



คู่มือสำหรับพนักงานด้าน อาหารของรัฐวอชิงตัน

ขอบคุณที่มีบทบาทอย่างแข็งขันในด้านความปลอดภัยของอาหาร

ข้อมูลในคู่มือฉบับนี้จะช่วยให้คุณจัดเก็บ เตรียม และเสิร์ฟอาหารอย่างปลอดภัย

ความรู้ด้านความปลอดภัยของอาหารป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหาร ใช้สิ่งที่คุณเรียนรู้จากคู่มือฉบับนี้ในที่ทำงานและที่บ้าน หลังจากที่คุณอ่านคู่มือฉบับนี้แล้ว เราหวังว่าคุณจะจดจำเคล็ดลับต่อไปนี้ได้

- 1 อย่าทำงานเมื่อคุณป่วย
- 2 ล้างมือของคุณให้สะอาดและเมื่อจำเป็น
- 3 ห้ามสัมผัสอาหารพร้อมรับประทานด้วยมือเปล่า
- 4 รักษาอาหารให้ร้อนหรือเย็น
- 5 ปปรุงอาหารด้วยอุณหภูมิที่ถูกต้อง
- 6 ทำให้อาหารที่ร้อนเย็นลงอย่างรวดเร็ว
- 7 แยกเนื้อดิบให้ห่างจากอาหารอื่นๆ
- 8 ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทำอาหารและดูแลสถานที่ของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ
- 9 รับอาหารจากแหล่งอาหารหรือซัพพลายเออร์ที่ปลอดภัยเสมอ
- 10 เรียนรู้และตั้งคำถามเสมอ

จำไว้ว่า: คุณคือส่วนผสมที่สำคัญที่สุดในอาหารที่มีความปลอดภัย!

สารบัญ

การเจ็บป่วยจากอาหาร	1
การป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร.....	2
สุขภาพของคนทำงานด้านอาหาร	3
กลุ่มคนที่มีเสี่ยงได้รับผลกระทบสูง.....	4
อันตรายในอาหาร	5
การควบคุมอุณหภูมิเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัย	7
การล้างมือ	8
ล้างมือของคุณอย่างไร	9
การสัมผัสด้วยมือเปล่า.....	10
การปรุงอาหาร.....	11
การใช้เทอร์โมมิเตอร์	12
การรักษาความร้อน.....	13
การรักษาความเย็น	14
การลงวันที่	15
การแช่เย็น	16
การปนเปื้อนข้ามประเภท.....	18
แหล่งอาหารที่ปลอดภัย.....	19
การแพ้อาหาร	20
ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ	21
การล้างจาน.....	22
การทำความสะอาดอเนกประสงค์และอุปกรณ์.....	23
การป้องกันอาหาร.....	24
การควบคุมสัตว์รบกวน.....	25
เหตุฉุกเฉิน	26

ข้อมูลในคู่มือฉบับนี้เป็นข้อมูลในภาพรวมของ ประมวลกฎหมายอาหารค้าปลีกแห่งรัฐวอชิงตัน WAC 246-215 ไม่ได้ระบุถึงข้อกำหนดทั้งหมด ใช้คู่มือฉบับนี้ร่วมกับการฝึกอบรมพนักงานด้านอาหารที่ได้รับอนุมัติ ติดต่อกฎหมายในพื้นที่ของคุณเพื่อรับข้อมูลเพิ่มเติม

คู่มือฉบับนี้มีให้ในรูปแบบอื่นๆ สำหรับผู้ที่มีภาวะพิการ
โทร 1-800-525-0127 (TDD/TTY โทร 711) เพื่อส่งคำขอ

“คู่มือสำหรับพนักงานด้านอาหารของรัฐวอชิงตัน” โดยกรมอนามัยเทศมณฑลทาโคมา-เพียร์ซ์ได้รับอนุญาตภายใต้สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์แบบแสดงที่มา-ไม่ใช้เพื่อการค้า 4.0 (CC BY-NC 4.0)

การเจ็บป่วยจากอาหาร

ผู้คนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอาหารเมื่อรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคอันตรายอยู่ภายใน เชื้อโรคเข้าสู่อาหารได้ตลอดเวลา สิ่งสำคัญก็คือ ต้องเรียนรู้วิธีการจัดการกับอาหารอย่างปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยจากอาหาร

อาการ

โรคที่เกิดจากอาหารบางชนิดทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น



ท้องเสีย



อาเจียน



ไข้

อาการอาจรุนแรงมาก และทำให้คนต้องไปโรงพยาบาลหรือเสียชีวิต เด็ก ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ และผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรังมักจะป่วยอย่างรุนแรง

อยู่บ้านถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย

อย่าทำงานกับอาหารเมื่อคุณป่วย พนักงานด้านอาหารที่ป่วยสามารถแพร่เชื้อโรคไปสู่อาหาร พื้นผิว เครื่องใช้ และบุคคลอื่นได้

คุณมีอาการ

ท้องเสียหรืออาเจียนหรือไม่	ผิวหรือตาเหลืองหรือไม่
อย่าทำงานใกล้อาหารจนกว่าคุณจะไม่มีอาการเป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง	อยู่บ้านและพบ แพทย์

อย่าไปทำงานถ้าคุณมีอาการ:

- ไวรัสตับอักเสบเอ
- ซาลโมเนลลา
- ชิเกลลา
- อี. โคไล
- โนโรไวรัส

โรคที่เกิดจากอาหารเป็น เรื่องที่พบบ่อยมาก

จำนวนกรณีของโรคที่เกิดจากอาหารต่อปี:



48,000,000

กรณีการรักษาในโรงพยาบาลจากความเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหารต่อปี:



128,000

กรณีการเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหารต่อปี:



3,000

แหล่งข้อมูล: CDC

รายงานความ เจ็บป่วยจาก อาหาร

กรณีการเจ็บป่วยส่วนใหญ่ไม่ได้รับการรายงาน รายงานความเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหารไปยังกรมอนามัยในพื้นที่ของคุณทันที พวกเขาจะช่วยให้แน่ใจว่าไม่มีคนอื่นมาป่วยเพิ่ม



สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



การป้องกันการเจ็บป่วยจากอาหาร

การทำให้อาหารมีความปลอดภัยต้องมีการวางแผน วางแผนวิธีการจัดเก็บ จัดเตรียม และจัดการอาหารอย่างปลอดภัย

การควบคุมการจัดการเชิงรุก

สิ่งนี้เป็นแนวทางเชิงรุกเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัย ผู้จัดการจะต้องสร้างขั้นตอนการทำงาน ฝึกอบรมพนักงาน และตรวจสอบว่าอาหารมีความปลอดภัย

ตัวอย่าง ได้แก่

- ตรวจสอบคนงานด้านอาหารที่ป่วยและนำพวกเขาออกจากสถานประกอบการ
- ฝึกอบรมพนักงานให้ปรุงอาหาร ทำความเย็น และจัดเก็บอาหารอย่างปลอดภัย
- สอนพนักงานว่าควรล้างมือเมื่อใดและอย่างไร
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพนักงานไม่สัมผัสอาหารด้วยมือเปล่า
- ทำบันทึกอุณหภูมิและตรวจสอบอุณหภูมิของอาหาร
- ตัดสินใจว่าใครจะบันทึกอุณหภูมิและจะบันทึกเมื่อใด
- กำหนดสถานที่เตรียมอาหารดิบ
- เรียกให้ช่างมาซ่อมแซมและแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
- ทำแผนทำความสะอาดหลังจากมีคนอาเจียนหรือท้องเสีย

ทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบต่อความปลอดภัยของอาหาร แต่คุณต้องมีใครสักคนเพื่อให้แน่ใจว่าเรื่องนี้ได้รับการให้ความสำคัญ

ผู้รับผิดชอบ

สถานประกอบการด้านอาหารทุกแห่งต้องมีผู้รับผิดชอบ พวกเขาจะตรวจสอบว่าอาหารถูกจัดเตรียมอย่างปลอดภัย

ผู้รับผิดชอบ:

- ต้องอยู่ในขณะที่คุณกำลังทำงาน
- ซึ่งมีความรู้และได้รับการฝึกอบรมเพื่อให้แน่ใจว่าอาหารมีความปลอดภัย
- ตรวจสอบว่าพนักงานปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของอาหาร
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีใครทำงานกับอาหารเมื่อป่วย
- ตอบคำถามต่าง ๆ ของพนักงาน

คุณคือผู้รับผิดชอบหากมีคุณทำงาน คนเดียวในสถานประกอบการด้านอาหาร ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้รับฝึกอบรมเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัย

ผู้จัดการฝ่ายปกป้องอาหาร ที่ผ่านการรับรอง

ทำงานร่วมกับผู้จัดการฝ่ายปกป้องอาหารที่ผ่านการรับรอง พวกเขาได้รับการฝึกอบรมเพิ่มเติมและมีใบรับรองการจัดการเพื่อความปลอดภัยของอาหาร พวกเขาจะช่วยงานผู้ที่รับผิดชอบ เมื่อทำงานร่วมกัน พวกเขาจะช่วยกันฝึกฝน ตรวจสอบ และสร้างวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหาร



สามารถเรียกผู้ที่รับผิดชอบ
ว่า PIC ได้

สุขภาพของคนทำงานด้านอาหาร

การที่คนทำงานด้านอาหารมีสุขภาพแข็งแรงจะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหาร อย่าทำงานกับอาหารหากคุณรู้สึกไม่สบาย คุณสามารถแพร่เชื้อโรคสู่อาหารและผู้อื่นได้

อย่าไปทำงานถ้าคุณมีอาการ:

- ท้องร่วง อาเจียน หรือโรคติดเชื้อ
- เชื้อซาลโมเนลลา, ชิเกลลา, อี. โคไล, ตับอักเสบ เอ หรือ โนโรไวรัส
- เจ็บคอและเป็นไข้ โดยต้องทำงานกับกลุ่มคนที่เสี่ยงได้รับผลกระทบสูง

อย่าไปทำงานจนกว่าอาการอาเจียนและท้องเสียจะหายไปเป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

โทรติดต่อกรมอนามัยหากคุณได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยหรือเป็นโรคติดเชื้อ

อย่าทำงานกับอาหารหรือสิ่งที่สัมผัสอาหารหากคุณมี:

- แผลติดเชื้อที่คุณไม่สามารถปิดแผลได้
- จาม ไอ หรือน้ำมูกไหล
- เจ็บคอและเป็นไข้
- เคยอยู่ใกล้คนที่เจ็บป่วยจากอาหารโดยคุณต้องทำงานกับกลุ่มคนที่เสี่ยงได้รับผลกระทบสูง

คุณสามารถทำงาน เช่น:

- ทิ้งขยะ
- กวาดพื้น
- ถูพื้น
- ล้างห้องน้ำ

แจ้งผู้รับผิดชอบหากเคยอยู่ใกล้ผู้ที่เจ็บป่วยจากอาหาร

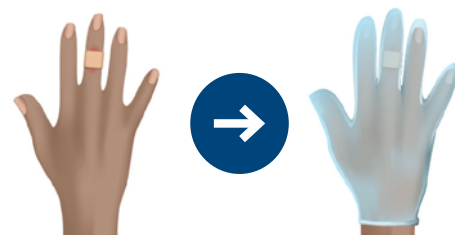


สุขอนามัยส่วนบุคคล

คนทำงานด้านอาหารสามารถแพร่เชื้อสู่อาหารได้แม้ว่าจะดูมีสุขภาพดีและรู้สึกสบายดีก็ตาม ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่อาหารด้วยสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

เคล็ดลับเพื่อสุขอนามัยที่ดี:

- อย่าทำงานกับอาหารเมื่อคุณป่วย
- ล้างมือของคุณบ่อย ๆ
- ใช้อุปกรณ์หรือถุงมือที่สะอาดในการจัดการอาหาร
- ตัดเล็บและทำความสะอาดเล็บ
- สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
- มัดผมไว้ด้านหลัง ทำผมให้สั้น หรือคลุมด้วยตาข่ายคลุมผม
- อย่าสวมผ้ากันเปื้อนหรือถุงมือเข้าห้องน้ำ
- ปิดแผล รอยไหม้ หรือผื่นที่มือด้วยผ้าพันแผลและถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง



สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



กลุ่มคนที่มีเสี่ยงได้รับผลกระทบสูง

ใครๆ ก็ป่วยจากอาหารได้ แต่บางคนก็มีโอกาสมากกว่าคนอื่นๆ

ซึ่งรวมถึงผู้ที่:



อายุน้อย



อายุมาก



ตั้งครรภ์



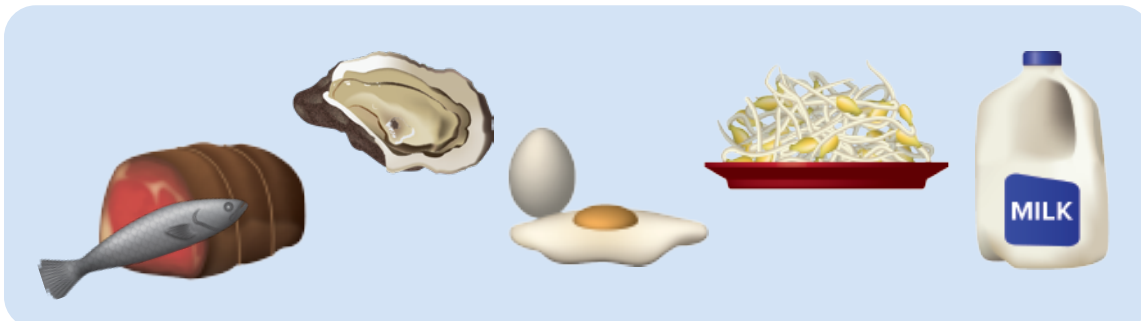
ภูมิคุ้มกันต่ำจากโรคต่าง ๆ เช่น
มะเร็ง เบาหวาน หรือเอชไอวี

ดูแลกลุ่มคนที่มีเสี่ยงได้รับผลกระทบสูงให้เป็นพิเศษ ที่:

- โรงพยาบาล
- เด็กก่อนวัยเรียน
- บ้านพักคนชรา

กลุ่มคนที่มีเสี่ยงได้รับผลกระทบสูงไม่ควรรับประทานอาหาร ดังนี้

- เนื้อ เนื้อปลา หรือไข่ที่ปรุงไม่สุก
- หอยนางรมดิบ
- ถั่วงอกดิบ
- นมหรือน้ำผลไม้ที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ



อันตรายในอาหาร

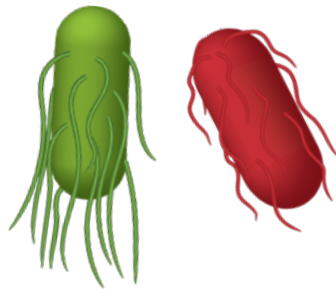
อาหารอาจทำให้เราป่วยได้หากมีการปนเปื้อนจากเชื้อโรค สารเคมี หรืออันตรายทางกายภาพอื่น ๆ ลดความเสี่ยงด้วยการเรียนรู้เพื่อจัดการอาหารอย่างปลอดภัย

การปนเปื้อนทางชีวภาพ

เชื้อโรค เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และปรสิตสามารถทำให้เราป่วยได้ เมื่อผู้คนพูดถึงโรคหวัดลงกระเพาะ หรือไข้หวัดใหญ่ 24 ชั่วโมง นี่คือการเจ็บป่วยที่เกิดจากอาหาร อาการที่พบบ่อยได้แก่ อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้อง และมีไข้ อาการสามารถเกิดขึ้นได้ภายในสองสามชั่วโมงถึงหลายสัปดาห์หลังรับประทานอาหาร

แบคทีเรีย

แบคทีเรียอาจมาจากอาหาร อุปกรณ์ หรือผู้คน คนงานด้านอาหารต้องมีความระมัดระวัง แบคทีเรียเติบโตได้ง่ายในอาหารด้วยสารอาหาร ความชื้น อุณหภูมิ และเวลาที่เหมาะสม เก็บอาหารให้ร้อนหรือเย็น ทำงานอย่างรวดเร็ว และล้างมือของคุณให้สะอาด ใช้อุปกรณ์หรือถุงมือในการทำงานกับอาหารพร้อมรับประทาน

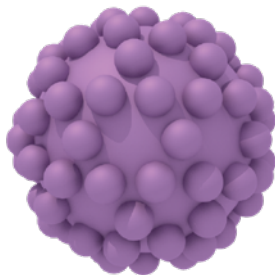


ไวรัส

ไวรัสมีขนาดเล็กและใช้เวลาเพียงไม่นานในการทำให้คุณป่วย ไวรัส เช่น โนโรไวรัส หรือไวรัสตับอักเสบบีแพร่กระจายโดย:

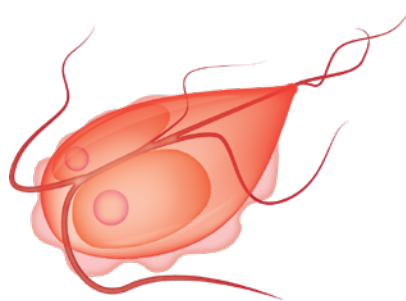
- พนักงานขายอาหารที่ป่วย
- ล้างมือไม่สะอาด
- สัมผัสอาหารด้วยมือเปล่า

ไวรัสบางชนิดสามารถติดมือได้แม้จะล้างมือให้สะอาดแล้ว คุณสามารถแพร่เชื้อไวรัสได้แม้ว่าคุณจะรู้สึกป่วยก็ตาม ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องใช้อุปกรณ์หรือสวมถุงมือเพื่อจัดการกับอาหารพร้อมรับประทาน



ปรสิต

ปรสิตเป็นพยาธิหรือก้อนไขมันขนาดเล็ก พวกมันอยู่ในเนื้อปลา เนื้อสัตว์ อาหารอื่น ๆ หรือน้ำที่ปนเปื้อน ฆ่าปรสิตโดยการปรุงอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม ปรสิตส่วนใหญ่จะตายเมื่อถูกแช่แข็งในอุณหภูมิที่เย็นจัดเป็นเวลานาน



เคล็ดลับในการรักษาอาหารให้ปลอดภัย:

- อย่าทำงานเมื่อคุณป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการอาเจียน ท้องเสีย หรือมีไข้
- อย่าสัมผัสอาหารพร้อมรับประทาน* ด้วยมือเปล่า ใช้ที่คีบ ช้อนส้อม หรือถุงมือ
- เก็บอาหารให้ร้อนที่อุณหภูมิ 135°F หรือสูงกว่า หรือเย็นที่ 41°F หรือต่ำกว่า
- ทำงานให้เร็วและไม่ทิ้งอาหารไว้ข้างนอก
- ทำให้อาหารเย็นและร้อนอย่างรวดเร็ว
- บรรจุเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ทั้งหมดในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- ใช้ปลาที่ถูกแช่แข็งเพื่อฆ่าปรสิตสำหรับอาหารดิบเช่นซูชิ
- ล้างมือให้สะอาดหลังจากที่คุณใช้ห้องน้ำและก่อนที่คุณจะเข้าครัว
- ล้างวัตถุดิบด้วยน้ำสะอาด
- เก็บอาหารดิบและอาหารพร้อมรับประทาน* แยกจากกัน
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิว
- ใช้แหล่งน้ำที่ได้รับการรับรอง

*อาหารพร้อมรับประทานสามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องล้างหรือปรุงอาหารเพื่อกำจัดเชื้อโรค

การปนเปื้อนสารเคมี

สารเคมีอาจทำให้คุณป่วยได้หากไปอยู่ในอาหาร เก็บสารเคมี เช่น สบู่ น้ำยาทำความสะอาด และน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างปลอดภัย เก็บสารเคมีไว้ใต้อาหารและพื้นผิวที่ทำงาน ไม่ควรให้สารเคมีหยดลงในอาหารหรือบนพื้นผิวที่ทำงาน

ติดฉลากสารเคมีและปฏิบัติตามคำแนะนำด้วยความระมัดระวัง

ปกป้องอาหารเมื่อคุณทำความสะอาด เก็บเฉพาะสารเคมีที่จำเป็นสำหรับคุณ

ติดต่อบริษัทกำจัดสัตว์รบกวนที่ได้รับอนุญาตเพื่อรับความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาสัตว์รบกวน

อย่าใช้ยาฆ่าแมลงแบบใช้ที่บ้าน

ใช้ภาชนะที่ปลอดภัยสำหรับอาหารเท่านั้น

ห้ามใช้ถังจากร้านขายของชำ กระป๋องซบสังกะสีหรือทองแดง ห้ามใช้ภาชนะที่บรรจุสารเคมีซ้ำ สารเคมีอาจเข้าไปอยู่ในอาหารได้

อันตรายทางกายภาพ

อันตรายทางกายภาพคือวัตถุในอาหารที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือรับประทานเข้าไป ตัวอย่างเช่น เศษแก้วแตก เครื่องประดับ ผ้าพันแผล เศษโลหะ และเล็บมือ

เคล็ดลับในการทำให้อาหารให้ปลอดภัยจากอันตรายทาง

กายภาพ:

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสิ่งของต่างๆ จะไม่ตกลงไปในอาหารได้
- ตรวจสอบอุปกรณ์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีชิ้นส่วนที่หลวมหรือหัก
- หึงแปร่งและอุปกรณ์สำหรับย่างออกหากพบว่ามีลักษณะสึกหรอ
- อย่าสวมเครื่องประดับ คุณสามารถสวมแหวนวงเดียวหรือชุดเครื่องประดับสำหรับเจ้าสาว แต่ต้องใส่ถุงมือ
- ปิดเล็บปลอมด้วยถุงมือ
- ใช้ที่ตักน้ำแข็งเสมอ ห้ามตักน้ำแข็งด้วย
- แก้ว
- ดูแลอาหารที่คุณเตรียมด้วยความระมัดระวังที่สุด
- ตรวจสอบผักและผลไม้ด้วยความระมัดระวัง

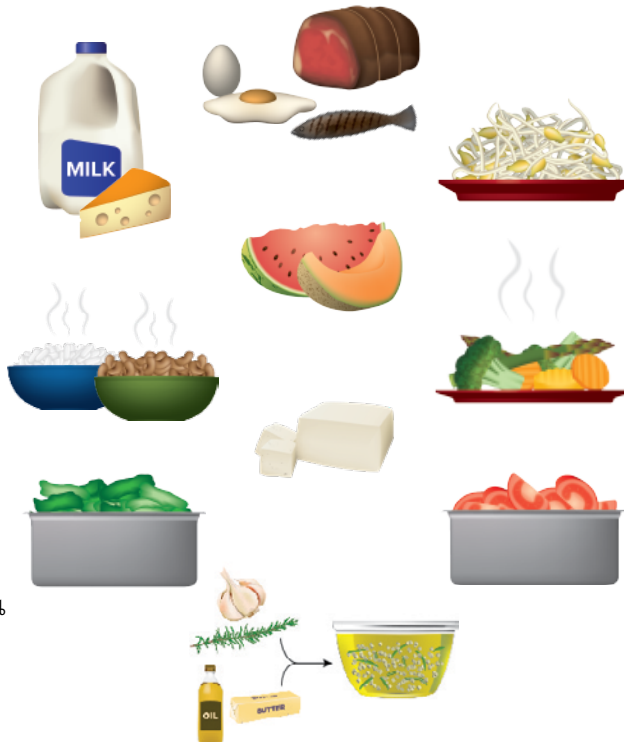


การควบคุมอุณหภูมิเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัย

อาหารชนิดใดก็ตามสามารถทำให้เกิดโรคที่เกิดจากอาหารได้แต่แบคทีเรียมีแนวโน้มที่จะเติบโตในอาหารบางชนิด สิ่งเหล่านี้เรียกว่าการควบคุมอุณหภูมิเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัย (TCS) เก็บอาหารเหล่านี้ให้ร้อนหรือเย็นเพื่อไม่ให้แบคทีเรียเติบโต

ตัวอย่างการควบคุมอุณหภูมิเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัย (TCS):

- เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา อาหารทะเล และไข่
- ผลิตภัณฑ์จากนม
- เต้าหู้
- ถั่วต้ม มันฝรั่ง ข้าว พาสต้า และเส้นก๋วยเตี๋ยว
- ผักและผลไม้ปรุงสุก
- เมล็ดธัญพืชแช่แข็ง
- ผักใบเขียวแช่แข็ง
- มันฝรั่งแช่แข็ง
- ต้นอ่อน เช่น อัลฟาฟา
- หรือถั่วงอก
- กระเทียมสดหรือสมุนไพรในน้ำมัน
- เนยวิป



สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



จะต้องพิจารณาถึงเวลา
และอุณหภูมิร่วมกัน
เพื่อให้อาหารมีความ
ปลอดภัย

เรียนรู้วิธีการใช้เวลา
เพื่อให้อาหารมี
ความปลอดภัย ทำงาน
ร่วมกับผู้จัดการการ
ปกป้องอาหารที่ได้รับ
การรับรอง เพื่อรับ
ข้อมูลเพิ่มเติม

ช่วงอันตราย

แบคทีเรียเติบโตได้ดีที่สุดในอุณหภูมิระหว่าง 41°F ถึง 135°F ช่วงอุณหภูมินี้เรียกว่าช่วงอันตราย ตามการควบคุมอุณหภูมิเพื่อให้อาหารมีความปลอดภัย (TCS) อาหารที่ทิ้งไว้ในช่วงอันตรายนี้ จะทำให้แบคทีเรียเติบโตเร็ว แบคทีเรียบางชนิดผลิตสารพิษที่ทำให้คนป่วย สารพิษจะคงอยู่ในอาหารแม้ว่าจะปรุงสุกแล้วก็ตาม

เคล็ดลับในการรักษาอาหารให้ปลอดภัย:

- ทำให้อาหารเย็นที่อุณหภูมิ 41°F หรือเย็นกว่านั้น
- ทำให้อาหารร้อนที่อุณหภูมิ 135 องศาฟาเรนไฮต์หรือสูงกว่านั้น
- จัดเตรียมอาหารอย่างรวดเร็ว
- ทำอาหารในปริมาณน้อย ๆ ในแต่ละครั้ง
- ทำให้อาหารเย็นลงในตู้เย็นอย่างรวดเร็ว อย่าปล่อยให้เย็นที่เคาท์เตอร์
- อุ่นอาหารซ้ำอย่างรวดเร็ว
- ตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารด้วยเทอร์โมมิเตอร์

อาหารที่อยู่ในช่วงอันตรายอาจไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน หากไม่แน่ใจ ให้ทิ้งไป



การล้างมือ

วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารคือการล้างมือของคุณเชื้อโรคที่มือของคุณสามารถเข้าไปอยู่ในอาหารได้หาก你不ล้างมือของคุณอย่างถูกต้อง คุณไม่สามารถมองเห็นเชื้อโรคได้ด้วยตาของคุณ คุณสามารถแพร่เชื้อโรคได้แม้ว่ามือของคุณจะดูสะอาด

ล้างมือของคุณบ่อย ๆ



ล้างมือของคุณหลังจากที่คุณ:

- ใช้ห้องน้ำ
- เข้าครัว
- สัมผัสกับเนื้อ อาหารทะเล สัตว์ปีก หรือไข่ดิบ
- สัมผัสกับผมหรือใบหน้าของคุณ
- ไอหรือจาม
- จัดการกับขยะ งานที่สกปรก เงิน หรือสารเคมี
- รับประทาน ดื่ม หรือสูบบุหรี่
- หยัดพัก หรือใช้โทรศัพท์ของคุณ

เจลล้างมือ

ห้ามใช้เจลล้างมือแทนการล้างมือ คุณสามารถใช้เจลล้างมือหลังจากล้างมือของคุณแล้ว

ล้างมือทุกครั้งเมื่อมือของคุณสกปรก



ตัดสินใจง่ายต่อการทำความสะอาด สวมถุงมือที่ทาสีหรือเล็บปลอมเพื่อจัดเตรียมอาหาร ตัวอย่างเช่น สวมถุงมือเพื่อคนชูปหากคุณมีเล็บปลอม



ล้างมือของคุณอย่างไร

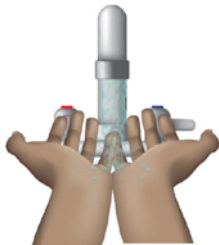
ล้างมือของคุณในอ่างล้างมือเท่านั้น อย่าล้างมือในอ่างเตรียมอาหาร หรืออ่างล้างจานที่มี 3 ช่อง อ่างล้างมือต้องมีน้ำไหลที่ร้อนและเย็น สบู่ กระดาษเช็ดมือ หรือเครื่องเป่าลม อย่าอุดอ่างล้างมือหรือวางอะไรไว้ข้างใน

ทำตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อล้างมือของคุณ
ตั้งแต่เริ่มล้างมือจนเสร็จ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



1 ทำให้มือของคุณเปียกด้วยน้ำอุ่น



2 ใช้สบู่เยอะ ๆ



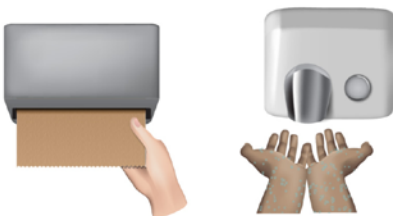
3 ถูมือ 10-15 วินาที ขัดบริเวณใต้เล็บ ระหว่างนิ้วมือ และ ข้อมือของคุณ



4 ล้างมือของคุณด้วยน้ำไหล



5 เช็ดมือของคุณให้แห้งด้วยกระดาษชำระ หรือเครื่องเป่าลม



6 ปิดน้ำด้วยกระดาษชำระ



ใช้กระดาษชำระหรือเครื่องเป่าลมเป่ามือของคุณให้แห้ง
การเช็ดมือของคุณให้แห้งด้วยผ้าหรือผ้ากันเปื้อนสามารถรับเชื้อโรคกลับสู่มือของคุณได้

การสัมผัสด้วยมือเปล่า

อย่าสัมผัสอาหารด้วยมือเปล่า แม้ว่าจะล้างมืออย่างดี เชื้อโรบบางชนิดยังคงติดมือและไปอยู่ในอาหารได้

อาหารพร้อมรับประทาน

อาหารพร้อมรับประทานสามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องล้าง หรือปรุงอาหารเพื่อกำจัดเชื้อโรค ตัวอย่าง:

- ล้างผักและผลไม้ที่จะไม่ปรุงสุก
เช่น ผลไม้หั่น สลัด ผักดอง และสิ่งที่ใช้ตกแต่งเครื่องดื่ม
- เบเกอรี่หรือขนมปัง
เช่น ขนมปังปิ้ง เค้ก คุกกี้ และทอร์ติญา
- อาหารที่ปรุงสุก
เช่น พิชซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ฮอทดอก และทาโก้
- อาหารที่จะไม่ปรุงสุก
เช่น แซนวิช ซูชิ เนื้อแปรรูป และน้ำแข็งสำหรับเครื่องดื่ม

ใช้ถุงมือ ที่คีบ ช้อนตัก กระจาดรองอาหาร หรืออุปกรณ์อื่นๆ เพื่อจัดการกับอาหารพร้อมรับประทาน

ตัวอย่างเช่น ใช้ที่คีบสำหรับสลัดและกระจาดรองอาหารเพื่อยับยั้งการสัมผัส สวมถุงมือเพื่อทำแซนวิช เตรียมซูชิ หรือหั่นผัก

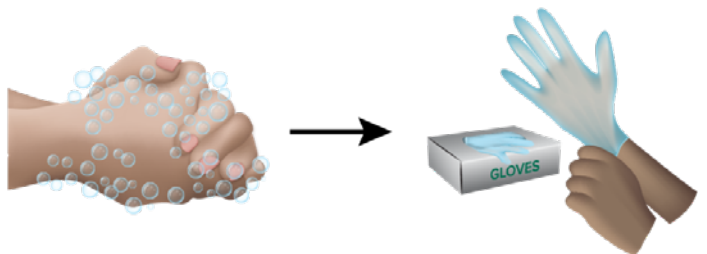


ถุงมือ

มือที่สกปรกอาจทำให้มีเชื้อโรคบนถุงมือได้ ถุงมือใช้ปกป้องอาหารจากเชื้อโรค ไม่ใช่เพื่อป้องกันมือของคุณจากอาหาร

จำกฎเหล่านี้สำหรับการใช้ถุงมือ:

- ล้างมือก่อนสวมถุงมือ
- ใช้ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งเท่านั้น
- ห้ามล้างหรือใช้ถุงมือซ้ำ
- ทิ้งถุงมือหลังใช้งาน
- เปลี่ยนถุงมือหากขาด
- เปลี่ยนถุงมือหากอาจมีการปนเปื้อน
- ถอดถุงมือและล้างมือหลังจากทำงานกับอาหารดิบ
- ใช้ถุงมือเพื่อปิดบาดแผล ผื่น หรือผ้าพันแผล

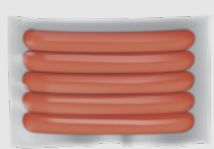
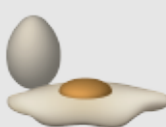
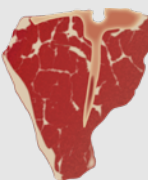
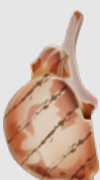
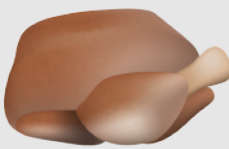


ลดยะ หากคุณใช้อุปกรณ์ เช่น ที่คีบ หรือช้อนตัก คุณไม่จำเป็นต้องสวมถุงมือ

การปรุงอาหาร

เชื้อโรคที่เป็นอันตรายอยู่ในเนื้อดิบ เนื้อสัตว์ปีก อาหารทะเล และไข่ การปรุงอาหารอย่างเหมาะสมจะฆ่าเชื้อโรคและทำให้อาหารเหล่านี้ปลอดภัยในการรับประทาน

อุณหภูมิในการปรุงอาหาร

135°F	- ผัก ผลไม้ สมุนไพร และธัญพืชที่ต้องเก็บด้วยความร้อน - บรรจุอาหารพร้อมรับประทาน เช่น สลัดผักและพริกกระป๋องที่อุ่นซ้ำและเก็บด้วยความร้อน				
145°F (เป็นเวลา 15 วินาที)	- ไข่ - อาหารทะเล - เนื้อ - เนื้อหมู				
158°F (ทันที)	- แฮมเบอร์เกอร์ - ไส้กรอก				
165°F (ทันที)	- เนื้อไก่ (เนื้อไก่ไก่ทรง และเป็ด) - อาหารยัดไส้หรือไส้ - คาสเซอโรล - อาหารทะเลดิบ เนื้อสัตว์ดิบ หรือไข่ดิบปรุงในไมโครเวฟ - การควบคุมอุณหภูมิด้วยการอุ่นอาหารซ้ำเพื่อความปลอดภัย (TCS)				

ปรุงอาหารให้สุกด้วยไมโครเวฟ

เมื่อปรุงอาหารทะเล เนื้อสัตว์ หรือไข่ดิบในไมโครเวฟ ให้ปรุงสุกที่อุณหภูมิอย่างน้อย 165 °F ปิดคลุมอาหารเพื่อรักษาความชื้น หมั่นคนอาหารอย่างน้อยหนึ่งครั้งขณะปรุงอาหาร ทั้งให้อาหารคั่นตัวก่อนเสิร์ฟ 2 นาทีใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิอาหารของคุณ ตรวจสอบหลายๆ จุดเพื่อให้แน่ใจว่าอาหารมีอุณหภูมิอย่างน้อย 165 °F อย่างทั่วถึง

คำแนะนำสำหรับผู้บริโภค

อาหารบางชนิด เช่น ซูชิ และไข่ อาจเสิร์ฟแบบดิบหรือปรุงแบบไม่สุก อาหารเหล่านี้ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหารได้ แจ้งให้ลูกค้าทราบถึงความเสี่ยงด้วยการเขียนคำแนะนำผู้บริโภคในเมนู อย่าเสิร์ฟอาหารดิบหรืออาหารปรุงแบบไม่สุกแก่คนที่มีความเสี่ยงสูงหรือมีอาหารประเภทนี้ในเมนูสำหรับเด็ก

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



การใช้เทอร์โมมิเตอร์

คุณไม่สามารถบอกได้ว่าอาหารปรุงสุกแล้วหรือยังโดยดูจากสีหรือระยะเวลาที่ปรุงสุก การใช้เทอร์โมมิเตอร์เป็นวิธีเดียวที่จะบอกได้ว่าอาหารปรุงสุกเต็มที่หรือไม่



สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



สถานประกอบการอาหารทุกแห่งต้องมีและใช้เครื่องวัดอุณหภูมิอาหารที่แม่นยำ ต้องมีแท่งโลหะบางเพื่อใช้วัดและสามารถอ่านอุณหภูมิได้ระหว่าง 0° ถึง 220 °F

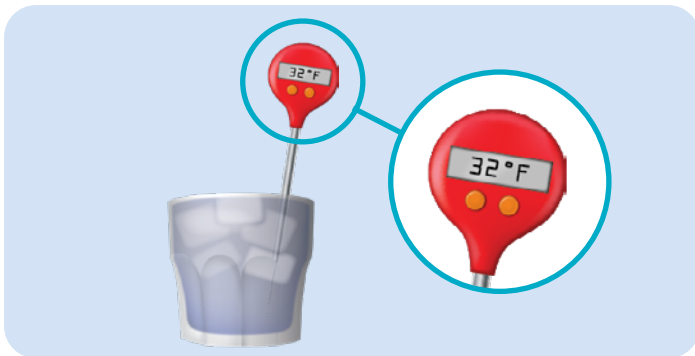
ใช้เทอร์โมมิเตอร์อย่างถูกต้องเพื่อให้ได้อุณหภูมิที่แม่นยำ



ยกอาหารด้วยอุปกรณ์หรือนำออกจากพื้นที่การปรุงอาหาร
อย่าวัดอาหารเมื่ออยู่บนพื้นที่การปรุงอาหาร



แหย่เทอร์โมมิเตอร์เข้าไปในส่วนที่หนาที่สุดของอาหาร
รองจนกว่าอุณหภูมิบนเทอร์โมมิเตอร์จะไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่ง
อาจใช้เวลาถึงหนึ่งนาที



ตรวจสอบเทอร์โมมิเตอร์ของคุณเพื่อให้แน่ใจว่ามีความ
แม่นยำ ใส่แท่งวัดเทอร์โมมิเตอร์ลงในถ้วยน้ำแข็งบดและ
น้ำ ควรมีค่าอุณหภูมิ 32 องศาฟาเรนไฮต์ ปรับหรือเปลี่ยน
เทอร์โมมิเตอร์หากไม่ ขึ้นค่า 32°F



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเทอร์โมมิเตอร์ของคุณก่อนและ
หลังใช้เสมอ หลังจากทำความสะอาด เช็ดด้วยผ้าที่สะอาดหรือ
เช็ดด้วยแอลกอฮอล์

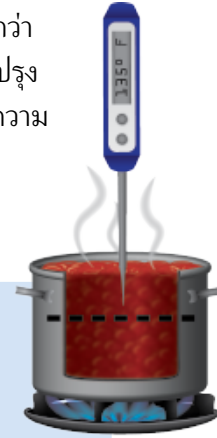
การรักษาความร้อน

อุ่นอาหารโดยมีการควบคุมอุณหภูมิเพื่อความปลอดภัย (TCS) ที่ 135°F หรือร้อนกว่านั้นจนกว่าจะเสิร์ฟหรือเย็นลงอย่างปลอดภัย สิ่งนี้เรียกว่าการรักษาความร้อน การปรุงอาหารให้สุกไม่ได้มาพร้อมกับความเสี่ยงทั้งหมด อาหารที่ปรุงสุกแล้วไม่ได้รับการรักษาความร้อน แบคทีเรียที่ไม่ตายสามารถเติบโตและทำให้คนป่วยได้

ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารร้อน

เคล็ดลับในการรักษาความร้อนของอาหาร:

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าภาชนะใส่อาหารและเครื่องอุ่นอาหารร้อนก่อนใส่อาหาร
- ปิดคลุมอาหารและคนบ่อยๆ
- อย่าใส่อาหารที่เย็นลงในอาหารที่ร้อน
- ตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารบ่อยๆ ด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิอาหาร



สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์

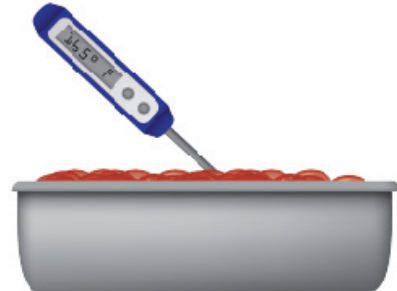


อุ่นซ้ำเพื่อรักษาความร้อน

คุณสามารถอุ่นอาหารซ้ำและเสิร์ฟได้อีกครั้งหากอาหารถูกทำให้เย็นลงอย่างปลอดภัย อุ่นอาหารซ้ำอย่างรวดเร็วด้วยอุณหภูมิ 165 °F หรือสูงกว่านั้นภายใน 2 ชั่วโมง



2 ชั่วโมง



- ใช้วิธีการอุ่นอาหารซ้ำอย่างรวดเร็ว เช่น เตา เตอบ หรือไมโครเวฟ
อย่าใช้ภาชนะใส่อาหาร หม้อหุงข้าวร้อน หรือเครื่องอุ่นอาหารเพื่ออุ่นอาหารซ้ำ สิ่งนี้จะใช้เวลานานเกินไปและทำให้แบคทีเรียเติบโตได้
- ผัดอาหารบ่อยๆ ขณะอุ่นอาหารซ้ำ
ตรวจสอบอุณหภูมิในหลาย ๆ แห่งเพื่อตรวจสอบว่าอาหารได้รับการอุ่นโดยทั่วในอุณหภูมิ 165 องศาฟาเรนไฮต์

อุ่นซ้ำเพื่อให้บริการได้ทันที

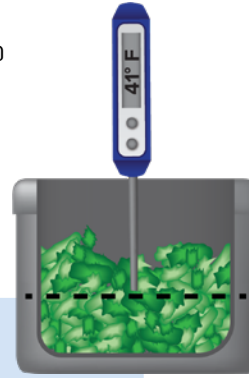
หากคุณเสิร์ฟอาหารทันที คุณสามารถอุ่นอาหารที่อุณหภูมิใดก็ได้

การอุ่นซ้ำจะปลอดภัยก็ต่อเมื่อคุณปรุงอาหารให้สุกและทำให้อาหารเย็นลงอย่างถูกต้องเท่านั้น

การรักษาความเย็น

แช่เย็นอาหารโดยมีการควบคุมอุณหภูมิเพื่อความปลอดภัย (TCS) ที่ 41°F หรือเย็นกว่านั้น สิ่งนี้เรียกว่าการรักษาความเย็น แบบคที่เรียเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่ออาหารอยู่ช่วงอุณหภูมิที่เป็นเขตอันตราย เก็บอาหารเย็นไว้ในตู้เย็นหรือล้นมไว้ด้วยน้ำแข็ง

ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารแช่เย็น



สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



เคล็ดลับในการรักษาความเย็นของอาหาร:

- อย่าเปิดประตูตู้เย็นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ในการเตรียมแช่เย็น ให้ใช้ภาชนะที่ลึกกว่าอาหารและฝาปิดเพื่อช่วยดูอุณหภูมิ อย่าใส่จนล้นกระชะ
- หากใช้น้ำแข็ง ให้ระดับน้ำแข็งให้สูงเท่ากับระดับอาหาร ล้นภาชนะบรรจุอาหารให้ทั่ว
- ตรวจสอบอุณหภูมิมับ่อยๆด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิอาหาร

การทำละลาย

ละลายอาหารแช่แข็งอย่างปลอดภัยเพื่อไม่ให้แบคทีเรียเติบโต

อย่าละลายอาหารบนเคาน์เตอร์หรือที่อุณหภูมิห้อง

มีวิธีที่ปลอดภัยในการละลายอาหาร 3 วิธี:



ในตู้เย็น

นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่อาจใช้เวลาสักพักวางแผนล่วงหน้า



ในอ่างจัดเตรียมอาหาร

จุ่มอาหารใต้น้ำไหลเย็น อย่าใช้น้ำร้อน
ปรุงอาหารทันทีหรือใส่ในตู้เย็นเมื่อ
ละลายอาหารแล้ว



ในไมโครเวฟ

ปรุงอาหารทันทีหลังจากทำละลาย

การลงวันที่

แบบคที่เรียบางชนิดยังคงเติบโตอย่างช้า ๆ ในอาหารแช่เย็น ลงวันที่ของอาหารเพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เก็บไว้นานกว่า 7 วัน

ลงวันที่ของอาหารที่เก็บนานกว่า 24 ชั่วโมง

โดยเฉพาะอาหารจำพวกเนื้อแปรรูป สอทอดก อาหารทะเลรมควัน สลัด นม และชีสเนื้

คุณไม่จำเป็นต้องลงวันที่สำหรับ:

- อาหารที่ขายแบบฉีกซองที่ยังไม่ได้เปิด
- น้ำสลัด มายองเนส และสลัดเนื้อแปรรูป เช่น สลัดมันฝรั่งที่ขายทั่วไป
- ของที่ยังไม่ได้ตัดแบ่ง
- ชีสแข็งอย่างพามาซานและเอเชียโก

เสิร์ฟหรือทิ้งอาหารภายใน 7 วันหลังจากที่คุณเปิด

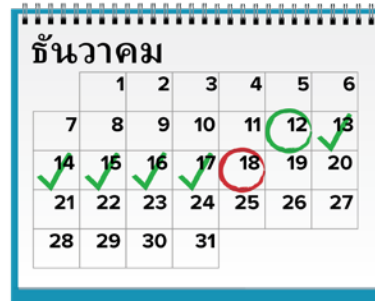
เมื่อคุณเปิดหรือเตรียมอาหารแช่เย็นพร้อมรับประทาน

ให้ลงวันที่ทันที

เริ่มจากวันที่คุณเปิดหรือจัดเตรียมอาหารและนับไปอีก 6 วัน

ตัวอย่าง:

- หากคุณเปิดอาหารวันที่ 12 ธ.ค. ให้นับเพิ่มไปอีก 6 วัน
- ใช้ภายในวันที่ 18 ธ.ค.
- หากคุณเปิดอาหารในวันศุกร์ให้ใช้ภายในวันพฤหัสบดีของสัปดาห์ถัดไป



หากคุณรวมอาหารที่มีกำหนดวันที่ต่างกัน ให้ใช้ลงวันที่ของอาหารที่เก่าที่สุด

อย่านับวันที่อาหารถูกแช่แข็ง

ติดตามที่อาหารพร้อมรับประทานแช่แข็งและวันที่นำกลับเข้าไปในตู้เย็น เสิร์ฟหรือทิ้งอาหารที่อยู่ในตู้เย็นเป็นเวลา 7 วัน ตัวอย่าง:

- หากคุณแช่แข็งอาหารเป็นเวลา 2 วันแล้วนำไปแช่แข็ง คุณสามารถนำกลับมาแช่เย็นไว้ได้อีก 5 วันก่อนที่จะทิ้ง

คุณสามารถลงวันที่กับอาหารได้หลายวิธี แต่ควรทำให้

ทุกคนเข้าใจและนำไปใช้ได้ง่าย แช่อาหารเหล่านี้ที่

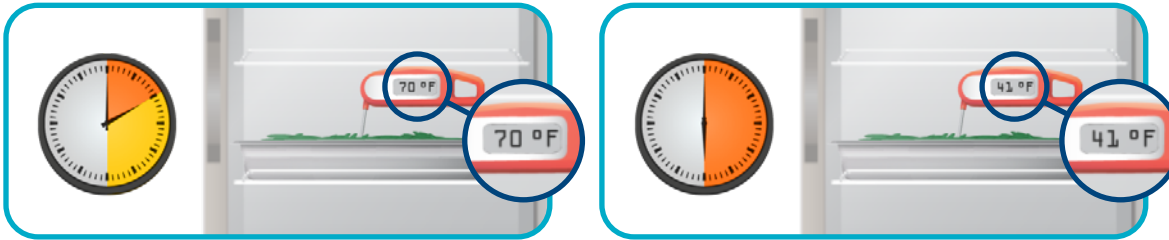
อุณหภูมิ 41°F หรือต่ำกว่านั้นเสมอ



การแช่เย็น

คุณสามารถปรุงอาหารและแช่เย็นเพื่อเสิร์ฟในภายหลัง สิ่งที่สำคัญคือต้องทำให้อาหารเย็นลงอย่างรวดเร็ว เมื่ออาหารเย็นลง อาหารจะผ่านแดนอันตราย หากเย็นไม่เร็วพอ แบคทีเรียสามารถเติบโตและทำให้เกิดโรคที่เกิดจากอาหารได้ แบคทีเรียบางชนิดมีพิษหรือสารพิษที่ไม่สามารถหมดฤทธิ์จากการปรุงสุกได้

แช่เย็นอาหารจาก 135 °F ถึง 41 °F ภายใน 6 ชั่วโมง
ต้องแช่เย็นอาหารในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 70 องศาฟาเรนไฮต์ภายใน 2 ชั่วโมงแรก



ตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารและตรวจสอบว่าอาหารถูกลดอุณหภูมิอย่างรวดเร็ว

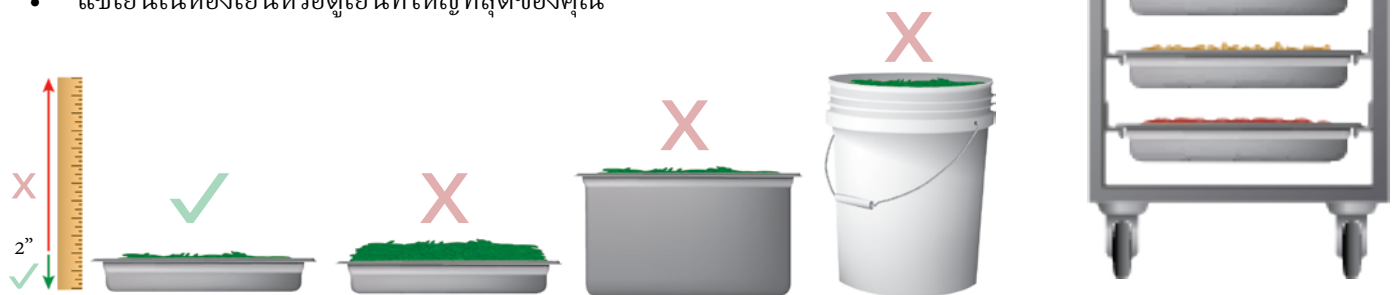
มีวิธีในการทำให้อาหารเย็นลงอย่างรวดเร็วหลายวิธี

กระทะกันแบน

การระบายความร้อนด้วยกระทะกันแบนใช้ได้กับอาหาร เช่น ถั่วผัด ข้าว มันฝรั่ง เนือบด แคลสเซอร์ อาหารต้ม และน้ำซุป

เคล็ดลับสำหรับการระบายความร้อนด้วยกระทะกันแบน:

- ใส่อาหารร้อนลงในกระทะกันแบน
- อาหารต้องมีความสูงไม่เกิน 2 นิ้ว
- ทั้งอาหารทั้งไว้โดยไม่ต้องปิดเพื่อให้ความร้อนระบายออกได้อย่างรวดเร็ว
- แช่เย็นอาหารทันที
- แช่เย็นที่ชั้นบนสุดเพื่อไม่ให้มีอะไรตกใส่อาหารที่ไม่ได้ปิดคลุม
- อย่าวางซ้อนหรือปิดคลุมอาหารแช่เย็น
- แช่เย็นในห้องเย็นหรือตู้เย็นที่ใหญ่ที่สุดของคุณ



ตรวจสอบอาหารด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิอาหาร

คุณสามารถปิดคลุมหรือรวมกระทะได้เมื่ออาหารมีอุณหภูมิถึง 41°F หรือต่ำกว่านั้น

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



โปรดจำไว้!

สวมถุงมือหรือใช้
อุปกรณ์ช่วยเมื่อต้อง
จัดการกับอาหารที่ปรุง
สุกเสมอ

การแช่เย็น

ลดขนาดของชิ้นเนื้อ

หั่นเนื้อทั้งหมด เช่น เนื้อย่าง หรือแฮม เป็นชิ้นหนาขนาด 4 นิ้ว อย่าใช้วิธีนี้กับเนือบด เช่น ขนมหั่นเนื้อหรือ เนื้อไก่

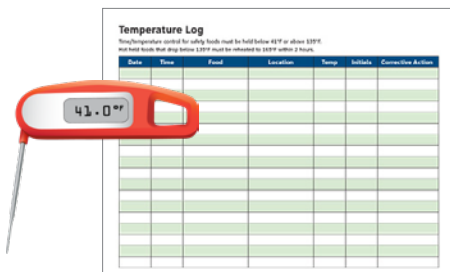


เคล็ดลับในการทำให้เนื้อขนาดใหญ่เย็นลง:

- วางเนื้อหั่นเป็นชั้นเดียวบนถาด
- ทำให้อากาศไหลเวียนได้สะดวก
- เปิดอาหารทิ้งไว้เพื่อให้ความร้อนถูกระบายได้อย่างรวดเร็ว
- แช่เย็นอาหารทันที
- แช่เย็นที่ชั้นบนสุดเพื่อไม่ให้มีอะไรกีดขวาง

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารเย็นลงอย่างรวดเร็ว

ใช้บันทึกอุณหภูมิ ทั้งอาหารหากเย็นไม่เร็วพอ



แช่เย็นจาก:

- ✓ 135°F ลงมาถึง 70°F ภายใน 2 ชั่วโมง
- ✓ 135°F ลงมาถึง 41°F ภายใน 6 ชั่วโมง

เคล็ดลับในการทำให้อาหารเย็นลงอย่างรวดเร็ว:

- วางอาหารในอ่างน้ำแข็ง ล้อมอาหาร
- ด้วยน้ำแข็ง คนบ่อย ๆ
- ใช้ไม้พายน้ำแข็งหรือแท่งน้ำแข็งเพื่อคนอาหาร
- ใช้ภาชนะบาง ๆ เพื่อให้ความร้อนถูกระบายออก
- ทำให้อาหารเย็นในกระโหลกพลาสติกหรือแก้วไม่ช่วยให้อาหารเย็นเร็ว
- เติมน้ำแข็งที่สะอาดลงในอาหาร
- ใช้อุปกรณ์พิเศษเช่นเครื่องทำความเย็นแบบรวดเร็ว

แช่เย็นอาหารหลังจัด

เตรียม

อาหารอย่างผักกาด มะเขือเทศ หรืออาหารกระป๋องอาจเริ่มที่อุณหภูมิห้อง แช่อาหารให้เย็นในอุณหภูมิ 41°F ภายใน 4 ชั่วโมง



ใช้ส่วนผสมเพื่อช่วยลดอุณหภูมิ
ก่อนการแช่เย็นไว้ล่วงหน้าหาก
ทำได้

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



การปนเปื้อนข้ามประเภท

เนื้อดิบ เช่น เนื้อวัว เนื้อสัตว์ปีก อาหารทะเลและไข่อาจมีเชื้อโรค การปนเปื้อนข้ามประเภทเกิดขึ้นเมื่อเชื้อโรคจากเนื้อดิบไปอยู่ในอาหารอื่น การรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคจากเนื้อดิบอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากอาหารได้

แยกเนื้อดิบออกจากอาหารอื่นๆ

เก็บเนื้อดิบไว้ใต้อาหารอื่น ๆ ในตู้เย็น

เก็บเนื้อดิบไว้บนชั้นวางโดยเรียงตามลำดับอุณหภูมิการปรุงอาหาร ยิ่งอุณหภูมิที่ต้องใช้ในการปรุงอาหารสูง ให้วางในชั้นที่ต่ำกว่า เก็บปลาดิบและไข่ให้สูงกว่าเนื้อและหมูปด เก็บเนื้อไก่และสัตว์ปีกไว้ด้านล่าง



อาหารพร้อมรับประทาน

ปลาดิบและไข่

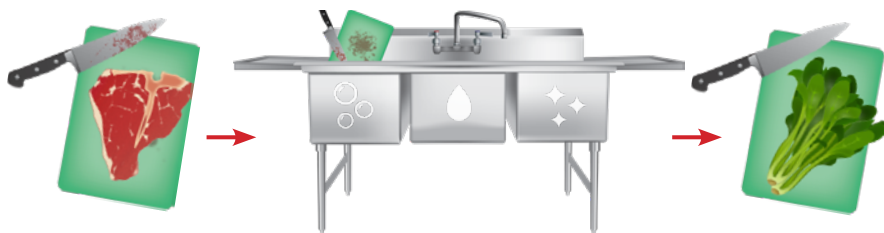
เนื้อหมูหรือวัวแบบสับและแล่

เนื้อสัตว์ปีกดิบ

เตรียมเนื้อดิบให้ห่างจากอาหารอื่นๆ

ใช้เขียงและเครื่องใช้แยกจากกัน เตรียมเนื้อดิบและจัดเตรียมในอ่างแยก

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อหลังจากที่คุณจัดเตรียมเนื้อดิบ



เลือดหรือน้ำจากเนื้อดิบอาจไปโดนพื้นผิวและอาหารอื่นๆ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณเคาน์เตอร์ เขียง อ่างล้างจาน และเครื่องใช้หลังจากที่คุณเตรียมเนื้อดิบ

ล้างมือหลังจากจัดการกับเนื้อดิบ

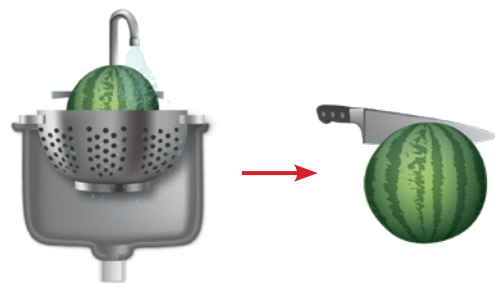
การล้างอาหาร

อาหารอาจมีเชื้อโรค ผุ่น และยาฆ่าแมลงอยู่ที่พื้นผิวภายนอก

ล้างอาหารก่อนเตรียม แม้ว่าจะเอาไปทำสุกก็ตาม

ล้างออกด้วยน้ำไหลเย็น ห้ามใช้สบู่

ล้างอาหาร เช่น อะโวคาโดและแตง แม้ว่าคุณไม่ได้กินเปลือก มีดสามารถนำเชื้อโรคและผุ่นจากภายนอกสู่ด้านในของอาหารได้



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวการทำงานที่สัมผัสสัตว์ติด

เก็บอาหารที่ยังไม่ได้ล้างแยกจากอาหารที่ล้างแล้ว เก็บอาหารที่ยังไม่ได้ล้างไว้ต่ำกว่าอาหารพร้อมรับประทาน

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



แหล่งอาหารที่ปลอดภัย

อาหารต้องมาจากแหล่งที่ปลอดภัยที่ได้รับอนุมัติจากกรมอนามัย เตรียมอาหารในสถานประกอบการด้านอาหารเท่านั้น อย่าทำอาหารที่บ้าน

ระวังอาหารที่ขายออนไลน์ อาหารบางอย่างไม่ปลอดภัย ตรวจสอบกับกรมอนามัยในพื้นที่ของคุณ

หอย

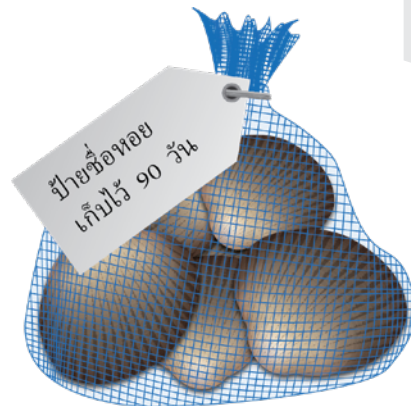
หอย เช่น หอยกาบ หอยนางรม หรือหอยแมลงภู่ ต้องมาจากผู้จัดหาวัตถุดิบที่ได้รับอนุญาต

ติดป้ายระบุรายละเอียดสิ่งของที่ภาชนะ

ป้ายแสดงสถานที่ที่เก็บหอยมา บันทึกการเสิร์ฟหอยวันแรกและวันสุดท้าย เก็บป้ายไว้ 90 วัน

เห็ดป่า

เห็ดป่าจะต้องมีรายละเอียดสถานที่ที่เก็บมา เก็บ ข้อมูลแหล่งที่มาไว้ 90 วัน



การส่งอาหาร

ตรวจสอบอาหารเสมอเมื่อส่ง

ตรวจสอบให้แน่ใจว่า:

- อาหารไม่เน่าเสีย
- ภาชนะป้องกันไม่บูบหรือซำรุด
- บรรจุภัณฑ์ถูกปิดผนึก
- อาหารแช่เย็นมีอุณหภูมิ 41°F หรือต่ำกว่านั้น
- อาหารแช่แข็งอยู่ในสถานะแช่แข็ง
- อาหารอยู่ในสภาพดี

รับอาหารที่จัดส่งเฉพาะที่คุณสามารถตรวจสอบอาหารได้

การแพ้อาหาร

อาหารบางชนิดอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ การแพ้อาหารอาจรุนแรงมากในบางกรณี อาการแพ้เป็นอันตรายถึงชีวิต

อาการแพ้อาจทำให้เกิด:

- ความรู้สึกชา
- ลมพิษ
- อาเจียน
- หน้า, ลิ้น หรือลำคอบวม
- หายใจลำบาก
- หมดสติ หรือเสียชีวิต

โทร 911 และรับความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันทีหากใครมีอาการแพ้

สิ่งสำคัญคือต้องรู้ถึงส่วนผสมที่สถานประกอบการของคุณใช้

ลูกค้าอาจถามคุณเกี่ยวกับส่วนผสมเพื่อหลีกเลี่ยงส่วนผสมเหล่านั้น ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมนั้น แม้เพียงปริมาณเล็กน้อยก็สามารถทำให้บางคนป่วยหนักได้

ตัวอย่าง | คนที่แพ้ไข่ต้องหลีกเลี่ยงเค้ก พาสต้า และมายองเนส

อย่าเดา ถามเชฟเกี่ยวกับส่วนผสมของอาหาร

แยกไว้ต่างหาก

บอกเชฟว่าคุณแพ้การแพ้อาหารหรือไม่ ถู่มือ ภาชนะ อุปกรณ์ และพื้นผิวสามารถแพร่สารก่อภูมิแพ้ไปที่อาหารอื่น ๆ ได้

สารก่อภูมิแพ้ในอาหารที่พบบ่อยที่สุด:

- นม
- ไข่
- ปลา
- ถั่วเปลือกแข็ง
- ข้าวสาลี
- ถั่ว
- ถั่วเหลือง
- หอย
- งา



สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อไม่เหมือนกัน

การทำความสะอาด การทำความสะอาด ใช้สบู่และน้ำเพื่อทำความสะอาดอาหาร ฝุ่น และไขมัน

พื้นผิวอาจดูสะอาดแต่ยังมีเชื้อโรคที่คุณมองไม่เห็น

การฆ่าเชื้อ ใช้สารเคมีหรือความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค

ปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากเสมอ



วัดความเข้มข้นทุกครั้งเมื่อผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ

อย่าเพิ่มสบู่ สบู่จะลดฤทธิ์น้ำยาฆ่าเชื้อจากการฆ่าเชื้อโรค น้ำยาฆ่าเชื้อทั่วไปคือคลอรีน บ्लीช 1 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งแกลลอน



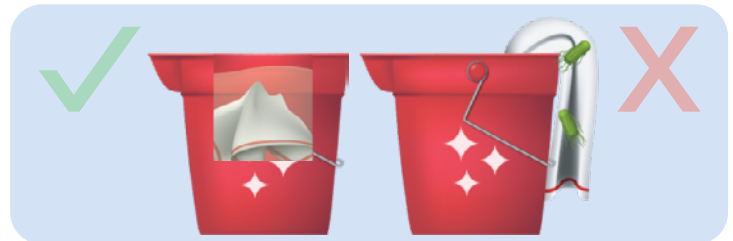
ตรวจสอบความเข้มข้นของน้ำยาฆ่าเชื้อ

ใช้แถบทดสอบเพื่อตรวจสอบว่าน้ำยาฆ่าเชื้อมีความเข้มข้นถูกต้อง



ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่สะอาด

ฆ่าเชื้อที่พื้นผิวก่อนและหลังคุณเตรียมเนื้อดิบและอาหารพร้อมรับประทาน



เก็บผ้าเช็ดในน้ำยาฆ่าเชื้อ

สิ่งนี้ช่วยยับยั้งไม่ให้เชื้อโรคเติบโตบนผ้า



ทำน้ำยาฆ่าเชื้อบ่อยๆ

มันจะหยุดทำงานเมื่อเวลาผ่านไป เปลี่ยนน้ำยาฆ่าเชื้อหากดูสกปรกหรือขุ่น

เช็ดน้ำยา ล้าง และฆ่าเชื้อภาชนะและอุปกรณ์หลังการใช้งาน เก็บให้อุปกรณ์เหล่านี้สะอาดและปราศจากเชื้อเสมอ

น้ำยาฆ่าเชื้อที่ได้รับการรับรอง

- คลอรีน บ्लीช
- ควอเตอร์นารีแอมโมเนียม
- ไอโอดีน

มีน้ำยาฆ่าเชื้ออื่น ๆ จำหน่าย

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



การล้างจาน

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อจาน ภาชนะ และเครื่องมือเครื่องใช้ ทำความสะอาดจานด้วยมือในอ่างล้างจาน 3 ช่องหรือใช้เครื่องล้างจาน

ทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1

กวาดเศษอาหารและไขมันลงในถังขยะ

2

ทำความสะอาดด้วยน้ำร้อนที่เป็นน้ำสบู่

3

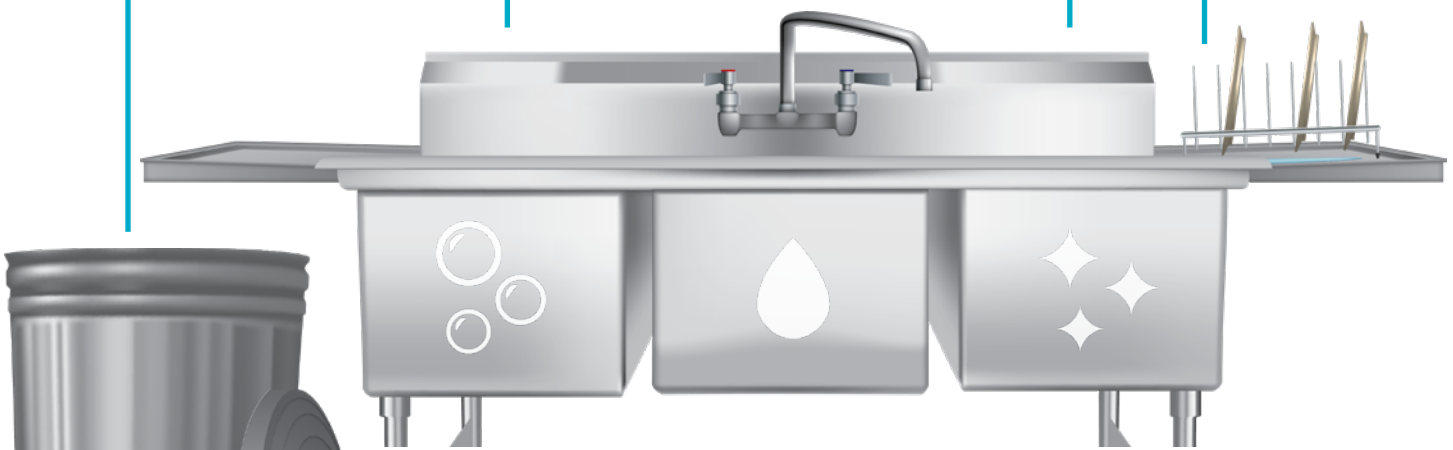
ล้างด้วยน้ำร้อนที่สะอาด

4

จุ่มในน้ำยาฆ่าเชื้อ ใช้แถบทดสอบเพื่อตรวจสอบว่าน้ำยาฆ่าเชื้อมีความเข้มข้นถูกต้อง

5

ผึ่งลมให้แห้ง อย่าใช้ผ้าเช็ด ผ้าเช็ดอาจแพร่เชื้อโรค



เคล็ดลับการใช้เครื่องล้างจาน

- กวาดเศษอาหารและไขมันลงในถังขยะ
- เครื่องล้างจานจะใช้ความร้อนหรือสารเคมีเพื่อฆ่าเชื้อ ใช้แถบทดสอบเพื่อตรวจสอบว่าเครื่องฆ่าเชื้อได้อย่างถูกต้อง
- ผึ่งจานให้แห้งก่อนที่จะนำไปเก็บ

โต๊ะเตรียมอาหารและอุปกรณ์ขนาดใหญ่

อุปกรณ์ทุกชิ้นไม่สามารถนำมาล้างในเครื่องล้างจานหรืออ่างล้างจาน 3 ช่องได้
ขั้นตอนในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์อื่น ๆ:

1. ขัดด้วยน้ำร้อนที่เป็นน้ำสบู่
2. ล้างด้วยน้ำสะอาด
3. เช็ดด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำยาฆ่าเชื้อ
4. ผึ่งให้แห้ง

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบ่อย ๆ



ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารทุก 4 ชั่วโมง อย่ารองกลิ่นสุดวันนั้น



การทำความสะอาดอาเจียนและอุจจาระ

การทำความสะอาดอาเจียนและอุจจาระจะแตกต่างจากการทำความสะอาดทั่วไป คุณอาจป่วยหรือแพร่กระจายโรคให้ผู้อื่นหาก你不ทำความสะอาดอย่างถูกวิธี

สถานประกอบการอาหารจะต้องมี ขั้นตอนการทำงานอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร

คนทำงานด้านอาหารจะต้องรู้และปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่ไปยังผู้คน เครื่องมือ หรืออาหาร

ทำความสะอาดอาเจียนและอุจจาระอย่างรวดเร็ว

แผนที่ดีประกอบด้วย:

1. นำลูกค้าและพนักงานออกจากบริเวณนั้น
2. ปิดกั้นพื้นที่นั้น
3. ใช้ถุงมือ หน้ากาก ที่หุ้มรองเท้า และชุดกันเปื้อนแบบใช้แล้วทิ้ง
4. ทำความสะอาดด้วยกระดาษและทิ้งในถังขยะ
5. ใช้น้ำสบู่เพื่อทำความสะอาด
6. ฆ่าเชื้อด้วยสารฆ่าเชื้อที่ได้รับการรับรอง
7. ทิ้งอาหารหรืออุปกรณ์ที่ใช้แล้วทิ้งในพื้นที่นั้น
8. เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายได้ไกล ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อภาชนะและเครื่องมือที่อยู่ในบริเวณ 25 ฟุต
9. ทิ้งหรือทำความสะอาดทุกอย่างที่ใช้ในการทำความสะอาด ทิ้งน้ำยาฆ่าเชื้อ
10. ทิ้งขยะลงถังทันที
11. ล้างมือและแขนให้สะอาดให้ทั่วหลังจากนั้น
12. กลับบ้านและอาบน้ำหากเป็นไปได้

หากพนักงานด้านอาหารไม่สบาย ส่งพวกเขากลับบ้าน
จนกว่าพวกเขาจะไม่มีอาการเป็นเวลา 24 ชั่วโมง

เลือกสารฆ่าเชื้อที่เหมาะสม

- สารฆ่าเชื้อจะต่างจากน้ำยาฆ่าเชื้อ
- อย่าใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในห้องครัวของคุณ
- ใช้สารฆ่าเชื้อที่ฆ่าโนโรไวรัส
- ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้งานบนฉลาก



อยากเอาของในครัวมาทำความสะอาดหากเป็นไปได้

การป้องกันอาหาร

เพื่อสิ่งสำคัญที่ต้องปกป้องอาหารจากการปนเปื้อน การรับประทาน การดื่ม การสูบบุหรี่ หรือของใช้ส่วนตัวอาจทำให้การปนเปื้อนได้

เคล็ดลับในการปกป้องอาหาร:

- รับประทานหรือดื่มน้ำห่างจากอาหารและพื้นที่เตรียมอาหาร
- อย่าสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือใช้ยาสูบในห้องครัว
- ดื่มน้ำจากภาชนะที่ปิด เก็บไว้ในที่ที่น้ำจะไม่หกใส่อาหารหรือพื้นที่ปฏิบัติงาน
- มัดผมไว้ด้านหลัง ทำผมให้สั้น หรือคลุมด้วยตาข่ายคลุมผม
- อย่าสวมเครื่องประดับ คุณสามารถสวมแหวนวงเดียวหรือชุดเครื่องประดับสำหรับเจ้าสาว แต่ต้องใส่ถุงมือ
- เก็บของใช้ส่วนตัว เช่น โทรศัพท์มือถือหรือเสื้อโค้ท ให้ห่างจากพื้นที่เตรียมอาหาร
- เก็บเฉพาะยาที่เป็นในสถานที่เก็บอาหาร
- ตัดฉลากที่ยา เก็บให้ห่างจากอาหารและพื้นที่เตรียมอาหาร
- เก็บยาไว้ในที่แช่เย็นและภาชนะที่ป้องกันการรั่วไหล ตัดฉลากที่บรรจุภัณฑ์
- จำกัดพื้นที่อาหารส่วนตัว ตัดฉลากและเก็บไว้ในที่ที่จะไม่ปนเปื้อนกับอาหารของลูกค้า

ล้างมือของคุณหลังหยิบจับของส่วนตัว

ปกป้องอาหารที่บาร์สลัดและบุฟเฟต์

จัดหา:

- ใช้ภาชนะสำหรับของแต่ละอย่างแยกกัน
- ทำความสะอาดถาดเมื่อถูกนำไปใช้ตักสลัดหรือบุฟเฟต์
- ใส่ที่กันจาม
- มีพนักงานตรวจสอบอาหาร



ป้องกันอาหารในส่วนบริการตนเอง ใช้ที่กดเครื่องปรุงหรือช่องเครื่องปรุงแบบใช้ครั้งเดียว

อย่าเสิร์ฟอาหารซ้ำ

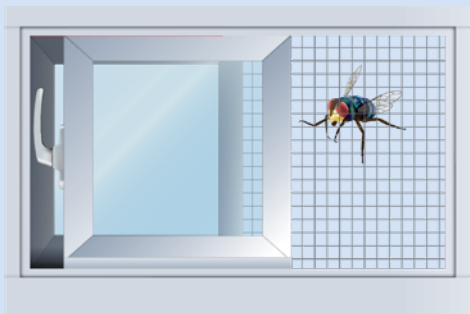
ทั้งอาหารที่ลูกค้าทิ้งไว้ เช่น แป้งทอดติ้ว หรือแท่งขนมปัง คุณอาจเสิร์ฟอาหารที่ยังไม่เปิดช่องและอยู่ในบรรจุภัณฑ์ได้ เช่น แครกเกอร์หรือน้ำตาล

ทำให้อาหารปลอดภัยเสมอ

- อย่าเก็บอาหารไว้ ข้างนอก
- ล็อกตู้เย็นและพื้นที่จัดเก็บที่ไม่ได้ใช้
- คอยระมัดระวัง รายงานทันทีหากพบว่าอาหารอาจถูกเปิดออก

การควบคุมสัตว์รบกวน

แมลงต่าง ๆ เช่นแมลงวัน, แมลงสาบ, และหนู เป็นตัวแพร่เชื้อโรค



อย่าปล่อยให้สัตว์รบกวนเข้ามา
ปิดหรือวางที่กั้นประตูหรือหน้าต่างเสมอ ปิดรูที่สัตว์รบกวน
สามารถเข้ามาได้



ใช้ถังขยะที่มีฝาที่ปิดสนิท
ทำให้พื้นที่ทั้งขยะสะอาด



ทำความสะอาดสม่ำเสมอและคอยปิดคลุมอาหาร
สัตว์รบกวนคอยหาอาหารเสมอ ทำให้พื้นที่ต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงพื้น
และผนังสะอาดและแห้งเสมอ หากสัตว์รบกวนไม่สามารถหา
ของกินหรือดื่มน้ำได้ พวกมันมักจะไม่อยู่ที่นี่



ดูสัญญาณของสัตว์รบกวนเช่นเศษบรรจุภัณฑ์ที่ตกหล่นหรือ
ถูกกัดเคี้ยว
หากคุณมีปัญหาเรื่องสัตว์รบกวน ติดต่อผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับใบ
อนุญาต อย่าใช้ยากันแมลงที่ใช้ในบ้าน

จะเป็นการง่ายกว่าที่จะป้องกันสัตว์รบกวนแทนที่จะกำจัดพวกมัน

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



เหตุฉุกเฉิน

สถานการณ์บางอย่างอย่างไม่ปลอดภัยที่จะเตรียมหรือเสิร์ฟอาหาร คุณจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหาเสร็จ

ติดต่อกรมสุขภาพเพื่อรับความช่วยเหลือกรณี:

- ไฟดับ
- ไม่มีน้ำร้อนหรือไม่มีน้ำเลย
- น้ำเสียไหลกลับ
- ไฟไหม้
- น้ำท่วม
- ตู้เย็นหรือห้องเย็นไม่รักษาความเย็นอาหาร
- อุปกรณ์สำคัญไม่ทำงาน
- การปนเปื้อนสารเคมี
- โรคระบาดที่เป็นไปได้ว่าจะมาจากอาหาร
- พนักงานที่อาเจียนหรือท้องเสียในที่ทำงาน
- สิ่งใดก็ตามที่ทำให้การเตรียมอาหารอย่างปลอดภัยทำได้ยาก



หลังจากเหตุฉุกเฉิน อาหารอาจไม่ปลอดภัยหากจะนำไปเสิร์ฟ

ตรวจสอบอาหาร ทั้งไปหาก:

- อาหารปนเปื้อน
- อุณหภูมิ 41°F
- เย็นเกินไป 135°F

หากไม่แน่ใจ ให้ทิ้งไป

สแกน รหัส QR
ด้วยโทรศัพท์เพื่อ
ดูวิดีโอออนไลน์



กรมอนามัยในพื้นที่ของคุณเป็นพันธมิตรของคุณด้านความปลอดภัยของอาหาร โทรหาพวกเขาเมื่อคุณมีคำถาม

ยินดีต้อนรับสู่ทีมความปลอดภัยของอาหารในรัฐวอชิงตัน

จัดทำร่วมกับกรมอนามัยเขตทาโคมา-เพียร์ซ