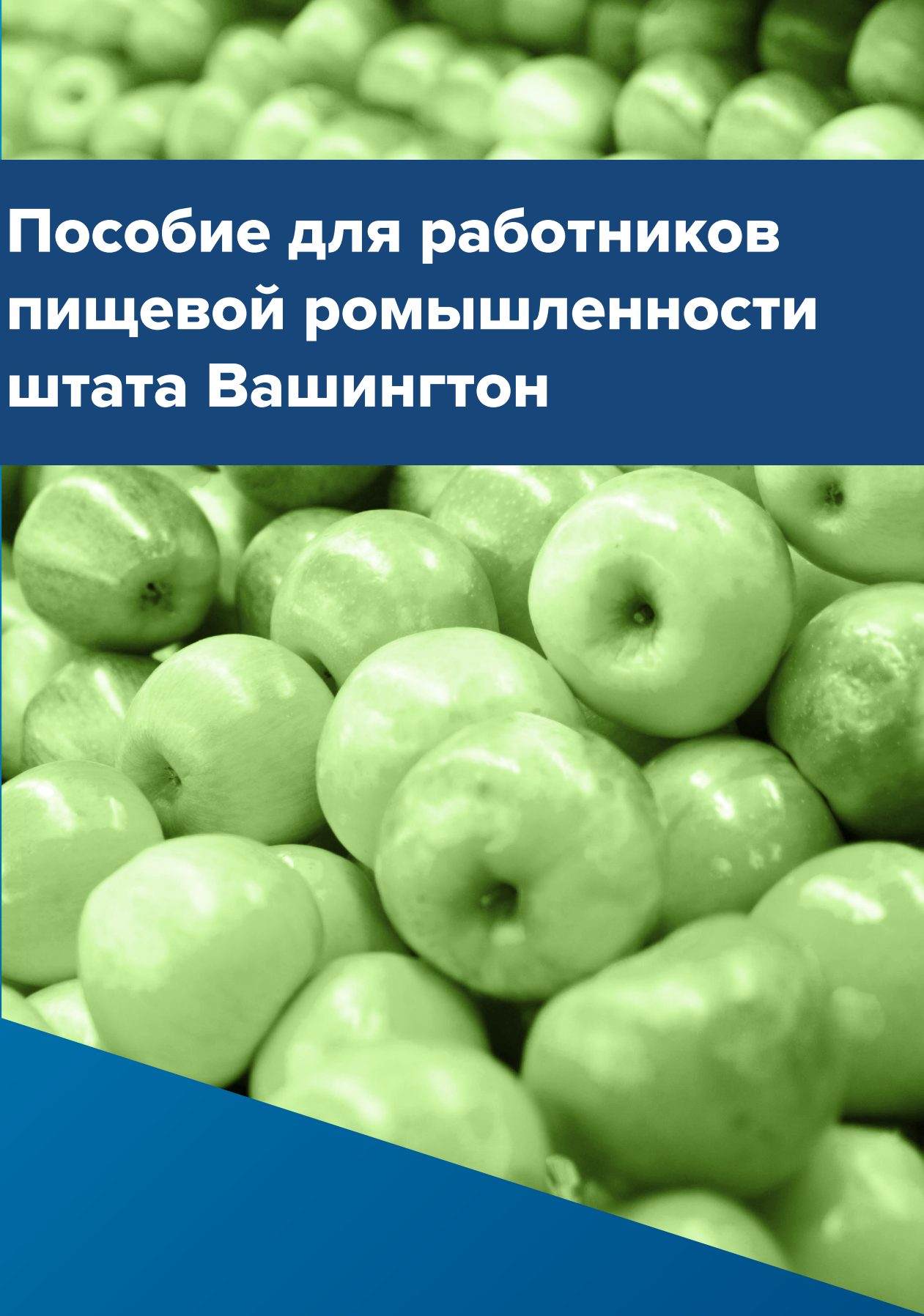




Пособие для работников пищевой промышленности штата Вашингтон

Благодарим вас за активное участие в обеспечении безопасности пищевых продуктов.

Информация, содержащаяся в данном руководстве, поможет вам безопасно хранить, готовить и подавать еду.

Знания о безопасности пищевых продуктов предотвращают болезни пищевого происхождения. Используйте то, что вы узнали из данного руководства, на работе и дома.

Мы надеемся, что после прочтения данного руководства вы запомните следующие советы:

1. Никогда не работайте, если вы больны.
2. Мойте руки хорошо и по мере необходимости.
3. Не прикасайтесь к готовой к употреблению еде голыми руками.
4. Храните еду горячей или холодной.
5. Готовьте пищу до нужной температуры.
6. Быстро охладите горячую пищу.
7. Держите сырое мясо подальше от других продуктов питания.
8. Чистите и дезинфицируйте пищевое оборудование и содержите свое заведение в чистоте.
9. Всегда покупайте продукты питания у безопасного источника или поставщика.
10. Продолжайте учиться и задавайте вопросы.

Запомните: Вы - самый важный ингредиент безопасной пищи!

Содержание

Пищевые расстройства	1
Профилактика пищевых расстройств	2
Здоровье работников общепита	3
Люди с высокой восприимчивостью	4
Опасности в пище	5
Контроль температуры для безопасности пищевых продуктов	7
Мытье рук	8
Как мыть руки	9
Контакт голыми руками	10
Приготовление пищи	11
Использование термометра	12
Горячее хранение	13
Холодное хранение	14
Маркировка даты	15
Охлаждение	16
Перекрестное заражение	18
Безопасные источники продуктов	19
Пищевая аллергия	20
Уборка и дезинфекция	21
Мытье посуды	22
Уборка последствий рвоты и диареи	23
Защита пищевых продуктов	24
Борьба с вредителями	25
Чрезвычайные ситуации	26

Информация в данном руководстве представляет собой обзор Кодекса розничной торговли продуктами питания штата Вашингтон WAC 246-215. Он не включает в себя все требования. Используйте данное руководство в соответствии с утвержденным обучением работников пищевой промышленности. Обратитесь в местный департамент здравоохранения за дополнительной информацией.

Данное руководство доступно в других форматах для людей с ограниченными возможностями.
Пожалуйста, позвоните по телефону 1-800-525-0127 (для TDD/TTY звоните 711), чтобы отправить запрос.

«Пособие для работников пищевой промышленности штата Вашингтон» Департамента здравоохранения округа Такома-Пирс имеет лицензию CC BY-NC 4.0

Пищевые расстройства

Люди заболевают пищевыми расстройствами, когда едят пищу, содержащую вредные микробы. Микробы могут попасть в пищу в любой момент. Важно научиться безопасно обращаться с продуктами питания, чтобы снизить риск пищевых расстройств.

Симптомы

Некоторые пищевые расстройства вызывают такие симптомы, как:



Понос



Рвота



Высокая температура

Симптомы могут быть очень серьезными и стать причиной попадания в больницу или смерти. Дети, пожилые люди, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями чаще серьезно заболевают.

Оставайтесь дома, если вам нездоровится.

Не работайте с едой, когда вы больны. Больные работники сферы общественного питания могут распространить микробы на продукты питания, поверхности, посуду и других людей.

У вас:

Диарея или рвота?	Желтая кожа или глаза?
Не работайте с едой, пока симптомы полностью не исчезнут, и не возобновятся в течение как минимум 24 часов.	Оставайтесь дома и обратитесь к врачу.

Не выходите на работу, если у вас:

- Гепатит А
- Сальмонелла
- Шигелла
- Кишечная палочка
- Норовирус

Пищевые расстройства очень распространены.

Количество пищевых расстройств в год:



48,000,000

Ежегодные госпитализации по причине пищевых расстройств:



128,000

Количество смертей от пищевых расстройств в год:



3,000

Источник данных: CDC

Сообщайте о пищевых расстройствах.

О большинстве случаев пищевых расстройств не сообщается. В случае возникновения в вашем заведении пищевого расстройства, немедленно сообщите об этом в местный отдел санэпиднадзора. Они должны убедиться, что больше никто не заболел.



Отсканируйте QR-код телефоном, чтобы смотреть видео онлайн.



Профилактика пищевых расстройств

Обеспечение безопасности пищевых продуктов требует планирования. Спланируйте порядок безопасного хранения, приготовления и обращения с едой.

Активный управленческий контроль

Это активный подход к обеспечению безопасности пищевых продуктов. Менеджеры создают процедуры по безопасному обращению с пищевыми продуктами, обучают им сотрудников и следят за безопасностью пищи.

Примеры могут быть следующими:

- Проверяйте, нет ли у вас заболевших работников, и не допускайте их в заведение.
- Обучите сотрудников безопасно готовить, охлаждать и хранить продукты.
- Обучите сотрудников тому, когда и как мыть руки.
- Следите за тем, чтобы сотрудники не касались еды голыми руками.
- Проверяйте температуру продуктов и ведите журнал учета температуры.
- Назначьте сотрудника, который в установленном вами порядке будет измерять температуру.
- Выделите специальное место для приготовления сырых блюд.
- Своевременно устраняйте неисправности оборудования, привлекая для этого соответствующих специалистов.
- Составьте план уборки в случаях рвоты или диареи.

Ответственность за безопасность пищевых продуктов несут все, но вам нужен кто-то, кто будет делать это в первую очередь.

Ответственное лицо:

В каждом заведении общественного питания должно иметься ответственное лицо. Такой сотрудник следит за безопасным приготовлением пищи.

Ответственное лицо:

- Присутствует на месте в процессе работы.
- Обладает достаточными знаниями и подготовкой, чтобы обеспечить безопасность всей продаваемой еды.
- Проверяет, соблюдают ли сотрудники правила безопасности пищевых продуктов.
- Следит за тем, чтобы никто не работал с продуктами, когда он болен.
- Отвечает на вопросы сотрудников.

Если вы - единственный человек, работающий в заведении общественного питания, то вы являетесь ответственным лицом. Убедитесь, что вы прошли обучение на предмет безопасного хранения продуктов.

Сертифицированный менеджер по защите пищевых продуктов

Работайте только с сертифицированными менеджерами по безопасности пищевых продуктов. Они прошли дополнительное обучение и получили сертификат по управлению безопасностью пищевых продуктов. Такой менеджер будет помогать ответственному лицу. Вместе они предлагают методы предотвращения болезней пищевого происхождения, обучают им сотрудников и проверяют исполнение.



Должность
ответственного лица
может называться PIC.

Здоровье работников общепита

Здоровый работник по общественному питанию помогает предотвратить пищевые расстройства. Не работайте с едой, если вас тошнит. Вы можете распространить микробы на еду и других людей.

Не выходите на работу, если у вас:

- Диарея, рвота или желтуха
- Сальмонелла, шигелла, кишечная палочка, гепатит А или норовирус
- Боль в горле с лихорадкой и работа с людьми с высокой восприимчивостью

Не работайте до тех пор, пока рвота и диарея не исчезнут, и не возобновятся как минимум в течение 24 часов.

Позвоните в учреждение здравоохранения, если у вас диагностирована сильная боль в животе или желтуха.

Не работайте с едой или предметами, касающимися еды, если у вас:

- Инфицированная рана, которую вы не можете прикрыть
- Чихание, кашель или насморк
- Боль в горле с лихорадкой
- Вы находились рядом с человеком, страдающим пищевым расстройством, и вы работаете с людьми с высокой восприимчивостью.

Вы можете выполнять такие работы, как:

- Вынос мусора
- Подметание
- Влажная уборка
- Чистка туалета

Сообщите ответственному лицу, если вы были рядом с кем-нибудь, у кого было пищевое расстройство.

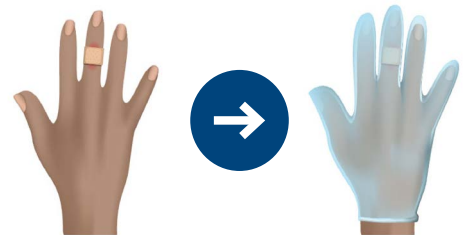


Личная гигиена

Работники сферы питания могут распространять микробы в продукты питания, даже если они выглядят и чувствуют себя здоровыми. Соблюдайте правила личной гигиены, чтобы не допустить попадания микробов в пищу.

Советы по хорошей гигиене:

- Не работайте с едой, когда вы больны.
- Часто мойте руки.
- Используйте для работы с едой только чистую посуду и перчатки.
- Подстригайте и чистите ногти.
- Носите чистую одежду.
- Волосы должны быть коротко подстрижены, стянуты назад или закрыты сеткой для волос.
- Не ходите в туалет в фартуке и/или перчатках.
- Порезы, ожоги или рана на руке прикрывайте повязкой и одноразовой перчаткой.



Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Люди с высокой восприимчивостью

Кто угодно может заболеть от некачественной пищи, но некоторые люди болеют чаще, чем другие.

Сюда входят следующие категории людей:



Молодые



Старые



Беременные



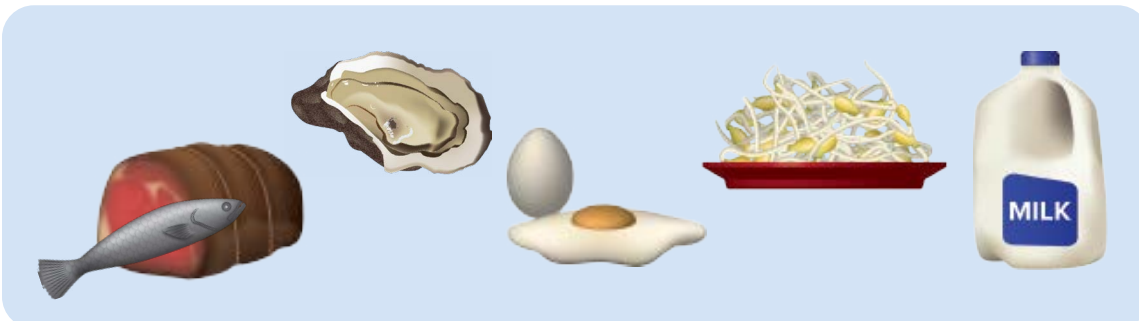
С ослабленным иммунитетом
при таких болезнях, как рак,
диабет или СПИД

Будьте особенно внимательны при обслуживании людей с высокой восприимчивостью в следующих местах:

- Больницы
- Дошкольные учреждения
- Дома престарелых

Люди с высокой восприимчивостью не должны есть такую пищу, как:

- Недоваренное мясо, рыба или яйца
- Сырые устрицы
- Сырые ростки
- Непастеризованное молоко или сок



Опасности в пище

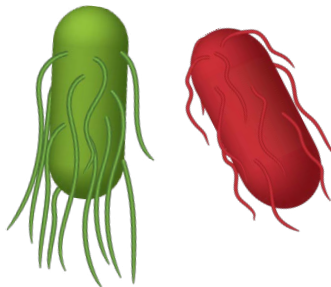
Если пища заражена микробами, химическими веществами или посторонними физическими предметами, она может вызвать заболевание. Уменьшите этот риск, научившись безопасно обращаться с пищевыми продуктами.

Биологическое заражение

Микробы, такие как бактерии, вирусы и паразиты, могут вызвать заболевание. Когда говорят о желудочном гриппе или круглосуточном гриппе - это пищевое расстройство. Общие симптомы - рвота, диарея, спазмы желудка и лихорадка. Эти симптомы могут проявиться через пару часов или несколько недель после еды.

Бактерии

Бактерии могут поступать из продуктов питания, оборудования или людей. Сотрудники предприятий сферы питания должны быть осторожны. Бактерии легко размножаются в пище при наличии нужных им питательных веществ, влажности, температуре и времени. Держите пищу горячей или холодной, работайте быстро и мойте руки. Для работы с готовой едой используйте посуду или перчатки.

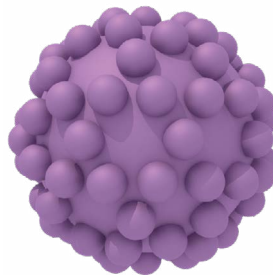


Вирусы

Вирусы маленькие, и их нужно всего несколько, чтобы вы заболели. Вирусы, такие как норовирус или гепатит А, могут передаваться следующим путем:

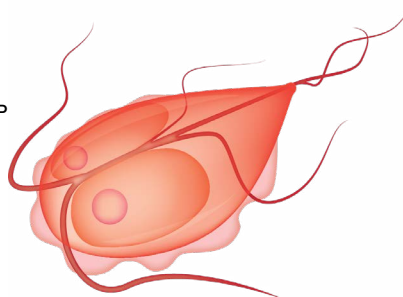
- Больные сотрудники
- Плохое мытье рук
- Прикосновение к еде голыми руками

Некоторые вирусы могут оставаться на ваших руках даже после тщательного мытья рук. Распространение вируса возможно даже тогда, когда вы не чувствуете себя больным. Вот почему так важно использовать посуду или перчатки, для обращения с готовой едой.



Паразиты

Паразиты - это крошечные черви или цисты. Они живут в рыбе, мясе, продуктах или загрязненной воде. Убить паразитов можно готовя пищу до нужной температуры. Большинство паразитов погибают при длительном замораживании при очень низких температурах.



Советы по сохранению безопасности пищевых продуктов:

- Не работайте, если вы больны, особенно при рвоте, диарее или лихорадке.
- Не прикасайтесь к готовой к употреблению* еде голыми руками. Используйте щипцы, столовые приборы или перчатки.
- Храните пищу горячей при температуре 135°F (57°C) или выше или холодной при температуре 41°F (5°C) или ниже.
- Работайте быстро и не оставляйте еду без присмотра.
- Охлаждайте и разогревайте пищу быстро.
- Готовьте всю рыбу и мясо до нужной температуры.
- Для приготовления пищи, употребляемой в сыром виде, например, суши, используйте замороженную рыбу, чтобы уничтожить паразитов.
- Мойте руки после посещения туалета и перед тем, как пойти на кухню.
- Мойте сырые продукты чистой водой.
- Храните сырые и готовые к употреблению* продукты питания отдельно.
- Мойте и дезинфицируйте поверхности.
- Используйте разрешенные источники воды.

***Готовую пищу можно есть сразу, ее не нужно мыть и готовить для удаления микробов.**

Химическое загрязнение

Химические вещества могут вызвать заболевание, если они попадут в пищу. Безопасно хранить химические вещества, такие как мыло, очиститель и дезинфицирующее средство. Храните химические вещества под продуктами питания и рабочими поверхностями. Химические вещества не должны пролиться в пищу или на рабочие поверхности.

Маркируйте химикаты и внимательно следуйте инструкциям.

Накрывайте продукты во время уборки. Храните только те химические вещества, которые вам нужны.

Чтобы получить помощь в решении проблем с вредителями обратитесь в лицензированную компанию по борьбе с вредителями.

Никогда не используйте домашние пестициды.

Используйте только контейнеры, безопасные для пищевых продуктов.

Не используйте пакеты для продуктов, оцинкованные банки или медь. Никогда не используйте контейнеры для химикатов повторно. Химические вещества могут попасть в пищу.

Физические опасности

Физическая опасность - это предметы в пище, которые могут стать причиной травм при употреблении в пищу. Примеры физической опасности включают битое стекло, украшения, бинты, металлические предметы и ногти.

Советы по защите пищевых продуктов от физических опасностей:

- Следите за тем, чтобы предметы не попали в пищу.
- Тщательно осматривайте оборудование. Убедитесь, что на оборудовании нет незакрепленных или сломанных частей.
- Выбрасывайте щетки для гриля и посуду, если на них есть признаки износа.
- Не носите украшения. Вы можете носить одно кольцо или обручальный комплект, накрыв его перчаткой.
- Накройте искусственные ногти перчаткой.
- Всегда используйте совок для льда. Не зачерпывайте лед стаканом.
- Внимательно осматривайте пищу, которую вы готовите.
- Внимательно осматривайте фрукты и овощи.

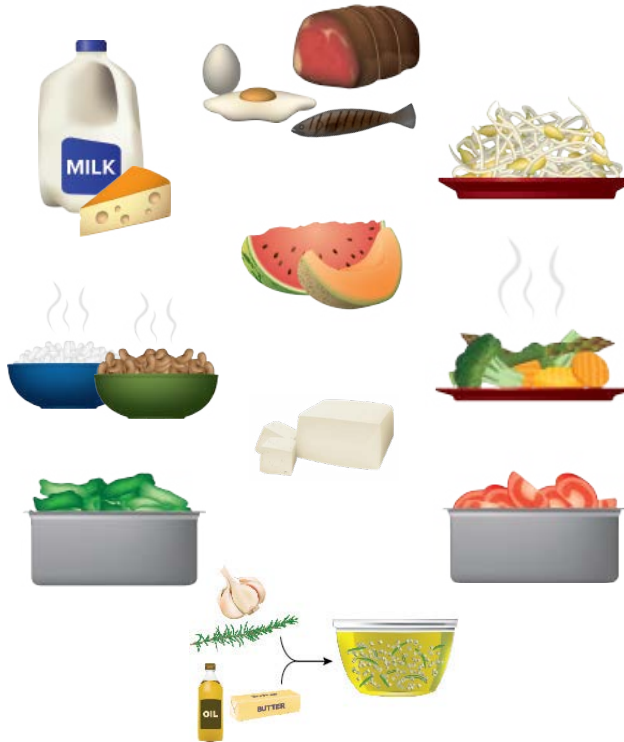


Контроль температуры для безопасности пищевых продуктов

Любая пища может вызвать пищевые расстройства, но в некоторых продуктах вероятность размножения бактерий повышается. Они называются продуктами с контролем температуры в целях безопасности (TCS). Держите эти продукты горячими или холодными, чтобы предотвратить рост бактерий.

Примеры контроля температуры для обеспечения безопасности (TCS) пищевых продуктов:

- Мясо, птица, рыба, морепродукты и яйца.
- Молочные продукты
- Тофу
- Приготовленная фасоль, картофель, рис, макаронные изделия и лапша.
- Приготовленные фрукты и овощи
- Нарезанные арбузы и дыни
- Нарезанная листовая зелень
- Нарезанные помидоры
- Ростки, такие как люцерны или фасоль
- Свежий чеснок или зелень в масле
- Взбитое масло



Отсканируйте QR-код телефоном, чтобы смотреть видео онлайн.



Время и температура работают вместе, чтобы еда оставалась безопасной.

Узнайте, как использовать время, чтобы сохранить пищу в безопасности. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему сертифицированному менеджеру по защите пищевых продуктов.

Опасная зона

Бактерии лучше всего растут при температуре от 41°F (5°C) до 135°F (57°C). Это называется опасной зоной. Продукты с контролем температуры в целях безопасности (TCS), оставленные в опасной температурной зоне, позволяют бактериям быстро расти. Некоторые бактерии вырабатывают токсины, от которых люди заболевают. Токсины остаются в пище, даже когда она приготовлена.

Советы по сохранению безопасности пищевых продуктов:

- Храните холодную пищу при температуре 41°F (5°C) или ниже.
- Храните горячую пищу при температуре 135°F (57°C) или выше.
- Готовьте пищу быстро.
- Работайте с небольшим количеством еды за один раз.
- Охлаждайте продукты быстро в холодильнике. Никогда не охлаждайте еду на прилавке.
- Разогревайте еду быстро.
- Проверяйте температуру пищи с помощью термометра.

Пища, оставленная в опасной зоне, может быть небезопасной для употребления. Если сомневаетесь, выбросьте.



Мытье рук

Лучший способ избежать пищевых расстройств - это мыть руки. Если вы неправильно моете руки, микробы с рук могут попасть вам в еду. Вы не можете увидеть микробы, поэтому распространяете микробы, даже если ваши руки выглядят чистыми.

Часто мойте руки.



Мойте руки после того, как:

- Ходили в туалет
- Вошли на кухню
- Касались сырого мяса, морепродуктов, птицы или яиц.
- Касались своих волос или лица
- Кашляли или чихали
- Работали с мусором, грязной посудой, деньгами или химикатами.
- Ели, пили или курили
- Делали перерыв или пользовались телефоном

Санитайзер для рук

Не используйте санитайзер для рук вместо мытья рук. Вы можете использовать санитайзер после мытья рук.

Мойте всегда, когда у вас грязные руки.



Обрежьте ногти, чтобы пальцы было легче мыть. При приготовлении пищи надевайте перчатки поверх накрашенных или искусственных ногтей. Например, если у вас искусственные ногти, наденьте перчатки, когда собираетесь помешать суп.

Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Как мыть руки

Мойте руки только в раковине для мытья рук. Не мойте руки в раковине для приготовления пищи или раковине с 3 отделениями.

В раковинах для мытья рук должна быть горячая и холодная вода, мыльные и бумажные полотенца или электрическая сушилка. Не закрывайте раковину для мытья рук и не храните в ней какие-либо предметы.

Чтобы хорошо вымыть руки, выполните следующие действия.

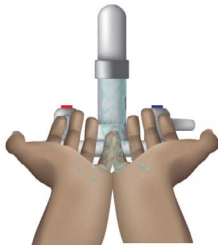
От начала до конца это должно занять не менее 20 секунд.

Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



1

Смочите руки теплой водой.



2

Нанесите большое количество мыла.



3

Потрите руки друг о друга в течение 10-15 секунд. Потрите кожу под ногтями, между пальцами и у запястья.



4

Ополосните руки проточной водой.



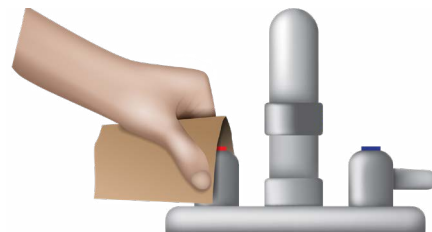
5

Вытрите руки бумажным полотенцем или сушилкой для воздуха.



6

Просушите оставшуюся воду бумажным полотенцем.



Сушите руки только бумажными полотенцами или сушилкой для воздуха.
Если вы вытираете руки тканью или фартуком, микробы могут снова попасть на руки.

Контакт голыми руками

Не прикасайтесь к готовой к употреблению еде голыми руками. Никогда не прикасайтесь к готовой еде голыми руками.

Пища, готовая к употреблению

Готовую пищу можно есть сразу, ее не нужно мыть и готовить для удаления микробов. Примеры:

- **Мытые фрукты и овощи, которые невозможно приготовить.**
Например, нарезанные фрукты, салат, соленые огурцы и десерты к напиткам.
- **Выпечка или хлебобулочные изделия.**
Например, тосты, пирожные, печенье и лепешки.
- **Приготовленная еда.**
Например пицца, гамбургеры, хот-доги и тако.
- **Еда, которую не нужно готовить.**
Например, бутерброды, суши, мясные деликатесы и лед для напитков.

Для работы с готовой едой используйте одноразовые перчатки, щипцы, совки, салфетки для деликатесов или другую посуду.

Например, используйте щипцы для салата и салфетки для печенья. Надевайте перчатки, чтобы приготовить бутерброд, суши или нарезать овощи.

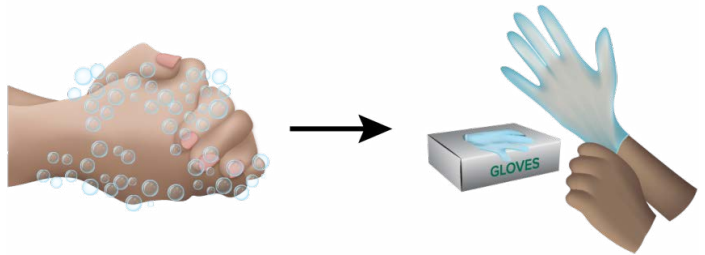


Перчатки

Микробы с грязных рук могут попасть на внешнюю сторону перчаток. Перчатки используются для защиты продуктов питания от микробов, а не для защиты рук от пищи.

Запомните эти правила использования перчаток:

- Перед тем, как надеть перчатки, вымойте руки.
- Используйте только одноразовые перчатки.
- Никогда не стирайте и не используйте перчатки повторно.
- Выбрасывайте перчатки после использования.
- Меняйте перчатки, если они рвутся.
- Смените перчатки, которые могут быть загрязнены.
- После работы с сырыми продуктами снимите перчатки и вымойте руки.
- Используйте перчатки, чтобы прикрыть порезы, язвы или повязки.



Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Уменьшите количество отходов. Если вы используете такие инструменты, как щипцы или совок, вам не нужно надевать перчатки.

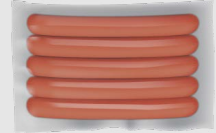
Приготовление пищи

В сыром мясе, птице, морепродуктах и яйцах обитают вредные микробы. Правильное приготовление убивает микробы и делает эти продукты безопасными для употребления.

Температура приготовления

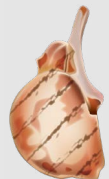
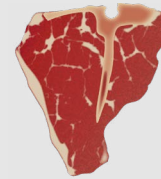
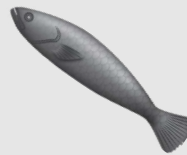
**135°F/
57°C**

- Овощи, фрукты, зелень и злаки, которые будут храниться горячими.
- Упакованные готовые к употреблению продукты, такие как хот-доги и консервированный перец чили, подогреваются и остаются горячими.



**145°F/
63°C**
(на 15 секунд)

- Яйца
- Морепродукты
- Говядина
- Свинина



158°F/70°C
(мгновенно)

- Гамбургер
- Колбаса



**165°F/
74°C**
(мгновенно)

- Птица (курица, индейка и утка)
- Фаршированные продукты или начинка
- Запеканки
- Сырые морепродукты, мясо или яйца, приготовленные в микроволновой печи.
- Контроль температуры повторного нагрева для обеспечения безопасности пищевых продуктов (TCS)



Приготовление в микроволновой печи

Готовя сырые морепродукты, мясо или яйца в микроволновой печи, нагревайте как минимум до 165°F (74°C). Накройте продукты, чтобы они оставались влажными. Во время приготовления переверните или перемешайте пищу хотя бы один раз. Перед подачей дайте пище постоять 2 минуты. Используйте свой пищевой термометр. Проверьте в нескольких местах, чтобы убедиться, что вся еда имеет температуру не менее 165°F (74°C).

Консультации для потребителей

Некоторые продукты, например суши и яйца, можно подавать сырыми или недоваренными. Эти продукты могут вызывать пищевые расстройства. Предупредите клиентов о риске с помощью письменных рекомендаций в меню.

Никогда не подавайте сырую или недоваренную пищу людям с повышенной восприимчивостью или из детского меню.

Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Использование термометра

Вы не сможете сказать, полностью ли приготовлена пища, по ее цвету или по тому, как долго она готовилась. Единственный способ определить, полностью ли приготовлена еда, - термометр .



Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Каждое заведение должно иметь и использовать точный пищевой термометр. У него должен быть тонкий металлический зонд, и он должен измерять температуру от 0° до 220°F (от -18°C до 104°C).

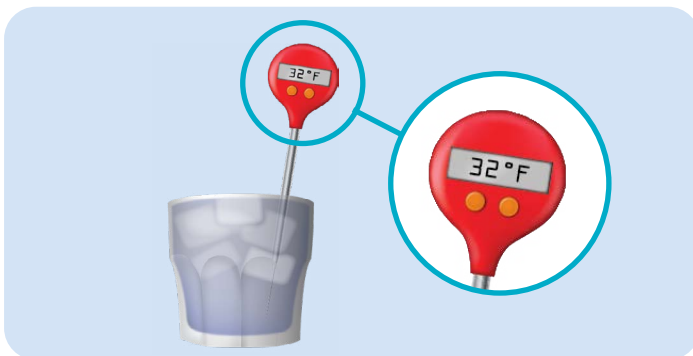
Правильно используйте термометр, чтобы получить точную температуру.



Поднимите приготовленную еду с помощью посуды или снимите ее с рабочей поверхности. Не измеряйте температуру, когда еда находится на варочной поверхности.



Поместите термометр в самую широкую часть продукта. Подождите, пока температура на термометре не перестанет изменяться. Это может занять до одной минуты.



Проверьте свой термометр, чтобы убедиться, что он точный. Поместите зонд термометра в чашку с колотым льдом и водой. Температура должна быть 32°F (0°C). Отрегулируйте или замените термометр, если он не показывает 32°F (0°C).



Всегда очищайте и дезинфицируйте термометр до и после его использования. После очистки протрите термометр продезинфицированной тканью или спиртовой салфеткой.

Горячее хранение

Храните продукты с контролем температуры в целях безопасности (TCS) при температуре 135°F (57°C) или выше, пока они не будут поданы или безопасно охлаждены. Это называется горячим хранением. Приготовление пищи не убивает все бактерии. Если приготовленную пищу не держать горячей, выжившие бактерии могут размножаться и вызывать болезни.

Используйте термометр, чтобы проверить температуру горячей пищи.

Советы по сохранению еды горячей:

- Перед добавлением еды убедитесь, что паровые столы и подогреватели горячие.
- Накройте пищу крышкой и часто помешивайте.
- Не добавляйте холодную пищу к горячей.
- Часто проверяйте температуру пищи с помощью пищевого термометра.

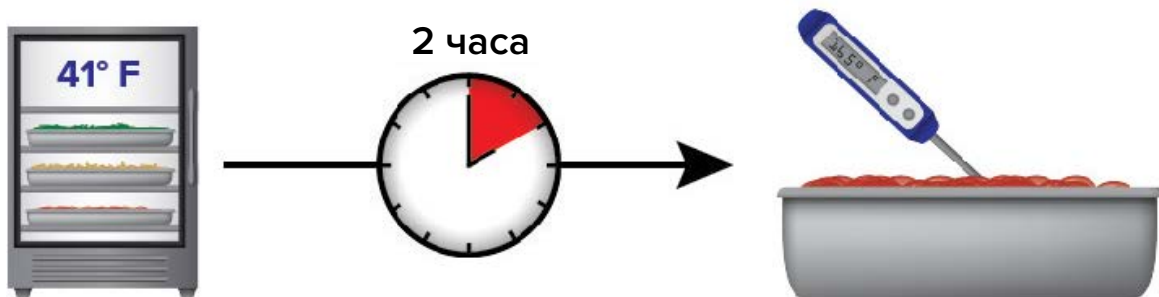


Отсканируйте QR-код телефоном, чтобы смотреть видео онлайн.



Повторный нагрев для горячего хранения

Вы можете разогреть пищу и подать ее снова, если она остыла. Быстро разогрейте пищу до 165°F (74°C) или выше в течение 2 часов.



- **Используйте быстрый способ разогреть пищу, например, в плите, духовке или микроволновой печи.** Не используйте для разогрева пищи паровой стол, мультиварку или грелку. Это займет слишком много времени и позволит бактериям расти.
- **Часто помешивайте пищу при разогреве.** Проверьте температуру в нескольких местах, чтобы убедиться, что еда полностью разогрета до 165°F (74°C).

Повторный нагрев для немедленного обслуживания

Если вы подаете еду сразу, вы можете разогреть ее до любой температуры.

Разогревание безопасно только при правильном приготовлении и охлаждении пищи.

Холодное хранение

Храните продукты с контролем температуры в целях безопасности (TCS) на уровне 41°F (5°C) или ниже. Это называется холодным хранением. Бактерии быстро растут, когда пища находится в опасной зоне. Храните продукты холодными в холодильнике или во льду.

Используйте термометр, чтобы проверить температуру холодной пищи.



Отсканируйте QR-код телефоном, чтобы смотреть видео онлайн.



Советы по сохранению еды холодной:

- По возможности держите дверцы холодильника закрытыми.
- В охладителе для приготовления пищи используйте более глубокие кастрюли и крышки, чтобы удерживать холодный воздух. Не переполняйте кастрюли
- Если вы используете лед, держите уровень льда на высоте, равной уровню еды. Полностью окружите контейнер с едой льдом.
- Часто проверяйте температуру с помощью пищевого термометра.

Размораживание

Надежно размораживайте замороженные продукты, чтобы предотвратить рост бактерий.

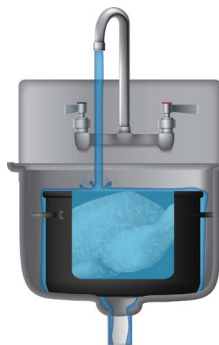
Никогда не размораживайте продукты на прилавке или при комнатной температуре.

Есть 3 безопасных способа разморозить продукты:



В холодильнике.

Это лучший метод, но он может занять некоторое время. Планируйте заранее.



В раковине для приготовления пищи.

Погрузите продукты в холодную проточную воду. Никогда не используйте горячую воду. Как только продукты разморозятся, готовьте их сразу или уберите в холодильник.



В микроволновке.

Готовьте пищу сразу после разморозки.

Маркировка даты

Некоторые бактерии все еще потихоньку растут в охлажденных продуктах. Отмечайте на еде дату ее приготовления, чтобы убедиться, что она не хранилась более 7 дней.

Отмечайте дату приготовления на холодных блюдах, которые хранятся более 24 часов.

Особенно это касается таких продуктов, как мясные деликатесы, хот-доги, копченые морепродукты, салаты, молоко и мягкие сыры.

Маркировка даты не нужна для следующих продуктов:

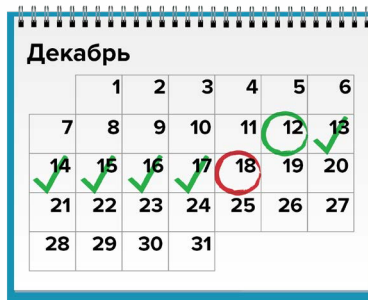
- Неоткрытые коммерческие упаковки.
- Промышленные заправки, майонез и деликатесные салаты, например картофельный салат.
- Целые неразрезанные продукты.
- Твердые сыры, такие как пармезан и азиаго.

Подавайте или выбрасывайте еду в течение 7 дней после того, как вы ее открыли.

Когда вы открываете или готовите охлажденную готовую еду, сразу же отметьте дату.

Начните со дня открытия упаковки или приготовления пищи и добавьте 6 дней. Например:

- Если вы открываете продукты 12 декабря, прибавьте 6 дней. Использовать до 18 декабря.
- Если вы открываете продукты в пятницу, используйте их до следующего четверга.



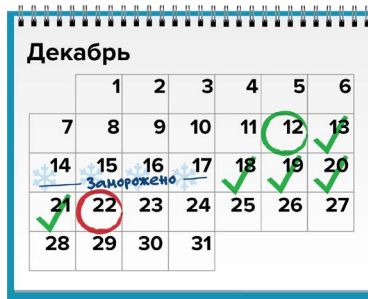
Если вы комбинируете еду с разными сроками хранения, используйте метку даты самого старого ингредиента.

Не считайте дни, когда еда заморожена.

Маркируйте еду датой замораживания и датой помещения в холодильник. Продукты из холодильника подавайте или выбрасывайте в течение 7 дней. Например:

- Если вы храните продукты в холодильнике 2 дня, а затем достаете их, вы можете позже поставить их в холодильник еще на 5 дней, прежде чем выбросить.

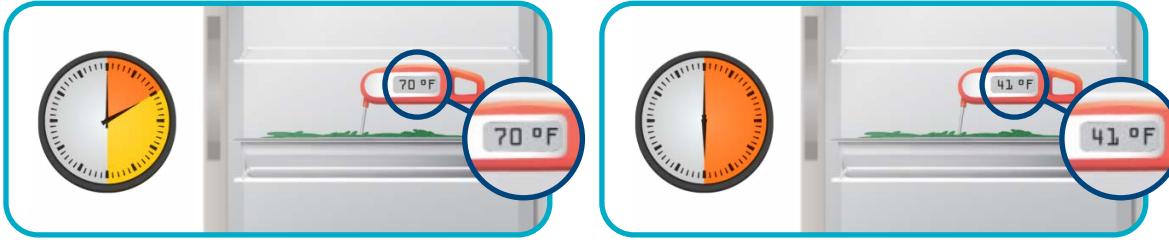
Вы можете пометить срок хранения еды разными способами. Но это должно быть легко для понимания и использования всеми сотрудниками. Всегда держите эти продукты при температуре 41°F (5°C) или ниже.



Охлаждение

Вы можете приготовить еду и охладить ее, чтобы подать позже. При этом важно быстро охладить пищу. Когда еда остывает, она проходит через опасную зону. Если она не остынет достаточно быстро, могут размножиться бактерии, вызывающие пищевые расстройства. Некоторые бактерии производят токсины или яды, которые невозможно удалить в процессе приготовления.

Охладите пищу с 135°F (57°C) до 41°F (5°C) в течение 6 часов.
Пища должна остыть до 70°F (21°C) в течение первых 2 часов.



Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Напоминание!

Всегда надевайте
перчатки или
используйте
столовые приборы
при работе с
приготовленной
пищей.

Проверяйте температуру пищи и убедитесь, что она быстро остывает.

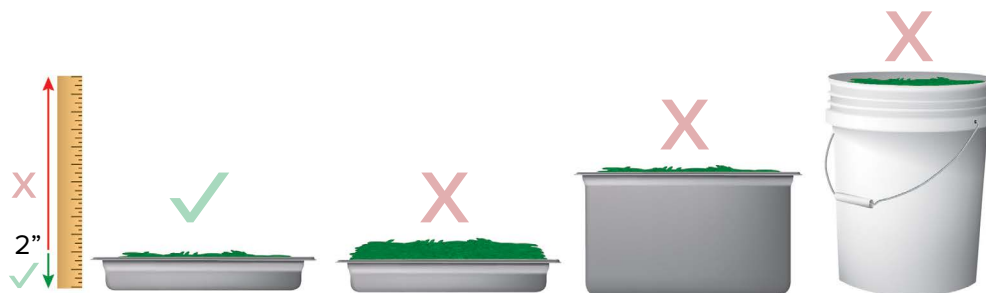
Есть несколько способов быстро охладить еду.

Неглубокая кастрюля

Охлаждение в неглубокой кастрюле хорошо подходит для таких продуктов, как жареные бобы, рис, картофель, фарш, запеканка, суп и бульон.

Советы по охлаждению в неглубокой кастрюле:

- Выложите горячую пищу в неглубокую кастрюлю.
- Слой еды не может быть глубиной более 5 см.
- Не накрывайте продукты, чтобы тепло могло быстро уйти.
- Сразу же отправьте еду в холодильник.
- Охлаждайте кастрюлю на верхней полке, чтобы ничего не могло упасть в незакрытую еду.
- Не складывайте и не накрывайте охлаждающиеся продукты.
- Охлаждайте в холодильной камере или в самом большом холодильнике.



Проверяйте пищу с помощью пищевого термометра. Вы можете накрыть кастрюли или поставить их вместе, когда температура еды достигнет 41°F (5°C) или ниже.

Охлаждение

Уменьшите размер целых кусков мяса.

Нарежьте цельное мясо, например жаркое или ветчину, на куски толщиной 10 см. Не используйте этот метод для отбивного мяса, такого как мясной рулет или гиро.

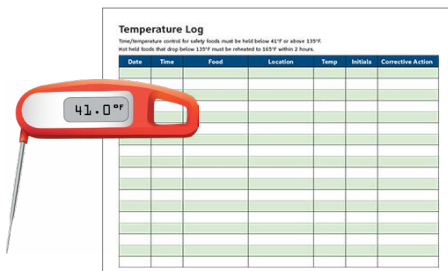


Советы по охлаждению больших порций мяса:

- Выложите нарезанное мясо на противень в один слой.
- Обеспечьте достаточный приток воздуха.
- Не накрывайте пищу, чтобы тепло могло быстро уйти.
- Сразу же охладите продукты.
- Охлаждайте кастрюлю на верхней полке, чтобы ничего не могло попасть в еду.

Следите за тем, чтобы еда остывала быстро.

Используйте журнал температуры. Выбрасывайте еду, если она остыла недостаточно быстро.



Охладите:

- ✓ От 135°F (57°C) до 70°F (21°C) в течение 2 часов.
- ✓ От 135°F (57°C) до 41°F (5°C) в течение 6 часов.

Советы по быстрому охлаждению еды:

- Поместите еду в ледяную ванну. Полностью окружите еду льдом. Часто помешивайте.
- Используйте лопатки или палочки для льда, чтобы перемешать пищу.
- Используйте тонкие емкости, позволяющие отводить тепло.
- Охлаждайте пищу в металлических кастрюлях. В пластике или стекле еда не остывает так же быстро.
- Добавляйте в пищу чистый лед.
- Используйте специальное оборудование, например, шоковый охладитель.

Охладите после приготовления.

Такие продукты, как салат, помидоры или консервы, могут храниться при комнатной температуре. Охладите пищу до 41°F (5°C) в течение 4 часов.



По возможности используйте предварительно охлажденные ингредиенты.

Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



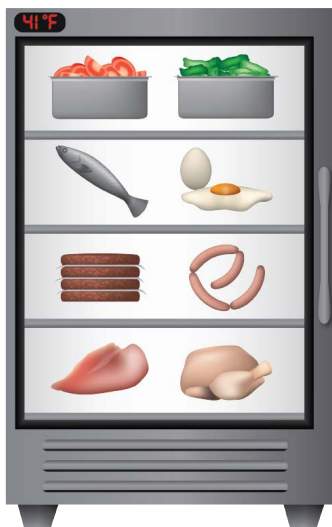
Перекрестное заражение

В сыром мясе, таком как говядина, птица и морепродукты, а также в яйцах, могут быть микробы. Когда микробы из сырого мяса попадают на другие продукты происходит перекрестное заражение. Употребление в пищу продуктов, загрязненных сырым мясом, может вызвать пищевые расстройства.

Храните сырое мясо отдельно от других продуктов.

Храните сырое мясо в холодильнике ниже других продуктов.

Храните сырое мясо на полках в соответствии с температурой приготовления. Чем выше температура приготовления, тем ниже полка. Храните сырую рыбу и яйца выше, чем говяжий и свиной фарш. Храните курицу и птицу на дне.



Пища, готовая к употреблению

Сырая рыба и яйца

Сырой фарш или размягченная говядина или свинина

Сырая птица

Готовьте сырое мясо отдельно от другой пищи.

Используйте отдельные разделочные доски и посуду. Разделяйте сырое мясо и готовьте в отдельных мойках.

Уберите и продезинфицируйте помещение после приготовления сырого мяса.



Кровь или сок сырого мяса могут попасть на поверхности и другие продукты. После приготовления сырого мяса очистите и продезинфицируйте прилавок, разделочную доску, раковину и посуду.

Мойте руки после работы с сырым мясом.

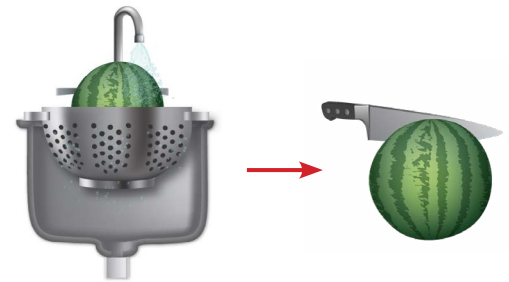
Мойте продукты

На внешней стороне продукта могут быть микробы, грязь и пестициды.

Мойте продукты перед их приготовлением, даже если они будут готовиться.

Промывайте в холодной проточной воде. Не используйте мыло.

Мойте такие продукты, как авокадо и дыни, даже если вы не едите их кожуру. Нож может переносить микробы и грязь снаружи внутрь продукта.



Очистите и продезинфицируйте рабочие поверхности, которых касались сырые продукты.

Храните немые продукты отдельно от мытых. Немые продукты храните под готовыми к употреблению.

Отсканируйте QR-код телефоном, чтобы смотреть видео онлайн.



Безопасные источники продуктов

Продукты должны поступать из безопасного источника, одобренного отделом здравоохранения. Готовьте такую еду только в заведении общественного питания. Не готовьте такую еду дома.

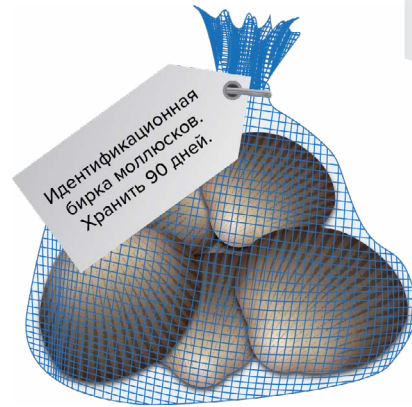
Остерегайтесь продуктов, продаваемых в Интернете. Некоторые продукты небезопасны. Проконсультируйтесь с вашим местным отделом здравоохранения.

Моллюски

Моллюски, такие как устрицы или мидии, должны поступать от лицензированного поставщика.

Следите, чтобы идентификационная бирка была прикреплена к контейнеру.

Бирка показывает, где они были собраны. Запишите первый и последний день подачи моллюсков. Храните бирку 90 дней.



Лесные грибы

Собранные в диком виде грибы также нуждаются в идентификации источника. Храните исходную информацию 90 дней.

Доставка еды

Всегда проверяйте доставку еды.

Удостоверьтесь в следующем:

- Продукты не испорчены.
- Банки не помяты и не повреждены.
- Пакеты запломбированы.
- Холодная пища имеет температуру 41°F (5°C) или ниже.
- Замороженные продукты действительно заморожены.
- Продукты в хорошем состоянии.

Принимайте доставку только тогда, когда вы можете проверить продукты.

Пищевая аллергия

Некоторые продукты могут вызвать аллергическую реакцию. Пищевая аллергия может быть очень серьезной. В некоторых случаях аллергическая реакция опасна для жизни.

Аллергическая реакция может вызвать следующие симптомы:

- Покалывание
- Чесотка
- Рвота
- Отек лица, языка или горла
- Затрудненное дыхание
- Потеря сознания или смерть

Если у кого-то возникла аллергическая реакция, позвоните в службу 911 и немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Важно знать, какие ингредиенты использует ваше заведение.

Клиенты могут спросить вас об ингредиентах, чтобы избежать аллергической реакции. Люди, страдающие аллергией, должны избегать продуктов с этим ингредиентом. Даже небольшое количество может вызвать серьезное заболевание.

Пример | Человек с аллергией на яйца должен избегать пирожных, макаронных изделий и майонеза.

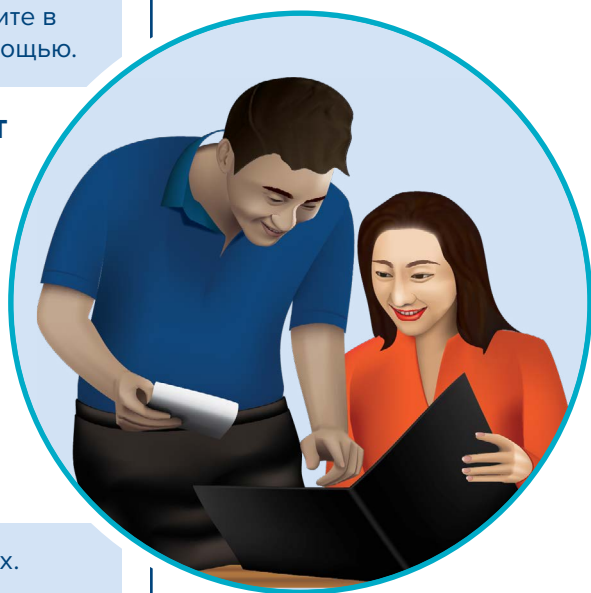
Не гадайте. Спросите повара о пищевых ингредиентах.

Держите это отдельно.

Если клиент говорит, что у него пищевая аллергия, сообщите об этом повару. Перчатки, посуда, оборудование и поверхности могут переносить аллергены на другие продукты питания.

Основные пищевые аллергены:

- Молоко
- Яйца
- Рыба
- Лесные орехи
- Пшеница
- Арахис
- Соевые бобы
- Моллюски
- Кунжут



Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Уборка и дезинфекция

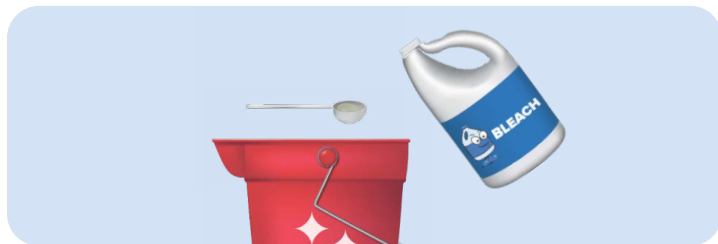
Уборка и дезинфекция - это не одно и то же.

При уборке используется мыло и вода, чтобы избавиться от остатков пищи, грязи и жира.

Поверхности могут выглядеть чистыми, но на них могут оставаться невидимые микробы.

При дезинфекции для уничтожения микробов используются химические вещества или нагревание.

Всегда следуйте инструкциям на этикетке.



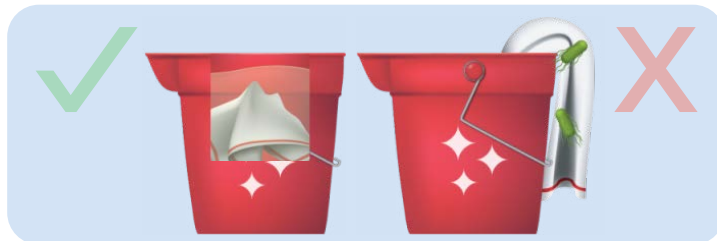
Всегда соблюдайте правильные пропорции при смешивании дезинфицирующего средства. Не добавляйте мыло. Мыло не дает дезинфицирующему средству убивать микробы. Обычное дезинфицирующее средство - 1 чайная ложка отбеливателя на 4 литров воды.



Проверьте силу дезинфицирующего средства. Используйте тест-полоски, чтобы убедиться, что дезинфицирующее средство подходящей концентрации.



Используйте отдельные дезинфицирующие средства. Дезинфицируйте поверхности до и после разделки сырого мяса и приготовления пищи.



Храните салфетки в санитайзере. Это предотвращает рост микробов на ткани.



Готовьте свежее дезинфицирующее средство чаще. Со временем оно перестает работать. Замените дезинфицирующее средство, если жидкость станет грязной или мутной.

Вымойте, ополосните и продезинфицируйте посуду и оборудование после использования. Всегда храните все чистым и продезинфицированным.

Утвержденные дезинфицирующие средства:

- Хлорный отбеливатель
- Четвертичный аммоний
- Йод

В продаже доступны другие дезинфицирующие средства.

Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Мытье посуды

Вымойте и продезинфицируйте посуду, столовые приборы и оборудование. Мойте посуду вручную в раковине с 3 отсеками или в посудомоечной машине.

Следуйте этим шагам:

1

Соскребите остатки пищи и жир в мусорное ведро.

2

Мойте горячей водой с мылом.

3

Ополосните горячей чистой водой.

4

Смочите дезинфицирующим средством. Используйте тест-полоски, чтобы убедиться, что дезинфицирующее средство подходящей концентрации.

5

Сушите воздухом. Не используйте полотенца. Полотенца могут переносить микробы.



Советы по посудомоечной машине:

- Соскребите остатки пищи и жир в мусорное ведро.
- В посудомоечных машинах для дезинфекции используется тепло или химические вещества. Используйте тест-полоски, чтобы убедиться, что дезинфицирующее средство работает правильно.
- Просушите посуду на воздухе перед тем, как убрать ее.

Подготовительные столы и большое оборудование

Не все уместится в посудомоечной машине или в раковине с 3 отсеками.

Шаги по чистке и дезинфекции крупногабаритного оборудования:

- Вымойте горячей мыльной водой.
- Промойте горячей чистой водой.
- Вытрите дезинфицирующее средство чистой тканью.
- Дайте высохнуть на воздухе.

Часто чистите и дезинфицируйте.

Отсканируйте QR-код телефоном, чтобы смотреть видео онлайн.



Очищайте поверхности, соприкасающиеся с пищей, каждые 4 часа. Не ждите до конца дня.

Уборка последствий рвоты и диареи

Уборка последствий рвоты и диареи отличается от обычной. Если не убирать должным образом, можно заболеть или передать заболевание другим.

Предприятия общественного питания должны иметь на это счет письменные процедуры.

Работники сферы питания должны знать и соблюдать эти процедуры, чтобы микробы не попали на людей, оборудование или продукты питания.

Быстро избавьтесь от последствий рвоты и диареи.

Хороший план уборки будет включать в себя следующее:

1. Удаление клиентов и сотрудников.
2. Ограждение прилегающей территории.
3. Уборщик должен одеть одноразовые перчатки, маску для лица, бахилы и одноразовый халат.
4. Вытрите нечистоты бумажными полотенцами и поместите их в мешок для мусора.
5. Для уборки используйте мыльную воду.
6. Продезинфицируйте помещение одобренным дезинфицирующим средством.
7. Выбросьте любую еду и одноразовые предметы, находящиеся поблизости.
8. Микробы могут распространяться довольно далеко. Очистите и продезинфицируйте оборудование и посуду в пределах 8 метров.
9. Выбросьте или продезинфицируйте все, что использовалось для уборки. Выбросьте дезинфицирующее средство.
10. Немедленно отправьте мусор в мусорный бак.
11. После этого тщательно вымойте руки.
12. Идите домой и, если возможно, примите душ.

Если кто-то из сотрудников заболел, отправьте его/ее домой до тех пор, пока симптомы не исчезнут и не возобновятся по крайней мере в течение 24 часов.

Выберите подходящее дезинфицирующее средство.

- Кухонный санитайзер не считается дезинфицирующим средством.
- Не используйте кухонные санитайзеры.
- Выберите дезинфицирующее средство, убивающее норовирус.
- Следуйте указаниям на этикетке.



По возможности не привлекайте кухонный персонал к уборке.

Защита пищевых продуктов

Очень важно защитить пищу от загрязнения. Еда, питье, курение или использование личных вещей рядом с едой могут загрязнить ее.

Советы по защите пищевых продуктов:

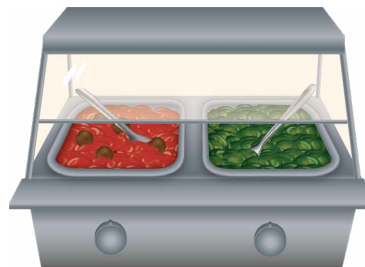
- Ешьте или пейте вдали от мест приготовления пищи и приема пищи клиентами.
- Не курите и не используйте табак на кухне.
- Пейте из закрытой емкости. Храните напитки так, чтобы они не пролились на еду или рабочие поверхности.
- Волосы должны быть коротко подстрижены, стянуты назад или закрыты сеткой для волос.
- Не носите украшения. Вы можете носить одно кольцо или обручальный комплект, накрыв его перчаткой.
- Храните личные вещи, такие как мобильные телефоны или верхнюю одежду, вдали от мест приготовления пищи.
- Храните в заведении только необходимые медикаменты.
- Маркируйте медикаменты. Храните их вдали от мест приема и приготовления пищи.
- Храните охлажденные лекарства в герметичном контейнере. Промаркируйте этот контейнер.
- Ограничьте личное питание. Маркируйте и храните личные продукты питания там, где они не смогут загрязнить продукты и приготовленную еду, предназначенные для клиентов.

Мойте руки после того, как пользовались личными вещами.

Защищайте пищу в салат-барах и буфетах.

Обеспечьте следующее:

- Отдельная посуда для каждого блюда.
- Чистые тарелки для каждого похода в салат-бар или буфет.
- Экраны от чихания.
- Сотрудник, следящий за продуктами и едой.



Защищайте еду в отделениях самообслуживания. Используйте дозаторы для приправ или одноразовые пакеты с приправами.

Никогда не подавайте еду повторно.

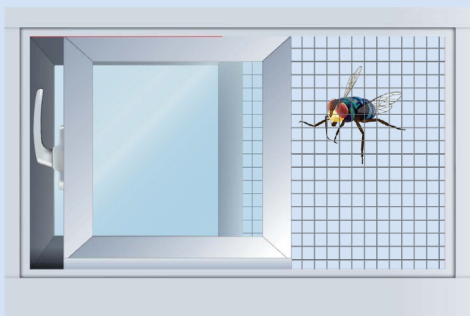
Выбрасывайте любую еду, которую оставил клиент, например чипсы из тортильи или хлебные палочки. Неоткрытые и упакованные продукты, например крекеры или сахар, можно повторно подавать повторно.

Храните пищу в безопасности.

- Никогда не храните продукты на улице.
- Закрывайте оставленные без присмотра холодильники и складские помещения.
- Будьте начеку. Немедленно сообщайте о возможной фальсификации продукто

Борьба с вредителями

Вредители, такие как мухи, тараканы и мыши, распространяют микробы.



Не допускайте попадания вредителей в заведение.

Держите двери и окна закрытыми или экранированными. Закройте все отверстия, куда могут проникнуть вредители.



Используйте мусорные баки с плотно закрывающейся крышкой. Держите участки, где скапливается мусор, в чистоте.



СРегулярно убирайте помещение и держите продукты закрытыми. Вредители всегда ищут пропитание.

Держите все участки заведения, включая пол и стены, чистыми и сухими. Вредители обычно не остаются там, где им нечего есть и/или пить.



Отслеживайте появление таких признаков вредителей, как помет или жеванная упаковка. Если у вас есть проблема с вредителями, обратитесь к лицензированному специалисту. Никогда не используйте для борьбы с вредителями домашние пестициды.

Легче не пускать вредителей, чем потом от них избавиться.

Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Чрезвычайные ситуации

В некоторых ситуациях готовить или подавать еду небезопасно. Возможно, вам придется закрыть заведение, пока проблема не будет устранена.

Обратитесь за помощью в соответствующую инстанцию в следующих случаях:

- Отключение электроэнергии
- Нет горячей воды, либо воды вообще
- Подъем сточных вод
- Пожар
- Наводнение
- Холодильник не позволяет хранить продукты в холодном состоянии
- Не работает важное оборудование
- Химическое загрязнение
- Возможная вспышка пищевого расстройства
- У сотрудника на работе рвота или диарея
- Все, что затрудняет безопасное приготовление еды.



После чрезвычайной ситуации продукты могут оказаться небезопасными.

Проверьте продукты и приготовленную еду. Выбросьте все, что было:

- Загрязнено
- Нагрето выше 41°F (5°C)
- Охлаждено ниже 135°F (57°C)

Если сомневаетесь, выбросьте.

Отсканируйте
QR-код телефоном,
чтобы смотреть
видео онлайн.



Ваш местный департамент здравоохранения является вашим партнером в области безопасности пищевых продуктов. Позвоните им, если у вас возникнут вопросы.

**Добро пожаловать в команду по безопасности
пищевых продуктов в штате Вашингтон.**

Разработано в сотрудничестве с Департаментом здравоохранения округа Пирс, г. Такома.