 다른 형태로도 제공됩니다.
요청 제출은 1-800-525-0127(TDD/TTY call 711)으로 전화해 주십시오.

타코마-피어스 카운티 보건부의 "워싱턴 주 식품 종사자 매뉴얼"은 CC BY-NC 4.0에 따른 허가를 받았습니다.

식품매개 질병

사람들은 해로운 세균이 들어 있는 음식을 먹으면 식품매개 질병에 걸립니다. 세균은 언제든지 음식으로 들어갈 수 있습니다. 식품매개 질병의 위험을 줄이기 위해 음식을 안전하게 취급하는 방법을 배우는 것이 중요합니다.

증상

일부 식품매개 질병은 다음과 같은 증상을 유발합니다:



설사



구토



열

증상은 매우 심각할 수 있고 사람들은 병원에 가거나 사망에 이를 수 있습니다. 어린이, 노인, 임산부 및 만성 질환이 있는 사람들은 더 심각한 질병에 걸릴 가능성이 있습니다.

아프다면 집에서 쉬세요.

아플 때는 음식 관련 일을 하지 마세요. 아픈 식품 종사자는 음식, 표면, 식기 및 다른 사람에게 세균을 퍼뜨릴 수 있습니다.

다음 항목에 해당되는 경우:

설사 또는 구토를 하나요?	피부나 눈이 노래졌나요?
적어도 24시간 동안 증상이 없어질 때까지 음식 주변에서 일하지 마십시오.	집에 있으면서 의사를 만나 보세요.

다음과 같은 경우 출근하지 마십시오:

- A형 간염
- 살모넬라균
- 시겔라
- 대장균
- 노로바이러스

식품매개 질병은 매우 흔합니다.

연간 식품매개 질병 수:



48,000,000

식품매개 질병으로 인한 연간 입원:



128,000

식품매개 질병으로 인한 연간 사망자 수:



3,000

데이터 출처: CDC

식품매개 질병 보고하십시오.

대부분의 경우 보고되지 않습니다. 식품매개 질병을 즉시 지역 보건부에 보고하십시오. 보건부는 더 많은 사람들이 아프지 않도록 도움을 줄 것입니다.



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



식품매개 질병 예방

음식을 안전하게 지키기 위해서는 계획이 필요합니다. 음식을 안전하게 보관, 준비, 취급하는 방법을 계획하세요.

적극적인 관리 제어 (Active Managerial Control)

이것은 식품 안전에 대한 적극적인 접근입니다. 관리자는 음식을 안전하게 유지하기 위해 절차를 만들고 직원을 교육하고 모니터링합니다.

예시는 다음과 같습니다:

- 아픈 음식 관련 종사자가 있는지 확인하고 시설에 출입하지 못하게 하세요.
- 일하는 사람이 음식을 안전하게 요리하고 식히고 보관할 수 있도록 교육하세요.
- 직원들에게 손 씻는 시간과 방법을 가르쳐 주세요.
- 직원들이 맨손으로 음식을 만지지 않도록 하세요.
- 온도 로그를 개발하고 음식의 온도를 확인하세요.
- 누가, 언제 온도를 측정할지 결정하세요.
- 날 음식을 준비할 장소를 지정하세요.
- 수습을 요청하고 잘못된 부분을 바로 잡으세요.
- 누군가 구토 또는 설사를 한 후에 청소할 계획을 세워 두세요.

누구에게나 식품 안전에 대한 책임이 있지만, 이를 최우선으로 할 사람이 필요합니다.

담당자

모든 식품 시설에는 담당자가 있어야 합니다. 담당자는 음식이 안전하게 준비되도록 합니다.

The Person in Charge:

- 운영할 때 거기에 있습니다.
- 식품이 안전한지 확인하기 위한 지식이 있고 교육을 받았습니다.
- 직원이 식품 안전 관행을 따르고 있는지 확인합니다.
- 아플 때 음식과 관련한 일을 하는 사람이 없도록 합니다.
- 직원의 질문에 답변합니다.

당신이 음식 시설에 있는 유일한 사람일 경우 당신은 담당자입니다. 음식을 안전하게 유지하기 위한 교육을 반드시 받아야 합니다.

공인 식품 보호 관리자 (Certified Food Protection Manager)

공인된 식품 보호 관리자와 협력하십시오. 공인 식품 보호 관리자는 식품 안전 관리에 대한 추가 교육을 받았고 자격증을 가지고 있습니다. 그들은 담당자에게 도움을 줍니다. 그들은 함께 교육하고 확인하고 식품매개 질병을 예방하는 방법을 제공합니다.



담당자는 PIC라고
부를 수 있습니다.

식품 종사자의 건강

건강한 식품 종사자는 식품매개 질병의 예방을 돕습니다. 아플 경우 음식 관련 일을 하지 마세요. 여러분은 음식 및 다른 사람에게 세균을 퍼뜨릴 수 있습니다.

다음과 같은 경우 출근하지 마십시오:

- 설사, 구토 또는 황달
- 살모넬라, 시겔라, 대장균, A형간염 또는 노로바이러스
- 열과 함께 목이 아픈 경우 및 민감도가 높은 사람과 일한 경우

구토 및 설사가 적어도 24시간 동안 사라질 때까지 일하지 마세요.

질병 또는 황달 진단을 받은 경우 보건부에 전화하세요.

다음과 같은 경우 음식 또는 음식에 닿는 어떤 것으로도 일하지 마십시오:

- 가릴 수 없는 감염된 상처
- 재채기, 기침 또는 콧물
- 열을 동반한 목 아픔
- 식품매개 질병이 있는 사람 근처에 있었거나 민감도가 높은 사람과 일한 경우

다음과 같은 작업을 수행할 수 있습니다:

- 쓰레기 내다 버리기
- 쓸기
- 대걸레질
- 화장실 청소

식품매개 질병이 있는 사람의 근처에 있었던 경우 담당자에게 알려주세요.

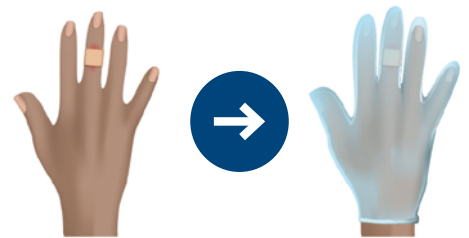


개인 위생

식품 종사자들은 건강해 보이고 실제로 그렇게 느끼더라도 음식에 세균을 퍼뜨릴 수 있습니다. 적절한 개인 위생으로 음식에 세균이 들어가지 않도록 주의하십시오.

적절한 위생을 위한 팁:

- 아플 때는 음식 관련 일을 하지 마세요.
- 자주 손을 씻으세요.
- 음식을 취급할 때 식기 또는 깨끗한 장갑 사용하세요.
- 손톱을 다듬고 청결하게 하세요.
- 깨끗한 옷을 입으세요.
- 머리를 뒤로 묶거나, 짧게 하거나 헤어 망을 사용하세요.
- 화장실에서 앞치마나 장갑을 착용하지 마세요.
- 붕대, 일회용 장갑으로 손의 상처, 화상 또는 염증을 가려주세요.



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



민감도가 높은 사람

누구나 음식으로 인해 병에 걸릴 수 있지만, 어떤 사람들은 다른 사람들보다 그럴 가능성이 높습니다.

여기에는 다음과 같은 사람이 포함됩니다:



연소자



연장자



임산부



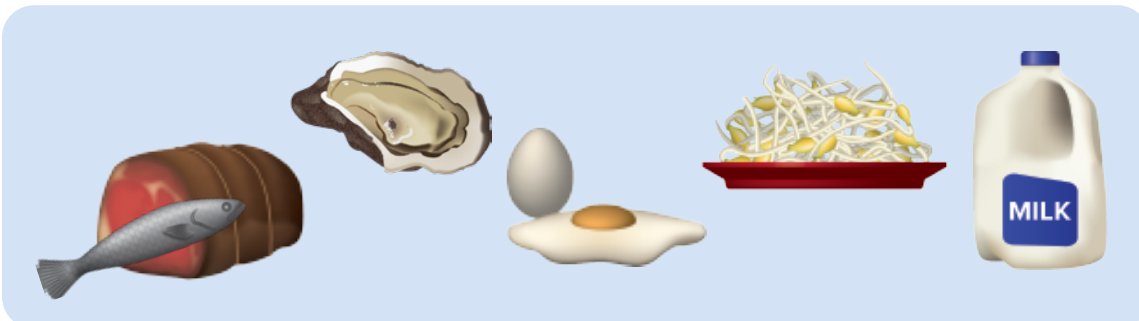
암, 당뇨병 또는
에이즈와 같은 상태로
면역력이 저하된 경우

다음에서 민감도가 높은 사람에게 서비스를 제공하는 데 각별한 주의를 기울이십시오:

- 병원
- 유치원
- 요양원

민감도가 높은 사람은 다음과 같은 음식을 먹으면 안됩니다:

- 덜 익힌 고기, 생선 또는 달걀
- 생굴
- 생 새싹 채소
- 살균되지 않은 우유 또는 주스



음식의 위험성

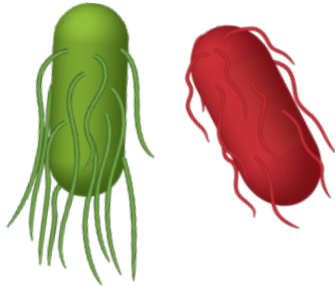
음식이 세균, 화학물질에 오염되거나 물리적 위험에 노출된다면 질병에 걸릴 수 있습니다. 음식을 안전하게 취급하는 방법을 배워서 위험을 줄이세요.

생물학적 오염물질

박테리아, 바이러스, 기생충과 같은 세균은 우리를 아프게 할 수 있습니다. 사람들이 위장염 또는 24시간 독감에 대해 이야기할 때 이는 식품매개 질병입니다. 일반적인 증상은 구토, 설사, 위경련, 발열입니다. 증상은 식사 후 몇 시간에서 몇 주 후에 시작될 수 있습니다.

박테리아

박테리아는 음식, 장비 또는 사람으로부터 올 수 있습니다. 식품 종사자는 주의해야 합니다. 박테리아는 적절한 영양소, 수분, 온도 또는 시간이 지난 음식에서 쉽게 자랍니다. 음식을 뜨겁거나 차갑게 유지하고, 빨리 일하고, 손을 씻으세요. 바로 먹을 준비를 하기 위해 도구나 장갑을 사용하세요.

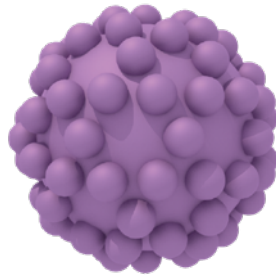


바이러스

바이러스는 작고 아프게 하는 데 얼마 걸리지 않습니다. 노로바이러스나 A형간염과 같은 바이러스는 다음을 통해 전파됩니다:

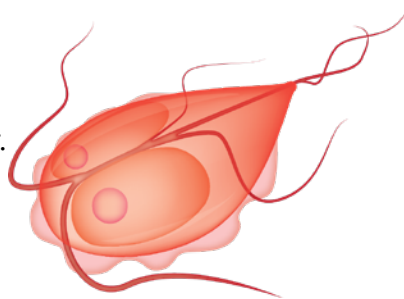
- 아픈 식품 종사자
- 손 씻기 불량
- 맨손으로 음식 만지기

어떤 바이러스는 손을 잘 씻은 후에도 손에 남아있을 수 있습니다. 아프지 않을 때도 바이러스를 퍼뜨리는 것이 가능합니다. 그렇기 때문에 음식 먹을 준비를 할 때 도구를 사용하거나 장갑을 착용하는 것이 중요합니다.



기생충

기생충은 작은 벌레 또는 낭종입니다. 그것들은 생선, 고기, 농산물 또는 오염된 물에서 삽니다. 음식을 적정 온도로 조리하여 기생충을 없애세요. 대부분의 기생충은 아주 낮은 온도에서 오랫동안 열리면 죽습니다.



음식을 안전하게 보관하는 팁:

- 아플 때, 특히 구토나 설사를 하고 열이 나는 경우 일하지 마세요.
- 맨손으로 바로 먹을* 음식을 만지지 마세요. 집게, 도구 또는 장갑을 사용하세요.
- 음식은 135°F 이상에서 뜨겁게, 41°F 이하에서 차갑게 보관합니다.
- 빠르게 일하고 음식을 남기지 마세요.
- 빠르게 식히고 음식을 다시 데우세요.
- 모든 생선과 고기를 적당한 온도로 요리하세요.
- 초밥 같은 날음식에서 기생충을 없애기 위해 냉동된 생선을 사용하세요.
- 주방에 들어가기 전과 화장실을 이용한 후에 손을 씻으세요.
- 원 농산물은 깨끗한 물로 씻으세요.
- 날음식과 바로 먹을 수 있는* 음식을 따로 보관하세요.
- 표면을 세척하고 소독하세요.
- 승인된 수원을 사용하세요.

***바로 먹을 수 있는 음식 (즉석 식품)은 씻거나 조리하지 않고 세균을 제거할 수 있습니다.**

화학물질 오염

화학물질은 음식 속에 들어가면 여러분을 아프게 할 수 있습니다. 비누, 세정제, 살균제와 같은 화학물질을 안전하게 보관하세요. 화학물질은 식품과 작업대 아래에 보관하세요. 화학물질이 음식이나 작업대 위로 떨어지면 안 됩니다.

화학물질에 라벨을 붙이고 지시 사항을 주의 깊게 따르십시오.

청소할 때 음식을 보호하세요. 필요한 화학물질만 보관하세요.

해충 문제에 대해 도움을 받으려면 면허가 있는 해충 방제 회사에 문의하세요.

절대 홈스타일 살충제를 사용하지 마세요.

음식에 안전한 용기만 사용하세요.

식료품 봉지, 아연도금 캔, 구리를 사용하지 마세요. 화학물질 용기를 절대 재사용하지 마세요. 화학물질이 음식으로 들어갈 수 있습니다.

물리적 위험

물리적 위험은 음식을 먹을 경우 상해를 유발할 수 있는 음식 속의 물체입니다. 예를 들어 깨진 유리, 보석, 봉대, 금속 조각, 손톱 등이 있습니다.

물리적 위험으로 부터 음식을 안전하게 보호하는 팁:

- 물건이 음식에 떨어지지 않도록 하세요.
- 장비를 점검하세요. 느슨하거나 깨진 조각이 없는지 확인하세요.
- 그릴 부러시와 식기류가 마모된 흔적이 보이면 버리세요.
- 장신구를 착용하지 마세요. 반지 하나 또는 장갑으로 덮는 웨딩 세트는 착용하셔도 괜찮습니다.
- 인조 손톱의 경우 장갑을 착용하세요.
- 항상 얼음 스푼을 사용하세요. 유리로 된 스푼을 사용하지 마세요.
- 준비한 음식을 자세히 살펴보세요.
- 과일과 채소를 주의 깊게 점검하세요.

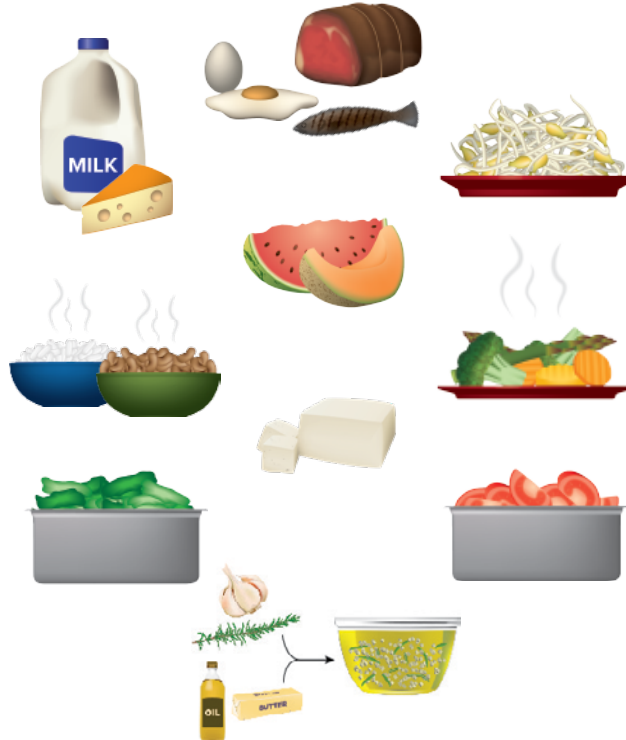


안전을 위한 온도 조절 식품

어떤 음식도 식품매개 질병을 유발할 수 있지만, 박테리아는 어떤 음식에 따라 더 잘 자랄 수도 있습니다. 이를 안전을 위한 온도 조절 (TCS) 식품이라고 부릅니다. 박테리아가 자라는 것을 방지하려면 이러한 음식을 뜨겁거나 차갑게 유지하십시오.

안전을 위한 온도 조절 (TCS) 식품의 예:

- 고기, 가금류, 생선, 해조류, 달걀
- 유제품
- 두부
- 조리된 콩, 감자, 쌀, 파스타, 국수
- 조리된 과일과 채소
- 자른 멜론
- 자른 잎줄기 채소
- 자른 토마토
- 알팔파 같은 새싹 채소 또는 콩나물
- 신선한 마늘 또는 오일과 허브
- 휘핑 버터



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



시간과 온도는
음식을 안전하게
유지하기 위해
함께 작용합니다.

음식을 안전하게
유지하기 위해
시간 사용법을
배우세요. 자세한
내용은 공인된
식품 보호 관리자
(Certified Food
Protection
Manager)에게
문의하세요.

위험 지대 (Danger Zone)

박테리아는 41°F에서 135°F 사이에서 가장 잘 자랍니다. 이를 위험 지대라고 부릅니다. 위험 지역에 남아 있는 안전을 위한 온도 조절 (TCS) 식품은 박테리아가 빠르게 자라도록 합니다. 어떤 박테리아는 사람을 아프게 하는 독소를 만듭니다. 독소는 요리할 때 음식 안에 남아 있습니다.

음식을 안전하게 보관하는 팁:

- 차가운 음식은 41°F 이하에서 보관하세요.
- 뜨거운 음식은 135°F 이상에서 보관하세요.
- 음식을 빠르게 준비하세요.
- 한 번에 적은 양의 음식으로 일하세요.
- 음식을 냉장고 안에 넣고 빠르게 식히세요. 카운터에서 절대 식히지 마세요.
- 음식을 빠르게 다시 데우세요.
- 온도계로 음식 온도를 확인하세요.

위험 지대에 남겨진 음식은 안전하지 않을 수 있습니다. 의심스러울 땐 버리십시오.



손 씻기

식품매개 질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 손 씻기입니다. 손을 올바르게 씻지 않으면 손에 있는 세균이 음식으로 들어갈 수 있습니다. 세균은 육안으로 볼 수 없기 때문에 손이 깨끗해 보여도 세균이 퍼질 수 있습니다.

자주 손 씻기.



다음은 수행한 후에는 손을 씻으세요:

- 화장실 사용
- 주방에 입장
- 날고기, 해산물, 가금류나 달걀을 만짐
- 머리나 얼굴을 만짐
- 기침 또는 재채기
- 쓰레기, 더러운 접시, 돈 또는 화학물질을 취급
- 음식이나 음료 섭취 또는 흡연
- 휴식 또는 휴대폰 사용

손 소독제

손 씻기 대신으로 손 소독제를 사용하지 마세요. 손을 씻은 후에 손 소독제를 사용해야 합니다.

손이 더러워질 때마다 씻으세요.



손톱을 정돈하기 쉽게 다듬으세요. 음식을 준비할 때 매니큐어를 칠했거나 인조 손톱이라면 장갑을 착용하세요. 예를 들어, 인조 손톱이 있다면 장갑을 착용한 후 수프를 저으세요.

QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



손 씻기 방법

손 씻기 전용 싱크에서만 손을 씻으세요. 음식을 준비하는 싱크대 또는 3칸 싱크대에서 손을 씻지 마세요.

손 씻기 전용 싱크대에는 뜨거운 물과 차가운 물이 모두 나오고, 비누, 종이 타월이나 핸드 드라이어가 있어야 합니다. 손 씻기 전용 싱크대를 막거나 그 안에 물건을 보관하지 마세요.

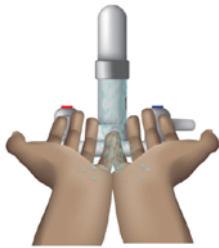
손 씻기를 위해 다음 단계를 따르십시오.

시작부터 끝까지 최소 20초 이상 씻어야 합니다.

QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



1 온수로 손을 적십니다.



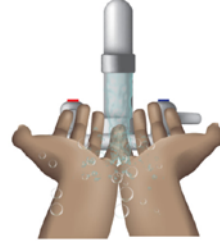
2 비누를 듬뿍 바릅니다.



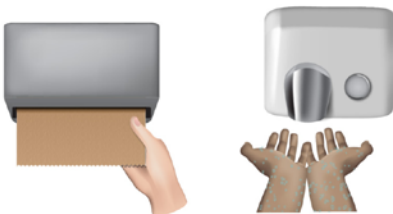
3 10-15초 동안 손을 문지릅니다. 손톱 밑, 손가락 사이 사이, 손목까지 문지릅니다.



4 흐르는 물로 손을 헹굽니다.



5 종이 타월 또는 핸드 드라이어로 손을 말립니다.



6 물을 잠급니다.



종이 타월 또는 에어 드라이어를 사용해 손을 말립니다.
옷이나 앞치마로 손을 말리는 것은 세균을 다시 손으로 퍼뜨릴 수 있습니다.

맨손 접촉

맨손으로 바로 먹을 음식을 절대 만지지 마세요. 심지어 손을 잘 씻어도 몇몇 세균은 손에 남아 음식으로 들어갈 수 있습니다.

바로 먹을 수 있는 음식

바로 먹을 수 있는 음식은 씻거나 조리하지 않고 세균을 제거할 수 있습니다. 예:

- **조리하지 않은 세척 과일 및 채소**
얇게 썬 과일, 샐러드, 피클 및 음료 가니쉬 종류.
- **제과/제빵류**
토스트, 케이크, 쿠키, 토르티야 종류.
- **조리된 음식.**
피자, 햄버거, 핫도그, 타코 종류.
- **익힐 필요 없는 음식.**
샌드위치, 초밥, 델리 미트, 식용 얼음 종류.

바로 먹을 수 있는 음식을 취급할 때 일회용 장갑, 집게, 스푼, 델리 티슈, 기타 식기류를 사용하세요.

예를 들어, 샐러드에 집게를 사용하고 쿠키를 취급할 때는 델리 티슈를 사용합니다. 샌드위치를 만들거나 초밥을 준비하거나 채소를 썰 때 장갑을 착용하세요.

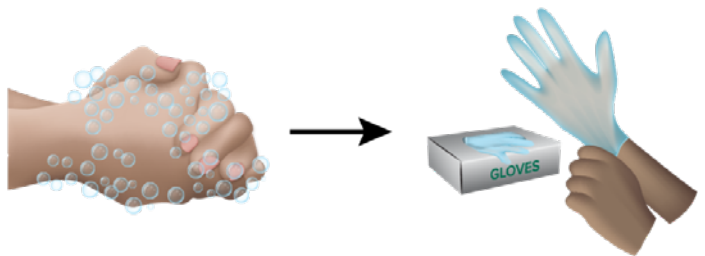


장갑

더러운 손은 장갑 바깥쪽에 세균을 옮길 수 있습니다. 장갑은 음식으로부터 손을 보호하기 위해서가 아니라 세균으로부터 음식을 보호하기 위해 사용됩니다.

장갑 사용 시 다음 규칙을 기억하세요:

- 장갑을 착용하기 전에 손을 씻으세요.
- 일회용 장갑만 사용하세요.
- 절대 장갑을 씻어서 쓰거나 재사용하지 마세요.
- 사용 후에는 버리세요.
- 찢어진 장갑은 교체하세요.
- 오염되었을 수 있는 장갑은 교체하세요.
- 날음식으로 일한 후에는 장갑을 벗고 손을 씻으세요.
- 장갑을 사용하여 상처, 염증 또는 붓대를 덮으세요.



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



낭비를 줄이세요. 집게나 국자 같은 기구를 사용하는 경우 장갑을 착용하지 않아도 됩니다.

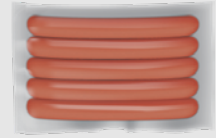
조리

해로운 세균은 날고기, 가금류, 해산물, 달걀에 살고 있습니다. 적절한 조리는 세균을 죽이고 이러한 음식을 먹기 안전하게 만들어 줍니다.

조리 온도

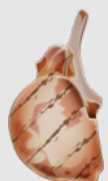
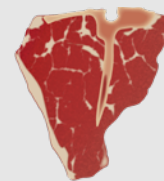
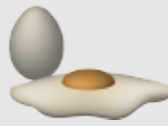
135°F

- 채소, 과일, 허브 및 뜨겁게 유지될 곡물.
- 핫도그, 칠리 통조림 같이 바로 먹을 수 있도록 포장되어 재가열되고 뜨겁게 유지됨.



145°F
(15초 동안)

- 달걀
- 해산물
- 소고기
- 돼지고기



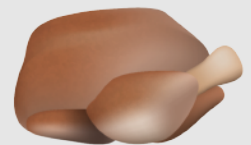
158°F
(인스턴트)

- 햄버거
- 소세지



165°F
(인스턴트)

- 가금류 (닭고기, 칠면조, 오리고기)
- 속을 채운 음식 또는 스테핑
- 캐서롤
- 전자레인지에 조리된 날 해산물, 날고기 또는 달걀
- 안전성을 위한 온도 조절 (TCS) 식품 재가열



전자레인지 조리

날 해산물, 고기, 달걀을 전자레인지에 조리할 때는 화씨 165° 이상으로 조리합니다. 수분을 유지하기 위해 음식을 덮습니다. 조리하는 동안 적어도 한 번은 음식을 돌리거나 저어주세요. 음식을 제공하기 전에 2분 동안 놓아두세요. 식품 온도계를 사용하세요. 모든 음식이 적어도 화씨 165°인지 확인하기 위해 여러 부분을 확인하세요.

소비자 주의 사항

초밥과 달걀 같은 일부 음식들은 날 것으로 제공되거나 덜 익힐 수 있습니다. 이러한 음식들은 식품매개 질병을 일으킬 수 있습니다. 메뉴에 서면으로 된 소비자 주의 사항을 통해 고객에게 위험성을 알립니다.

날 것이나 덜 익힌 음식을 민감도가 높은 사람이나 어린이 메뉴에 제공하지 마세요.

QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



온도계 사용

음식의 색으로 완전히 익었는지 얼마나 익었는지 알 수 없습니다. 음식이 완전히 익었는지 알 수 있는 유일한 방법은 온도계를 사용하는 것입니다.



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



모든 음식 시설은 정확한 음식 온도계를 구비하고 사용해야 합니다. 온도계에는 얇은 금속 프로브가 있어야 하며, 0°F에서 220°F 사이의 온도를 측정할 수 있어야 합니다.

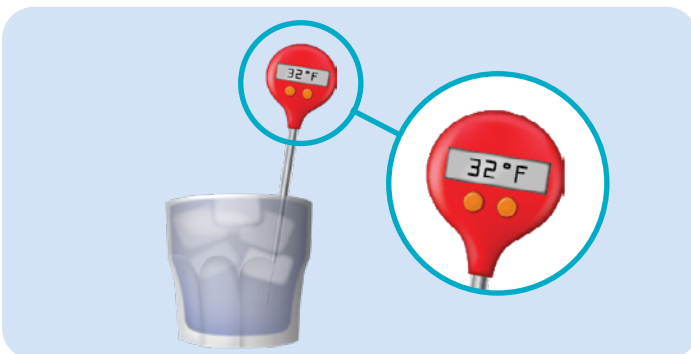
정확한 온도를 측정하기 위해 온도계를 올바르게 사용하세요.



조리 기구로 음식을 들어 올리거나 조리대에서 꺼냅니다. 음식이 조리대 위에 있을 때는 측정하지 마세요.



음식의 가장 두꺼운 부분에 온도계를 집어넣습니다. 온도계의 온도가 변하지 않을 때까지 기다리세요. 최대 1분이 소요될 수 있습니다.



온도계가 정확한지 확인하세요. 깨진 얼음과 물이 담긴 컵에 온도계 프로브를 넣습니다. 온도는 32°F를 가리켜야 합니다. 온도계가 32°F를 가리키지 않는 경우 온도계를 조정하거나 교체합니다.



사용 후에는 항상 온도계를 세척하고 살균합니다. 세척 후에는 소독된 천이나 알콜로 닦아 주세요.

핫 홀딩

안전성을 위한 온도 조절 (TCS) 식품은 안전하게 제공되거나 냉각될 때까지 화씨 135° 이상으로 유지하세요. 이것을 핫 홀딩이라고 합니다. 음식을 조리하는 것이 모든 박테리아를 죽이지는 않습니다. 만약 조리된 음식을 뜨겁게 유지하지 않는다면, 살아남은 박테리아가 자라 사람들을 아프게 할 수 있습니다.

뜨거운 음식의 온도를 확인하기 위해 온도계를 사용하세요.

음식을 뜨겁게 유지하는 팁:

- 음식을 추가하기 전에 스팀 테이블과 푸드 워머가 뜨거운지 확인하세요.
- 음식을 덮고 자주 저어주세요.
- 뜨거운 음식에 찬 음식을 추가하지 마세요.
- 식품 온도계로 음식 온도를 자주 확인하세요.

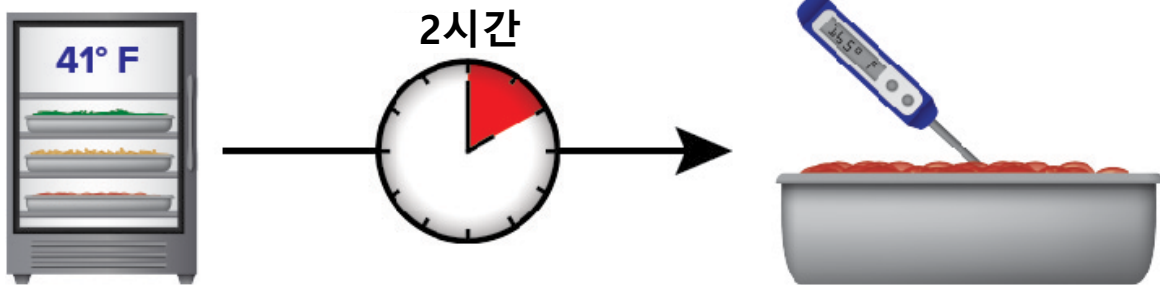


QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상을
시청하세요.



핫 홀딩을 위한 다시 데우기

음식이 안전하게 식으면 다시 데워서 제공할 수 있습니다. 음식을 2시간 이내에 165°F 이상으로 빠르게 다시 데우세요.



- 스토브, 오븐 또는 전자레인지 같은 음식을 다시 데우는 빠른 방법을 이용하세요. 음식을 다시 데우기 위해 스팀 테이블, 슬로우 쿠커 또는 푸드 워머를 사용하지 마세요. 이것들은 너무 오래 걸리고 박테리아가 자라게 할 것입니다.
- 다시 데우는 동안 음식을 자주 저어주세요. 음식이 165°F까지 완전히 다시 데워졌는지 확인하기 위해 여러 부분의 온도를 확인하세요.

즉각적인 서비스를 위한 재가열

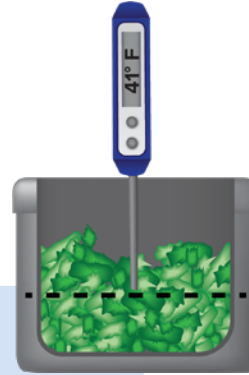
음식을 즉시 제공하는 경우 원하는 온도로 다시 데울 수 있습니다.

재가열은 음식을 올바르게 조리하고 식힐 때만 안전합니다.

콜드 홀딩

안전을 위한 온도 조절 (TCS) 식품을 41°F 이하로 유지하세요. 이것을 콜드 홀딩이라고 합니다. 박테리아는 음식이 위험 지대 (Danger Zone)에 있을 때 빠르게 자랍니다. 음식을 냉장고에 넣거나 얼음으로 둘러싸 차게 유지하세요.

찬 음식의 온도를 확인하기 위해 온도계를 사용하세요.



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



음식을 차게 유지하는 팁:

- 냉장고 문은 가능한 한 닫아 두세요.
- 프랩 쿨러에서는 찬 공기를 가두기 위해 더 깊은 팬과 뚜껑을 사용하세요. 팬을 너무 많이 채우지 마세요.
- 얼음을 사용하는 경우, 얼음 높이를 음식 높이만큼 높게 유지하세요. 음식 용기를 완전히 둘러싸세요.
- 식품 온도계로 온도를 자주 확인하세요.

해동

냉동 식품을 안전하게 해동하여 박테리아가 번식하지 않도록 하세요. 절대 조리대나 상온에서 음식을 해동하지 마세요.

음식을 해동하는 안전한 3가지 방법:



냉장고 안에서 해동합니다.
이는 가장 좋은 방법이지만, 시간이 걸릴 수 있습니다. 미리 계획해야 합니다.



음식 준비 싱크대에서 해동합니다.
흐르는 찬물에 음식을 담그세요. 절대 뜨거운 물을 사용하지 마세요. 즉시 조리하거나 음식이 해동되면 냉장고에 넣으세요.



전자레인지로 해동합니다.
해동 후 즉시 음식을 조리하세요.

날짜 표시

어떤 박테리아는 냉장된 식품 안에서도 천천히 자라납니다. 날짜를 표시하여 음식을 7일 이상 보관하지 않도록 하세요.

날짜가 표시되어 있는 찬 음식은 24시간 이상 보관됩니다.

특히 델리 고기, 핫도그, 훈제 해산물, 샐러드, 우유, 부드러운 치즈 같은 음식이 그러합니다.

날짜를 표시하지 않아도 되는 경우:

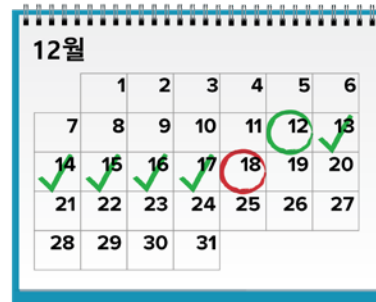
- 개봉되지 않은 상업용 포장.
- 상업적으로 만들어진 드레싱, 마요네즈, 감자 샐러드 같은 델리 샐러드.
- 자르지 않은 통 농산물.
- 파마산이나 아시이고 같은 단단한 치즈.

개봉 후 7일 이내에 음식을 제공하거나 버리십시오.

냉장 보관된 즉석 식품을 개봉하거나 준비할 때는 즉시 날짜를 표시하세요.

식품을 개봉하거나 준비하는 날부터 시작하여 6일을 더합니다. 예:

- 12월 12일에 식품을 개봉했다면 6일을 더하세요. 12월 18일까지 사용할 수 있습니다.
- 금요일에 식품을 개봉했다면, 목요일까지 사용이 가능합니다.



➔

날짜가 다른 식품을 조합하는 경우 가장 오래된 재료의 날짜 표시를 사용하세요.

식품이 냉동된 날을 계산하지 마십시오.

식품이 냉동된 날짜와 다시 냉장고에 넣은 날짜를 표시하세요. 냉장고에서 총 7일 이내에 음식을 제공하거나 버리세요. 예:

- 식품을 2일 정도 냉장했다가 냉동하는 경우, 나중에 5일 정도 더 냉장했다가 버릴 수 있습니다.



다양한 방법으로 음식에 날짜를 표시할 수 있습니다. 그러나 모든 사람이 이해하고 사용하기에 쉬워야 합니다. 이러한 식품은 항상 41°F 이하로 유지하세요.

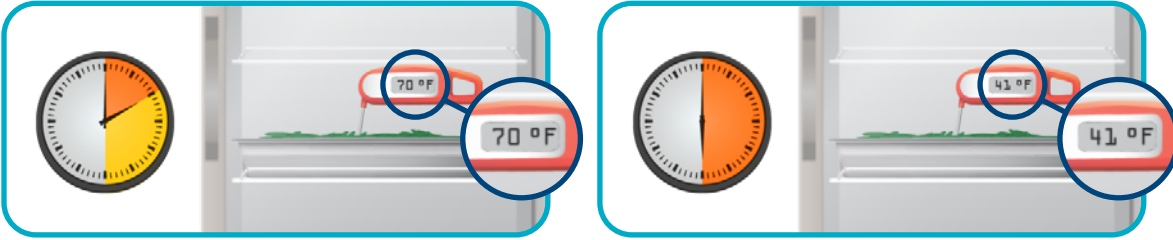
QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



식히기

음식을 조리하고 나중에 제공하기 위해 식힐 수 있습니다. 음식을 빨리 식히는 것은 중요합니다. 음식은 식으면서 위험 지대 (Danger Zone)를 통과합니다. 빨리 식히지 않으면 박테리아가 자라 식품 매개 질병을 유발합니다. 어떤 박테리아는 제거할 수 없는 독소나 독을 만들어 냅니다.

총 6시간 이내에 화씨 135°F에서 41°F 사이로 음식을 식히세요.
음식은 처음 2시간 이내에 70°F로 식혀야 합니다.



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



잊지 마세요!

조리된 음식을 다룰
때는 항상 장갑을
끼거나 도구를
사용하세요.

음식의 온도를 확인하고 빨리 식히도록 하세요.

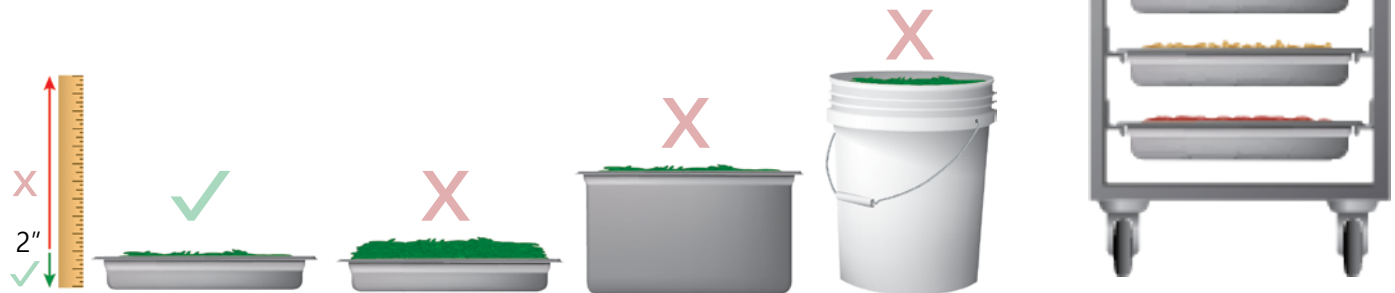
음식을 빨리 식히는 방법에는 여러가지가 있습니다.

샐로우 팬

샐로우 팬 식히기는 볶은 콩, 쌀, 감자, 간 고기, 캐서롤, 수프, 죽과 같은 음식에 효과적입니다.

샐로우 팬 식히기를 위한 팁:

- 샐로우 팬에 뜨거운 음식을 넣으세요.
- 음식은 2인치 이상 깊이 얇은 것이어야 합니다.
- 열기가 빨리 빠져나갈 수 있도록 음식을 덮지 않은 채로 두세요.
- 음식을 즉시 냉장하세요.
- 덮개가 없는 음식에 아무것도 떨어지지 않도록 상단 선반에서 식히세요.
- 식힌 음식을 쌓아 두거나 덮지 마세요.
- 대형 쿨러 또는 가장 큰 냉장고에서 식히세요.



식품 온도계로 음식을 확인하세요. 음식이 41°F에 도달하면 팬을 덮거나 합칠 수 있습니다.

식히기

부분육 전체의 크기를 줄이세요.

로스트나 햄 같은 부분육을 4인치 두께의 조각으로 자르세요. 미트로프나 자이로 고기와 같은 고기에는 이 방법을 사용하지 마세요.

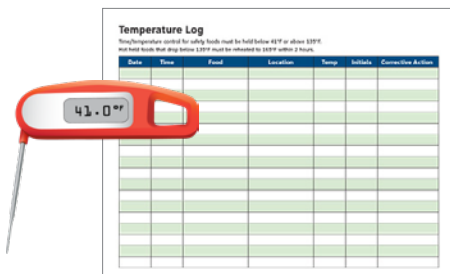


많은 양의 고기를 식히는 팁:

- 자른 고기를 쟁반에 한 겹으로 올려주세요.
- 충분한 공기의 흐름을 허용해 주세요.
- 열기가 빨리 빠져나갈 수 있도록 음식을 덮지 않은 채로 두세요.
- 음식을 즉시 냉장하세요.
- 음식에 아무것도 떨어지지 않도록 상단 선반에서 식히세요.

음식을 빨리 식히세요.

온도 로그를 사용하세요. 음식이 충분히 빨리 식지 않으면 버리세요.



식히기:

- ✓ 135°F ~ 70°F
2시간 이내.
- ✓ 135°F ~ 41°F
6시간 이내.

음식을 빨리 식히는 팁:

- 얼음 용기에 음식을 담습니다. 음식을 얼음으로 완전히 둘러쌉니다. 자주 저어주세요.
- 얼음 패들 또는 얼음 막대를 사용하여 음식을 저어줍니다.
- 열이 빠져나갈 수 있는 얇은 용기를 사용하세요.
- 금속 팬에서 음식을 식히세요. 플라스틱이나 유리는
- 음식을 빨리 식게 하지 않습니다.
- 음식에 깨끗한 얼음을 넣어 주세요.
- 블라스트 칠러와 같은 특수 장비를 사용하세요.

준비 후에 식히십시오.

상추, 토마토 또는 통조림 식품과 같은 음식은 상온에서 시작할 수 있습니다. 음식을 4시간 이내에 41°F까지 식혀 주세요.



가능하면 미리 냉장된 재료를 사용하세요.

QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



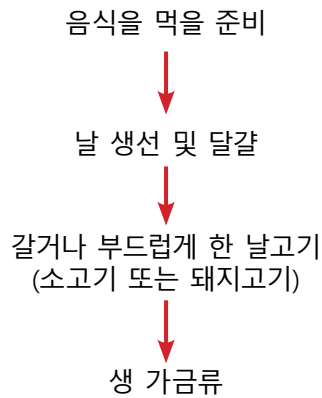
교차 오염

소고기 가금류와 같은 날고기 및 해산물, 달걀에는 세균이 있을 수 있습니다. 교차 오염은 날고기에서 나온 세균이 다른 음식으로 옮겨갈 때 발생합니다. 날고기로 오염된 음식을 먹는 것은 식중독을 일으킬 수 있습니다.

날고기는 다른 음식과 분리하여 보관하세요.

날고기는 냉장고 안에서 다른 음식 아래에 보관하세요.

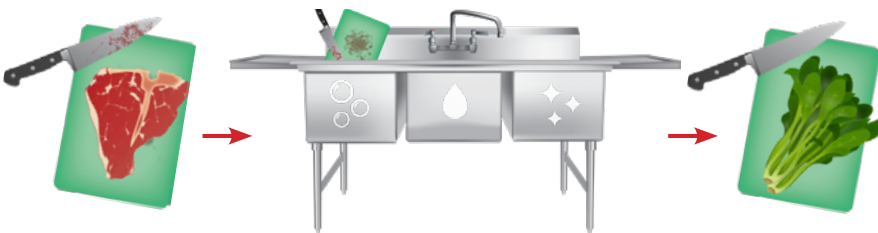
날고기를 조리 온도 순서대로 선반에 보관하세요. 조리 온도가 높을수록 선반의 아래 쪽에 보관합니다. 날 생선과 달걀은 간 소고기, 간 돼지고기보다 높은 곳에 보관하세요. 닭과 가금류는 가장 밑에 보관하세요.



날고기는 다른 음식과 멀리 떨어진 곳에서 준비하세요.

별도의 도마 및 도구를 사용하세요. 날고기를 준비하고 별도의 싱크대에서 절차를 진행하세요.

날고기를 준비한 후 세척하고 소독하세요.



날고기에서 나온 피나 육즙은 표면 및 다른 음식에 옮겨갈 수 있습니다. 날고기를 준비한 후에는 도마, 싱크대, 식기류를 깨끗이 세척하고 소독하세요.

날고기를 취급한 후에는 손을 씻으세요.

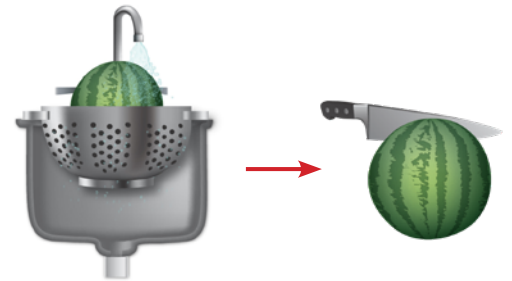
농산물 세척

농산물은 겉면에 세균, 흙, 살충제 등이 있을 수 있습니다.

조리할 예정이더라도 준비하기 전에 농산물을 씻어 주세요.

흐르는 찬물에 헹구세요. 비누를 사용하지 마십시오.

아보카도, 멜론과 같은 농산물은 껍질을 먹지 않더라도 씻어 주세요. 칼은 세균과 흙을 농산물의 겉면에서 내부로 옮길 수 있습니다.



가공되지 않은 농산물이 닿은 표면을 세척하고 소독하세요.

씻지 않은 농산물은 씻은 농산물과 분리해서 보관하세요. 씻지 않은 농산물은 바로 먹을 수 있는 음식 아래에 보관하세요.

QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



안전한 음식 출처

식품은 보건부에서 승인한 안전한 출처에서 가져와야 합니다. 식품 시설에만 음식을 준비하세요. 집에서 음식을 만들지 마세요.

온라인에서 판매되는 음식에 주의하세요.
어떤 음식은 안전하지 않습니다. 지역 보건부에 확인해 보세요.

조개류

조개, 굴, 홍합과 같은 조개류는 반드시 허가를 받은 공급 업체로부터 가져와야 합니다.

식별 태그를 용기에 부착하여 보관하세요.

태그는 조개류가 어디서 수확되었는지 보여줍니다. 조개류가 나온 첫 날과 마지막 날을 기록하세요. 90일 동안 태그를 보관하세요.



야생에서 수확한 버섯

야생에서 수확한 버섯도 원산지 확인이 필요합니다. 원산지 정보를 90일 동안 보관하세요.

음식 배달

음식이 배달될 때 항상 확인하세요.

확인 사항:

- 음식이 상하지 않아야 합니다.
- 캔이 찌그러지거나 손상되지 않아야 합니다.
- 포장에 밀봉되어 있어야 합니다.
- 차가운 음식의 경우 41°F 이하입니다.
- 냉동 식품은 냉동되어 있어야 합니다.
- 음식의 상태가 좋아야 합니다.

음식을 확인할 수 있을 경우에만 배달을 이용하세요.

음식 알레르기

어떤 음식은 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다. 음식 알레르기는 매우 심각해질 수 있습니다. 어떤 경우에는 알레르기가 생명을 위협하기도 합니다.

알레르기 반응은 다음의 증상을 유발할 수 있습니다:

- 따끔거리는 느낌
- 두드러기
- 구토
- 얼굴, 혀 또는 목의 붓기
- 호흡 곤란
- 의식 상실 또는 사망

알레르기 반응을 보이는 사람이 있는 경우 911에 연락해 즉시 의료 지원을 받으십시오.

귀하의 시설에서 어떤 재료를 사용하는지 아는 것이 중요합니다.

고객은 특정 재료를 피할 수 있도록 귀하에게 재료에 대해 물을 수 있습니다. 알레르기가 있는 사람은 해당 재료가 들어간 음식을 피해야 합니다. 소량으로도 아프게 할 수 있습니다.

예: 달걀 알레르기가 있는 사람은 케이크, 파스타, 마요네즈를 피해야 합니다.

추측하지 마세요. 주방장에게 음식 재료에 대해 물어보세요.

따로 두세요.

고객이 음식 알레르기가 있다고 할 경우 주방장에게 말하십시오. 장갑, 식기, 장비 및 표면은 모든 알레르겐 (알레르기 반응을 일으키는 항원)을 다른 음식으로 옮길 수 있습니다.

주요 음식 알레르겐:

- 우유
- 달걀
- 생선
- 견과류
- 밀
- 땅콩
- 콩
- 조개류
- 참깨



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



청소 및 살균

청소와 살균은 같지 않습니다.

청소는 음식물, 먼지, 기름기를 제거하기 위해 비누와 물을 사용합니다.

표면은 깨끗해 보이지만 여전히 육안으로는 보이지 않는 세균이 있을 수 있습니다.

살균은 세균을 없애기 위해 화학물질이나 열을 사용합니다.

항상 라벨의 지침을 따르십시오.

승인된 살균제:

- 염소 표백제
- 4급 암모늄
- 아이오딘

기타 살균제도 사용할 수 있습니다.



살균제를 혼합할 때는 항상 양을 측정하십시오.

비누를 첨가하지 마십시오. 비누는 살균제가 세균을 없애는 것을 막습니다. 일반적인 살균제는 물 1갤런 당 표백제 1 티스푼 비율입니다.



살균제의 강도를 확인하십시오.

테스트 스트립을 사용하여 소독제의 강도가 적절한지 확인하세요.



별도의 살균제를 사용하십시오.

날고기를 준비하고 음식 먹을 준비를 하기 전과 후에 표면을 살균하십시오.



뒀는 천은 살균제에 보관하십시오.

이는 천 위에 세균이 자라는 것을 막아줍니다.



살균제를 자주 만드십시오.

시간이 지남에 따라 효과가 사라집니다. 살균제가 더러워지거나 흐려지면 교체하십시오.

식기 및 기구를 사용한 후에는 세척하고 행균 후 살균 소독 하십시오.
항상 청결하게 유지하고 살균된 상태로 보관하십시오.

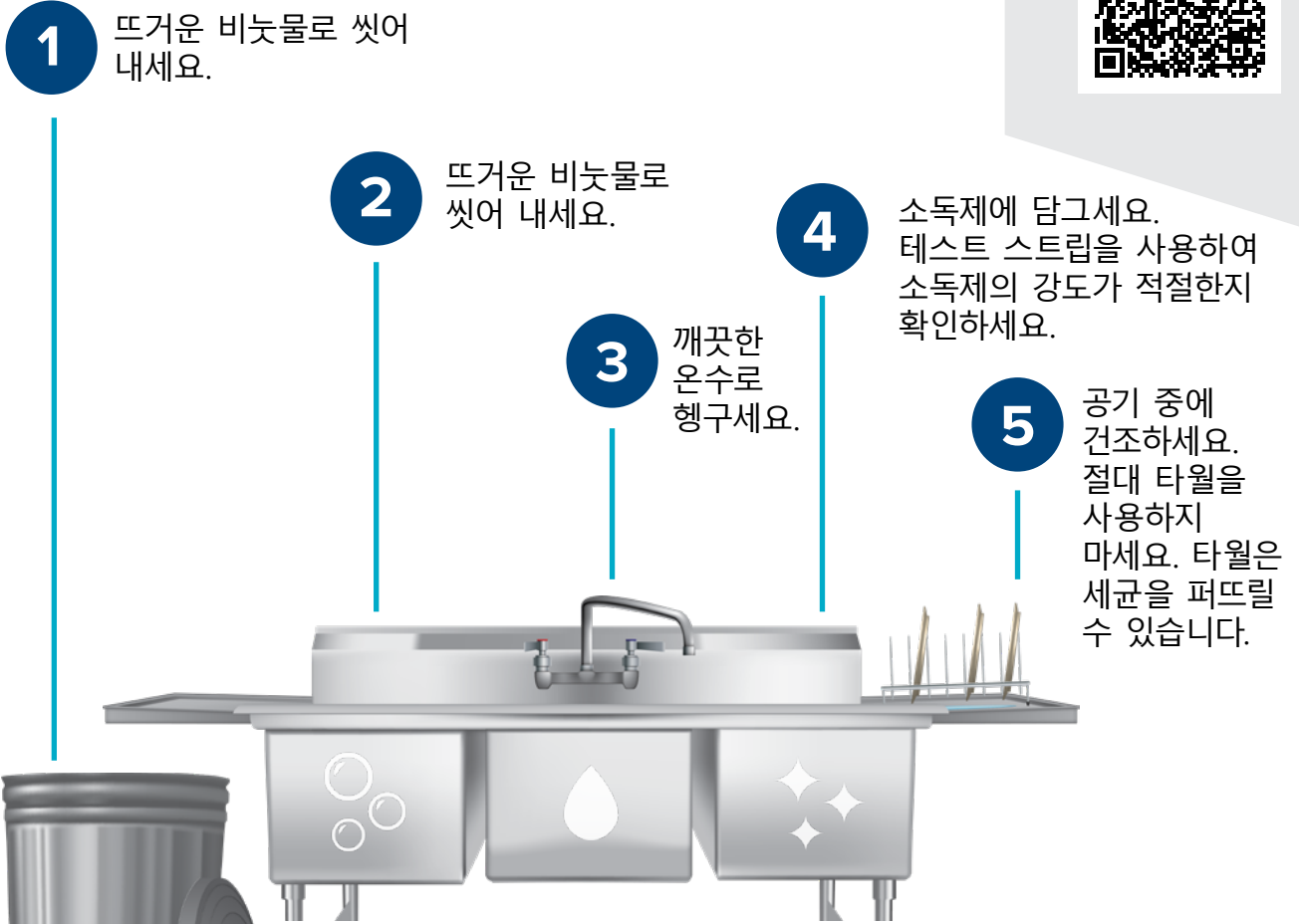
QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



설거지

접시, 식기, 장비를 청소하고 소독하세요. 설거지는 3칸짜리 싱크대에서 손으로 하거나 식기세척기를 사용하세요.

다음 단계를 따르십시오:



QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



식기세척기 사용 팁:

- 남은 음식을 닦아 내고 기름기는 쓰레기통에 버리세요.
- 식기세척기는 살균을 위해 열 또는 화학 물질을 사용합니다. 테스트 스트립을 사용하여 올바르게 소독되었는지 확인하세요.
- 식기를 꺼내기 전에 공기 중에서 건조하세요.

테이블 및 대형 장비 준비

모든 식기가 식기세척기나 3칸짜리 싱크대에 들어가는 것은 아닙니다.

다른 장비로 세척 및 소독하는 단계:

- 뜨거운 비눗물로 문지르세요.
- 깨끗한 물로 헹구세요.
- 깨끗한 천으로 소독제를 닦습니다.
- 공기 중에 건조하세요.

자주 세척하고 소독하세요.



4시간마다 음식에 닿는 표면을 청소하세요. 하루가 끝날 때까지 기다리지 마세요.

구토 및 설사 청소

구토 및 설사를 청소하는 것은 일반적인 청소와는 다릅니다. 올바른 방법으로 청소하지 않으면 병에 걸리거나 다른 사람에게 병을 옮길 수도 있습니다.

음식점은 서면 절차가 필요합니다.

식품 종사자는 세균이 사람, 장비, 음식으로 퍼지는 것을 막기 위해 이러한 절차를 알고 따라야 합니다.

구토 및 설사는 빠르게 청소하세요.

좋은 계획은 다음을 포함합니다.

1. 고객과 직원을 이동시킵니다.
2. 해당 구역을 봉쇄합니다.
3. 일회용 장갑, 마스크, 신발 덮개, 일회용 가운을 착용합니다.
4. 종이 타월로 닦은 후 쓰레기 봉투에 넣습니다.
5. 비눗물을 사용해 청소합니다.
6. 승인 받은 소독제로 소독합니다.
7. 해당 구역에 있는 음식 및 일회용품은 버립니다.
8. 세균은 멀리 퍼질 수 있습니다. 25피트 (약 8 미터) 내 장비 및 기구를 세척하고 소독합니다.
9. 청소할 때 사용한 것은 모두 버리거나 소독합니다. 소독제를 폐기합니다.
10. 쓰레기는 바로 쓰레기통에 버립니다.
11. 그 후 손과 팔을 깨끗하게 씻으세요.
12. 가능하면 집에 가서 샤워를 하세요.

식품 관련 직원이 아플 경우, 24시간 동안 증상이 없을 때까지 집으로 보내세요.

알맞은 소독제를 선택하세요.

- 소독제와 살균제는 다릅니다.
- 주방 소독제를 사용하지 마세요.
- 노로 바이러스를 없애는 살균제를 선택하세요.
- 라벨에 있는 지시 사항을 따르세요.



가능하면 주방직원에게 청소를 맡기지 마세요.

음식 보호

음식이 오염되지 않도록 보호하는 것은 중요합니다. 음식을 먹고 마시거나 담배를 피우거나 개인 물품을 사용하면 음식을 오염시킬 수 있습니다.

음식을 보호하기 위한 팁:

- 음식 및 음식 준비 구역에서 멀리 떨어진 곳에서 먹거나 마시세요.
- 주방에서 담배, 전자담배 등 흡연 행위를 하지 마세요.
- 음료는 뚜껑이 있는 용기에 담아 마시세요. 음식 또는 조리대(작업대)에 흘리지 않는 곳에 보관하세요.
- 머리를 뒤로 묶거나, 짧게 하거나 헤어 망을 사용하세요.
- 장신구를 착용하지 마세요. 반지 하나 또는 장갑으로 덮는 웨딩 세트는 착용하셔도 괜찮습니다.
- 휴대폰이나 코트 같은 개인 물품은 음식 준비 구역에서 멀리 떨어진 곳에 보관하세요.
- 식품 시설에는 필요한 약품만 보관하세요.
- 약품에 라벨을 붙이세요. 음식 및 음식 준비 구역에서 멀리 떨어진 곳에 보관하세요.
- 냉장 의약품을 누출 방지 용기에 보관하세요. 용기에 라벨을 붙이세요.
- 개인 음식을 제한하세요. 고객의 음식을 오염시키지 않는 곳에 라벨을 붙여 보관하세요.

개인 물품 취급 후에는 손을 씻으세요.

샐러드 바 및 뷔페에서 음식을 보호하세요.

제공:

- 용도에 맞게 분리된 식기
- 샐러드 바 또는 뷔페를 갈 때마다 접시 닦기
- 재채기 가림막.
- 음식을 모니터하는 직원.



셀프 서비스 음식 보호, 조미료 디스펜서 또는 일회용 패킷 사용.

절대 음식을 다시 내놓지 않습니다.

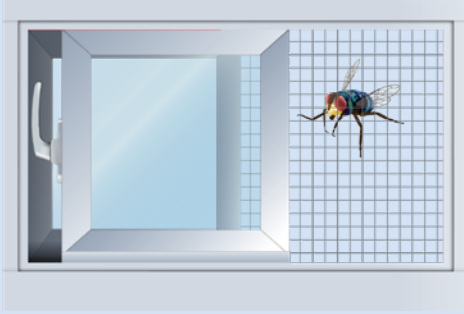
토르티야 칩 또는 막대 비스킷 등 고객이 남긴 음식은 버리세요. 크래커 또는 설탕같이 개봉되지 않고 포장된 음식은 다시 제공할 수 있습니다.

음식을 안전하게 보관하세요.

- 음식을 절대 밖에 보관하지 마세요.
- 무인 냉장고 및 보관 공간을 잠가 두세요.
- 늘 조심하세요. 음식 조작의 가능성이 있다면 즉시 보고하세요.

해충 방지

파리, 바퀴벌레, 쥐와 같은 해충은 세균을 퍼뜨립니다.



안으로 들이지 마십시오.
문과 창문을 닫거나 가림막 등으로 막아 두세요.
해충이 들어올 수 있는 구멍을 막으세요.



뚜껑이 꼭 맞는 쓰레기통을 사용하세요.
쓰레기 버리는 구역을 깨끗하게 유지하세요.



정기적으로 청소하고 음식은 덮어두세요.
해충은 항상 먹이를 찾습니다. 바닥과 벽을 포함한
영역을 깨끗하고 건조하게 유지하세요. 해충은
먹거나 마실 것을 찾지 못하면 보통 머무르지
않습니다.



**배설물이나 뜯긴 포장지 같은 해충의 흔적을
찾아보세요.**
해충의 문제가 있다면, 자격을 갖춘 전문가에게
연락하세요. 절대 홈스타일 살충제를 사용하지
마세요.

해충을 없애는 것보다 막는 것이 더 쉽습니다.

QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



비상 상황

음식 준비 또는 제공에 안전하지 않은 상황이 있을 수 있습니다. 문제가 해결될 때까지 닫아야 할 수도 있습니다.

다음 항목에 대해 도움을 받으려면 보건부에 문의하십시오.

- 정전
- 온수 불가 또는 단수
- 하수 지원
- 화재
- 홍수
- 음식을 차갑게 보관할 수 없는 냉장고 또는 대형 공간
- 중요 장비가 작동하지 않음
- 화학 물질 오염
- 식품 매개 질병 발생 가능성
- 직장에서 구토 또는 설사를 하는 직원
- 음식을 안전하게 준비하기 어려운 경우



비상식량은 제공하기에 안전하지 않을 수 있습니다.

음식을 확인하십시오. 다음의 경우 버리십시오.

- 오염됨
- 41°F 이상으로 따뜻함
- 135°F 이하로 차가움

의심스러울 땐 버리십시오.

QR 코드를
휴대폰으로 스캔하여
온라인으로 동영상
시청하세요.



지역 보건국이 식품 안전의 파트너입니다. 문의가 있을 시 전화해 주십시오.

워싱턴주 식품 안전 팀에 오신 것을 환영합니다.

타코마 피어스 카운티 보건국과 협력하여 개발했습니다.