



華盛頓州食品 從業人員手冊

感謝您採取措施維護食品安全。

本手冊涵蓋的資訊將會幫助您儲存、製作，以及供應食品。

食品安全知識可預防食源性疾病。請將您在本手冊中學到的知識應用於工作和家庭中。

閱讀本手冊後，我們希望您能記住以下提示：

- 1 永遠不要在生病時工作。
- 2 勤洗手，並在需要時洗手。
- 3 請勿徒手觸摸即食食品。
- 4 保持食物的熱冷溫度。
- 5 將食品烹飪到合適的溫度。
- 6 快速冷卻高熱食物。
- 7 將生肉與其他食品分開。
- 8 清潔並消毒食品設備並保持設施清潔。
- 9 永遠從安全的來源或供應商獲取食物。
- 10 不斷學習並提出問題。

請記得：您是安全食品中最重要的一環！

目錄

食源性疾病	1
食源性疾病預防	2
食品從業人員的健康	3
高度易受感染人群	4
食品中的危害	5
安全食品的溫度控制	7
洗手	8
如何洗手	9
徒手接觸	10
烹飪	11
溫度計的使用	12
保溫	13
保冷	14
日期標記	15
冷卻	16
冷卻	17
交叉感染	18
安全的食品來源	19
食品過敏	20
清潔與消毒	21
碗盤清潔	22
嘔吐和腹瀉清理	23
食品保護	24
蟲害防治	25
緊急情況	26

本手冊中的資訊是對華盛頓州零售食品法典 WAC 246-215 的概述。本手冊並未涉及所有必要條款。請將此手冊與經批准的食品員工培訓搭配使用。請聯絡您當地的衛生部門以瞭解更多資訊。

本手冊向殘疾人士提供其他格式。
請撥打 1-800-525-0127 (TDD/TTY 請撥打 711) 遞交申請。

塔科馬-皮爾斯縣衛生局的「華盛頓州食品從業人員手冊」獲得 CC BY-NC 4.0 許可。

食源性疾病

人們在食用含有害病菌的食品時會罹患食源性疾病。病菌可以隨時進入食品當中。了解如何安全處理食品以降低食源性疾病的風險非常重要。

症狀

某些食源性疾病會導致以下症狀：



腹瀉



嘔吐



發燒

症狀可能非常嚴重，甚至導致入院或死亡。兒童、老年人、孕婦和慢性病患者更容易罹患重病。

如您感到不適，請留在家中。

生病時請勿處理食品。生病的食品從業人員可以將病菌傳播到食品、檯面、器具和其他人。

您是否有：

腹瀉或嘔吐？	皮膚或眼睛發黃？
在您至少 24 小時內沒有任何症狀之前，請勿處理食品。	先待在家裡，然後立即就診。

您如有以下情況，請勿上班：

- A 型肝炎
- 沙門氏菌
- 志賀氏菌
- 大腸桿菌
- 諾羅病毒

食源性疾病十分常見。

每年食源性疾病的病例數：



48,000,000

每年因食源性疾病導致的住院人數：



128,000

每年因食源性疾病導致的死亡人數：

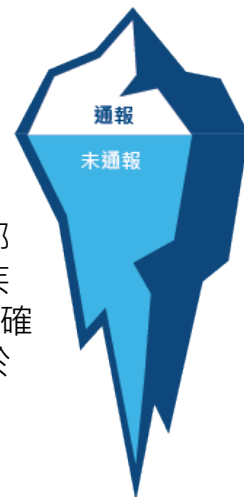


3,000

資料來源：CDC

通報食源性疾病。

大多數情況下並未通報。請立即向當地衛生部門通報食源性疾病。他們將幫助確保更多的人免於生病。



可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



食源性疾病預防

維持食品安全需要妥善計畫。計畫如何安全地儲存、準備和處理食品。

主動管理控制

這是一種主動的食品安全方法。經理制定程序、訓練員工並監督以確保食品安全。

範例包括：

- 檢查生病的食品從業人員，讓他們遠離作業場所。
- 訓練從業人員安全地烹飪、冷卻和儲存食品。
- 教導員工何時以及如何洗手。
- 確保員工不會徒手接觸食品。
- 制定溫度記錄並檢查食品溫度。
- 決定誰來測量體溫以及何時測量。
- 指定準備生食的地方。
- 要求維修並修復出錯的地方。
- 制定有人嘔吐或腹瀉後的清理方案。

每個人都須對食品安全負責，但您需要有人來確保這個優先事項。

負責人

每個食品作業場所都必須有一名負責人。他們確保安全地準備食品。

負責人：

- 操作時是否在場。
- 擁有確保食品安全的知識和訓練。
- 證實員工遵守食品安全實踐。
- 確保沒有人在生病時處理食品。
- 回答員工問題。

假使您是該食品作業場所中唯一的人，
則您即是負責人。確保您接受過維持食品安全的訓練。

認證的食品保護經理

與經過認證的食品保護經理合作。他們已接受額外的訓練並獲得食品安全管理證書。他們幫助負責人。他們一起訓練、檢查並提供預防食源性疾病的方法。



負責人可簡稱為
PIC。

食品從業人員的健康

健康的食品從業人員有助於預防食源性疾病。感到不適時時請勿處理食品。您會將病菌傳播給食品和其他人。

您如有以下情況，請勿上班：

- 腹瀉、嘔吐或黃疸
- 沙門氏菌、志賀氏菌、大腸桿菌、A 型肝炎病毒或諾羅病毒
- 喉嚨痛發燒並與高度易受感染人群一起工作

在嘔吐和腹瀉症狀消失至少 24 小時之前請勿工作。

如您被診斷出患有疾病或黃疸，請致電衛生部門。

您如有下列情況，請勿處理食品或任何接觸食品的物品：

- 無法遮掩的感染傷口
- 打噴嚏、咳嗽或流鼻涕
- 發燒喉嚨痛
- 靠近患有食源性疾病的人，並且您與高度易受感染的人群一起工作

您可以進行下列步驟：

- 倒垃圾
- 掃地
- 拖地
- 清潔洗手間

如您靠近患有食源性疾病的人，請告知負責人。

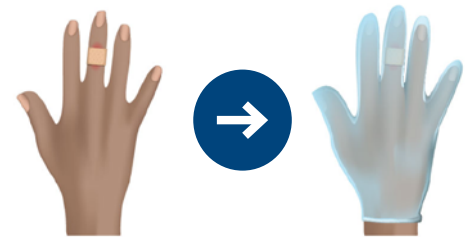


個人衛生

食品從業人員即使看起來且感覺健康，也可能將病菌傳播到食品中。維持良好的個人衛生，防止病菌被摻入食品。

維持良好衛生的提示：

- 生病時請勿處理食品。
- 勤洗手。
- 使用器具或乾淨的手套處理食品。
- 修剪並清潔指甲。
- 穿著乾淨的衣物。
- 維持頭髮向後紮起、剪短或用發網蓋住。
- 前往洗手間時，請勿穿戴圍裙或手套。
- 用繃帶和次性手套手套覆蓋手上的傷口、燒傷或發炎處。



可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



高度易受感染人群

任何人都可能因食品而生病，但有些人比其他人更容易生病。

這包括以下人員：



孩童



長者



孕婦



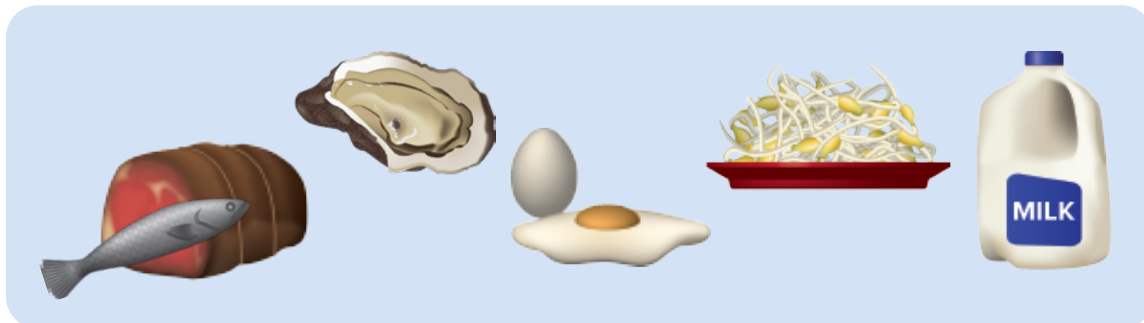
免疫力低下，患有癌症、
糖尿病或愛滋病等疾病

在以下地點為高度易受感染人群提供服務務必特別小心：

- 醫院
- 學前班
- 療養院

高度易受感染人群不應食用以下食品：

- 未煮熟的肉類、魚或蛋類
- 生蠔
- 生豆芽
- 未經高溫殺菌的牛奶或果汁



食品中的危害

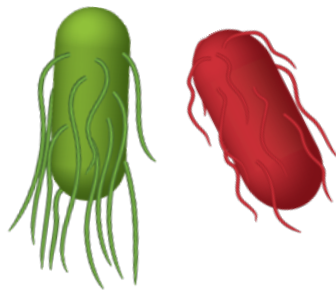
假使食品被病菌、化學物質或物理性危害污染，就會使我們生病。透過學習安全處理食品來降低風險。

生物污染

細菌、病毒和寄生蟲等病菌會使我們生病。人們所談論的腸胃型流感或 24 小時流感即屬於食源性疾病。常見的症狀是嘔吐、腹瀉、胃痙攣和發燒。症狀可能在進食後幾小時到幾週內開始。

細菌

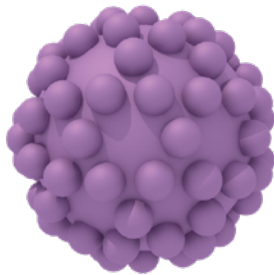
細菌可以來自食品、設備或人員。食品從業人員必須小心。只要營養、水分、溫度和時間都合適，細菌很容易在食品中生長。維持食品溫度（熱或冷），迅速作業並勤洗手。使用器具或手套處理即食食品。



病毒

病毒很小，僅須微量就足以致病。病毒，如諾羅病毒或 A 型肝炎病毒，透過以下方式傳播：

- 生病的食品從業人員
- 不當的洗手方式
- 徒手觸摸食品

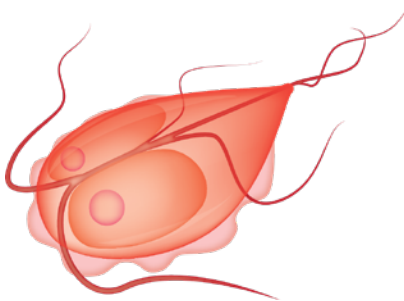


即使在洗手後，某些病毒仍會殘留在您的手上。即使您並未感到不適，也有可能傳播病毒。這就是為何使用器具或戴手套處理即食食品很重要的原因。

寄生蟲

寄生蟲是微小的蠕蟲或囊腫。寄生於魚、肉類、農產品或受污染的水中。殺死寄生蟲

可將食品烹飪到合適的溫度。大多數寄生蟲在非常冷的溫度下長時間冷凍時會被殺死。



維持食品安全的提示：

- 生病時請勿工作，尤其是嘔吐、腹瀉或發燒時。
- 請勿徒手觸摸即食*食品。使用鉗子、器具或手套。
- 將食品維持在 $\geq 135^{\circ}\text{F}$ 或 $\leq 41^{\circ}\text{F}$ 的溫度。
- 迅速作業，請勿將食品暴露在外。
- 快速冷卻和重新加熱食品。
- 將所有的魚和肉煮到適當溫度。
- 使用冷凍殺死魚肉中的寄生蟲，用於製做壽司等生食。
- 使用洗手間後和進入廚房前洗手。
- 使用乾淨的水清洗生的農產品。
- 將生的和即食*的食品分開。
- 清潔和消毒檯面。
- 使用衛生合格的水源。

***即食食品無需洗滌或烹飪去除病菌即可食用。**

化學污染

化學物質摻入食品會使您生病。安全存放肥皂、清潔劑和消毒劑等化學品。將化學品放在食品和工作檯面的下方。化學品不應滴入食品或工作檯面。

標記化學品並仔細遵循說明。

清潔時保護食品。只保留您需要的化學品。

聯絡政府立案的害蟲防治公司以解決害蟲問題。

切勿使用家用殺蟲劑。

僅使用可安全盛放食品的容器。

請勿使用食品袋、鍍鋅罐或銅製容器。切勿重複使用化學品容器。化學品可能會被摻入食品。



物理性危害

物理性危害是指食品中的異物，如食用會造成傷害。範例包括碎玻璃、珠寶、繃帶、金屬片和指甲。

使食品免受物理性危害的提示：

- 確保東西不會掉入食品中。
- 檢驗設備。確保沒有鬆動或破損的碎片。
- 如烤架刷和器具出現磨損跡象，請立即丟棄。
- 請勿佩戴首飾。您可以在佩戴手套的情況下戴上單戒指或婚戒。
- 請用手套蓋覆人造指甲。
- 始終使用冰鏟。請勿直接使用杯子
- 舀冰。
- 仔細觀察您準備的食品。
- 仔細檢查水果和蔬菜。

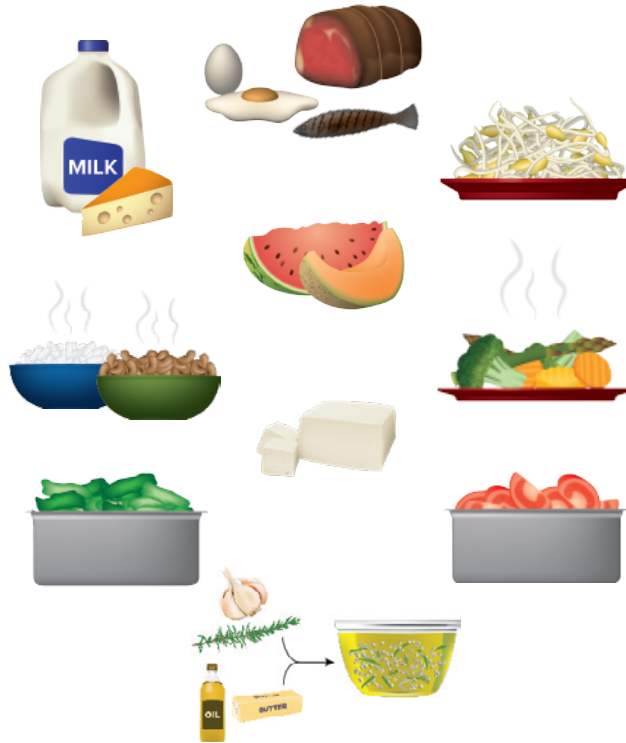


安全食品的溫度控制

任何食品都可能導致食源性疾病，但細菌更有可能在某些食品中滋生。這些被稱為安全溫度控制 (TCS) 食品。將這些食品維持熱度或冷度以防止細菌滋生。

安全 (TCS) 食品溫度控制範例：

- 肉類、家禽、魚類、海鮮和蛋類
- 乳製品
- 豆腐
- 煮熟的豆類、馬鈴薯、米飯、義大利麵和麵條
- 煮熟的水果和蔬菜
- 切好的瓜類
- 切好的綠葉蔬菜
- 切好的番茄
- 豆芽類，如苜蓿 或豆芽
- 新鮮大蒜或油漬香草
- 打發的奶油



可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



請管控好時間和溫度，以確保食品安全。

了解如何利用時間來保證食品安全。與您經過認證的食品保護經理合作，以了解更多資訊。

危險溫度帶

細菌在 41°F 和 135°F 之間滋長最快，被稱為危險溫度帶。處於危險溫度帶的安全溫度控制 (TCS) 食品會使細菌快速滋長。某些細菌會產生使人生病的毒素。即使已煮熟，毒素仍會留在食品中。

維持食品安全的提示：

- 將冷食維持在 41°F 或更低的溫度。
- 將熱食維持在 135°F 或更高的溫度。
- 迅速準備食材。
- 一次處理少量食品。
- 在冰箱中快速冷卻食品。千萬不可在櫃檯上進行冷卻。
- 迅速重新加熱食品。
- 使用溫度計檢查食品的溫度。

處於危險溫度帶的食品可能無法安全食用。如有不確定，請直接丟棄。



洗手

預防食源性疾病的最佳方法是洗手。如未正確洗手，手上的病菌會摻入食品中。肉眼看不到病菌，因此即使您的手看起來很乾淨，也可能傳播病菌。

勤洗手。

可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



完成以下操作後請洗手：

- 使用洗手間
- 進入廚房
- 觸摸生肉、海鮮、家禽或蛋類
- 觸摸您的頭髮或臉
- 咳嗽或打噴嚏
- 處理垃圾、髒碗盤、金錢或化學品
- 飲食或吸菸
- 片刻休息或使用您的手機

消毒洗手液

請勿用消毒洗手液代替洗手。您可以在洗手後使用消毒洗手液。

只要手髒了就必須清洗。



修剪指甲，使其易於清潔。在塗上顏料的指甲或人造指甲上戴手套以準備食材。例如，假使您有人造指甲，請戴上手套攪拌湯品。

如何洗手

只能在洗手槽中洗手。請勿在準備食材的水槽或三聯式水槽中洗手。

洗手槽必須備有冷熱水、肥皂和紙巾或風乾機。請勿堵塞洗手槽或於其中存放任何物品。

請按照以下步驟洗手。

整個洗手流程，至少需要 20 秒。

可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



1 使用溫水淋濕雙手。



2 塗抹大量肥皂。



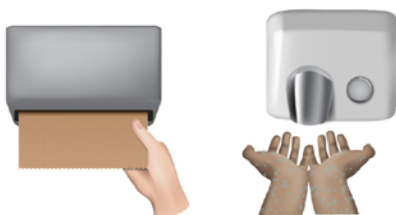
3 搓揉雙手 10-15 秒。
擦洗指甲縫、手指之間和手腕。



4 使用流水沖洗雙手。



5 使用紙巾或風乾機弄乾雙手。



6 使用紙巾關閉水龍頭。



使用紙巾或風乾機弄乾雙手。
使用布或圍裙擦乾雙手可能會將病菌傳播回您的手上。

徒手接觸

不可徒手觸摸即食食品。即使已妥善洗手，某些病菌仍會殘留在您的手上且被摻入食品。

即食食品

即食食品無需洗滌或烹飪去除病菌即可食用。範例：

- 無須煮熟的洗過的水果和蔬菜。
例如切片水果、沙拉、泡菜和飲料的蔬果杯飾。
- 麵包店或麵包品項。
例如吐司、蛋糕、餅乾和墨西哥薄餅。
- 煮熟的食品。
例如比薩、漢堡、熱狗和墨西哥夾餅。
- 無須煮熟的食品。
例如三明治、壽司、火腿肉和飲料冰。

使用一次性手套、鉗子、杓子、熟食紙巾或其他器具來處理即食食品。

例如，使用夾沙拉和熟食紙巾的夾子來處理餅乾。佩戴手套製做三明治、準備壽司或切片蔬菜。

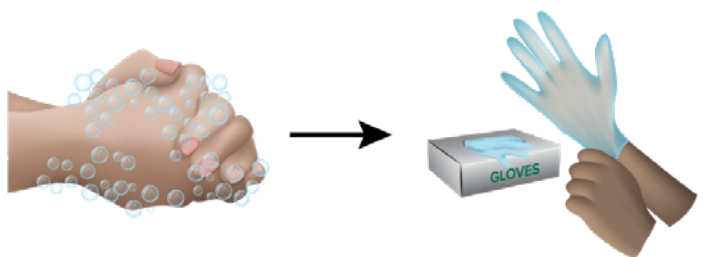


手套

髒手會將病菌沾染在手套外緣。手套用於保護食品免受病菌侵害，而非保護您的手免受食品侵害。

請記住以下使用手套的規則：

- 佩戴手套前先洗手。
- 僅使用一次性手套。
- 切勿清洗或重複使用手套。
- 使用後將手套丟棄。
- 更換已破損的手套。
- 更換可能遭受污染的手套。
- 處理生食後，取下手套並洗手。
- 使用手套覆蓋傷口、發炎處或繃帶。



可用手機掃描
QR 碼線上觀看
影片。



減少浪費。如您使用鉗子或杓子等器具，則無須戴手套。

烹飪

有害病菌存在於生肉、家禽、海鮮和蛋類中。適當的烹飪可以消滅病菌並使這些食品可以安全食用。

烹飪溫度

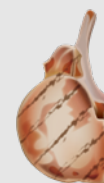
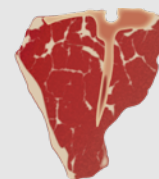
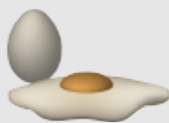
135°F

- 可以處於保溫狀態的蔬菜、水果、香草和穀物。
- 包裝好的即食食品，例如熱狗和罐裝辣椒，經過重新加熱並維持熱度。



145°F
(15 秒)

- 蛋類
- 海鮮
- 牛肉
- 豬肉



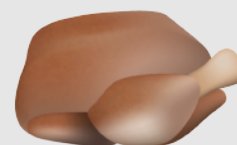
158°F
(瞬間)

- 漢堡
- 香腸



165°F
(瞬間)

- 家禽 (雞、火雞和鴨)
- 含餡料食品或餡料
- 法國砂鍋料理
- 用微波爐烹飪的生海鮮、肉類或蛋類
- 安全 (TCS) 食品的再加熱溫度控制



微波爐烹飪

在微波爐中烹飪生海鮮、肉類或蛋類時，至少要加熱到 165°F。請蓋上食品以維持水分。烹飪時至少轉動或攪拌一次食品。上菜前讓食品靜置 2 分鐘。使用您的食品溫度計。檢查幾個地方以確保所有食品的溫度至少為 165°F。

消費者諮詢

某些食品，如壽司和蛋類，可以生食或未煮熟食用。這些食品會導致食源性疾病。透過菜單上的書面消費者諮詢提醒顧客注意風險。

切勿向高度易受感染人群或於兒童菜單上提供生食或未煮熟的食品。

可用手機掃描
QR 碼線上觀
看影片。



溫度計的使用

您無法透過食品的顏色或烹飪時間來判斷食品是否完全煮熟。溫度計是判斷食品是否完全煮熟的唯一方法。



可用手機掃描
QR 碼線上觀看
影片。



每個食品作業場所都必須擁有並使用準確的食品溫度計。該溫度計必須有一個薄金屬探頭，並且能夠讀取 0° 到 220°F 之間的溫度。

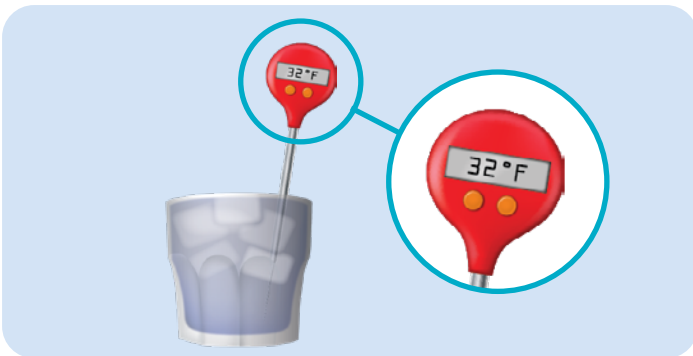
正確使用溫度計以獲得準確溫度。



使用器具夾取食品或將其從烹飪檯面上取下。當食品在烹飪檯面時，請勿測量食品。



將溫度計插入食物中最厚的部分，直至溫度計上的溫度停止變化。這可能需要長達一分鐘。



檢查您的溫度計以確保其準確度。將溫度計的探頭放入一杯碎冰和水中。溫度讀數應為 32°F。如溫度計讀數不是 32°F，則調整或更換溫度計。



使用溫度計前後始終進行清潔和消毒。清潔後，使用消毒過的布擦拭或使用酒精擦拭。

保溫

將安全溫度控制 (TCS) 食品維持在 135°F 或更高溫度，直到安全地供應或冷卻。這稱為保溫。烹飪食品並無法消滅所有細菌。假使煮熟的食品沒有保溫，則存活的細菌會滋生並讓人生病。

使用溫度計檢查熱食的溫度。

維持食品溫度的提示：

- 在加入食品之前，確保保溫檯和食品加熱器是熱的。
- 蓋上食品並經常攪拌。
- 請勿在熱食中加入冷食。
- 經常使用食品溫度計檢查食品溫度。

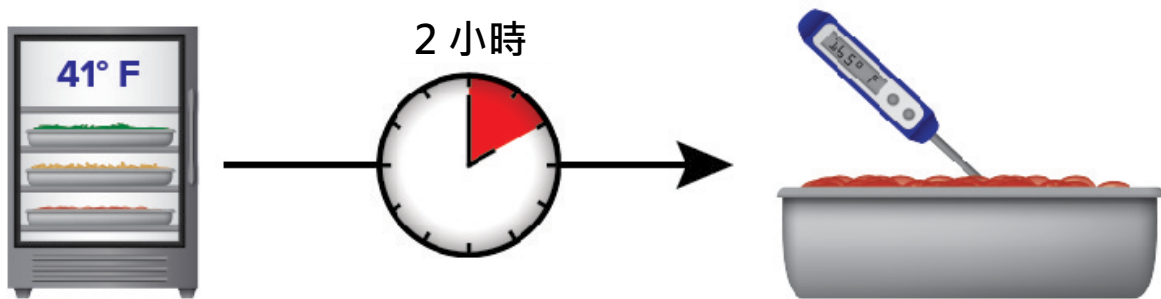


可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



加熱保溫

如食品安全冷卻，您可以重新加熱食品並再次食用。在 2 小時內將食品迅速加熱至 165°F 或更高。



- 使用快速方法重新加熱食品，如爐子、烤箱或微波爐。
請勿使用保溫檯、慢燉鍋或食品加熱器來重新加熱食品。這將會花費過長時間，並導致細菌滋生。
- 重新加熱時經常攪拌食品。
檢查幾個地方的溫度，確保食品完全重新加熱到 165°F。

重新加熱以立即供餐

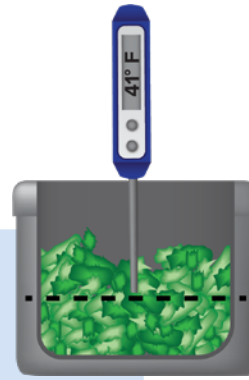
如您立即供應食品，您可以將其重新加熱至任何溫度。

只有當您正確烹飪和冷卻食品時，重新加熱才是安全的。

保冷

將安全溫度控制 (TCS) 食品溫度維持在 41°F 或更低。這稱為保冷。當食品處於危險溫度帶時，細菌會迅速滋長。將食品放在冰箱裡冷藏或用冰塊包裹。

使用溫度計檢查冷食的溫度。



可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



維持食品冷度的提示：

- 常保冰箱門關閉。
- 在預冷機中，使用更深的平底鍋和蓋子來幫助收集冷空氣。請勿將平底鍋裝得太滿。
- 如使用冰塊，請將冰塊高度與食品高度維持一致。完全包覆食品容器。
- 經常使用食品溫度計檢查溫度。

解凍

安全解凍冷凍食品，以防止細菌滋生。

切勿在櫃檯上或室溫下解凍食品。

解凍食品有 3 種安全方法：



在冰箱裡。

這是最好的方法，但可能需要花費一些時間。未雨綢繆。



在準備食品的水槽中。

將食品浸入流動冷水中。切勿使用熱水。食品解凍後立即烹飪或放入冰箱。



在微波爐裡。

食品解凍後立即烹飪。

日期標記

某些細菌仍會在冷藏食品中緩慢滋生。對食品進行日期標記，以確保其保存時間不超過 7 天。

日期標記的冷食保存超過 24 小時。

尤其是熟食肉類、熱狗、燻製海鮮、沙拉、牛奶和軟起司等食品。

您不需要日期標記：

- 未開封的商業包裝食材。
- 商業製做的調味料、美乃滋和熟食沙拉，如馬鈴薯沙拉。
- 完整未切割的產品。
- 硬起司，如帕馬森乾酪和艾斯阿格起司。

打開食品後 7 天內供應或丟棄。

當您打開或準備冷藏即食食品時，請立即標記日期。

從您打開或準備食品的那一天開始，再加上 6 天。範例：

- 如您在 12 月 12 日打開食品，則增加 6 天。12 月 18 日前使用。
- 如您在星期五打開食品，請在下一個星期四之前使用。



如您將不同日期的食品混合在一起，請使用最舊成分的日期標記。

不用計算食品冷凍的天數。

在食品上標上冷凍日期和放回冰箱的日期。在冰箱中的總共 7 天內供應或丟棄食品。範例：

- 如您將食品冷藏 2 天然後冷凍，您可以稍後再冷藏 5 天，然後再丟棄。

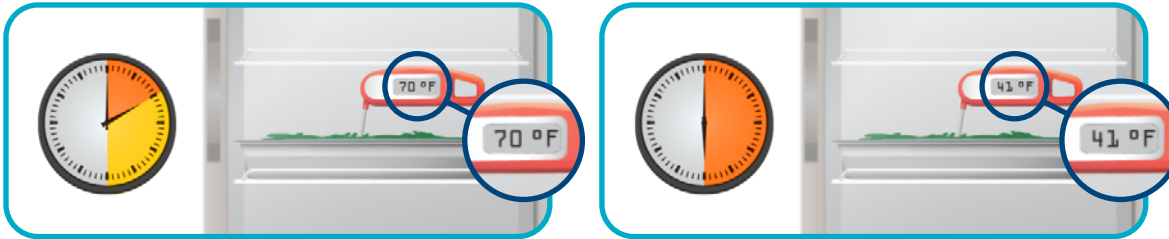
您可以透過多種方式對食品進行日期標記。但該標記應讓每個人都容易理解和使用。始終將這些食品的溫度維持在 41°F 或以下。



冷卻

您可以烹飪食品並冷卻以備後用。快速冷卻食品很重要。食品冷卻過程中，將處於危險溫度帶。如冷卻得不夠快，細菌即會滋生並導致食源性疾病。某些細菌會產生無法加熱消滅的毒素或毒物。

6 小時之內將食品從 135°F 冷卻到 41°F。
食品必須在前 2 小時內冷卻至 70°F。



可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



提醒您！

處理熟食時，請務必戴上手套或使用器具。

檢查食品的溫度並確保其快速冷卻。

有幾種方法可以快速冷卻食品。

淺盤

淺盤冷卻適用於豆泥、米飯、馬鈴薯、碎肉、法國砂鍋料理、湯和肉湯等食品。

淺盤冷卻技巧：

- 將熟食放入淺盤中。
- 食品深度請勿超過 2 英寸。
- 將食品暴露於空氣中，以便熱量迅速散去。
- 立即將食品冷藏。
- 使用最上層的架子進行冷卻，如此一來任何東西都不會掉入未覆蓋的食品中。
- 請勿堆疊或覆蓋冷卻的食品。
- 在冰庫或最大的冰箱中冷卻。



使用食品溫度計檢查食品。一旦食品溫度達到 41°F 或以下，即可蓋上或組合該淺盤。

冷卻

將整塊肉切成更小塊。

將整塊肉，如烤肉或火腿，切成 4 英寸厚的肉塊。請勿將這種方法用於碎肉，如肉卷或希臘旋轉烤肉。

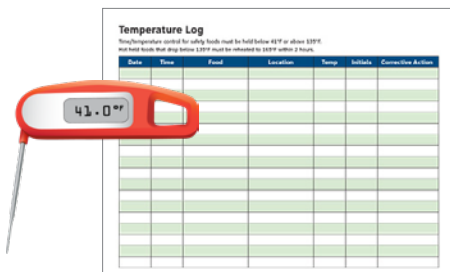


冷卻大量肉品的技巧：

- 將切好的肉單層放在托盤上。
- 讓空氣充分流通。
- 將食品暴露於空氣中，以便熱量迅速散去。
- 立即將食品冷藏。
- 使用最上層的架子進行冷卻，如此一來任何東西都不會撒下食品中。

確保食品快速冷卻。

使用溫度紀錄。如食品冷卻得不夠快，請將其丟棄。



溫度範圍：

- ✓ 135°F 至 70°F
2 小時內。
- ✓ 135°F 至 41°F
6 小時內。

快速冷卻食品的技巧：

- 將食品放入冰浴中。用冰塊完全包包裹 食品。經常攪拌。
- 使用冰漿或冰棍攪拌食品。
- 使用可散熱的薄容器。
- 在金屬盤中冷卻食品。塑膠或玻璃的容器無法 快速冷卻食品。
- 在食品中加入乾淨的冰塊。
- 使用特殊設備，如急速冷卻機。

準備好後進行冷卻。

生菜、番茄或罐頭食品等食品可以在室溫下食用。4 小時內將食品冷卻至 41°F。



盡可能使用預先冷藏的原料。

可用手機掃描
QR 碼線上觀
看影片。



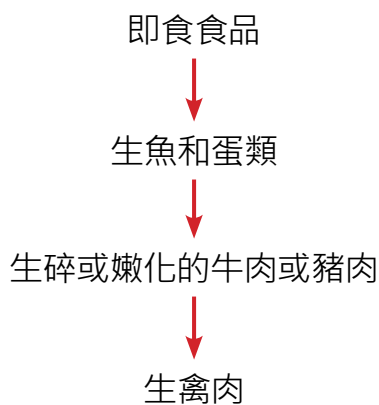
交叉感染

生肉，如牛肉、家禽、海鮮和蛋類，可能含有病菌。當生肉中的病菌摻入其他食品時，即會發生交叉污染。食用遭生肉污染的食品會導致食源性疾病。

將生肉與其他食品分開。

將生肉存放於冰箱中其他食品的下方。

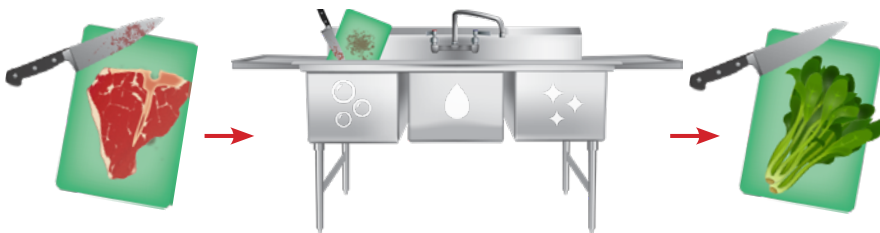
按照烹飪溫度的順序將生肉存放在層架上。烹飪溫度越高，置於越低的層架上。將生魚和蛋類存放在高於碎牛肉和碎豬肉的位置。將雞肉和家禽存放在底部。



將生肉與其他食品分開。

單獨使用砧板和器具。在不同的水槽中準備生肉和農產品。

準備生肉後進行清潔和消毒。



生肉中的血液或汁液會沾到檯面和其他食品上。準備生肉後，清潔和消毒檯檯、砧板、水槽和使用。

處理生肉後必須洗手。

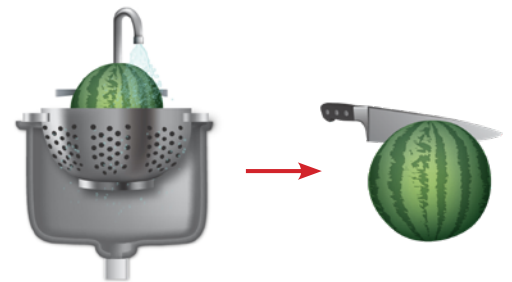
產品清洗

產品的外緣可能含有病菌、污垢和殺蟲劑。

即使該產品將煮熟食用，準備之前也必須進行清洗。

用流動的冷水沖洗。請勿使用肥皂。

即使不會食用酪梨和甜瓜等農產品的外皮，也要清洗。刀具會將病菌和污垢從產品的外部帶到內部。



清潔和消毒生的產品接觸過的工作檯面。

將未清洗的產品與清洗過的產品分開。將未清洗的產品存放在即食食品下方。

可用手機掃描
QR 碼線上觀看
影片。



安全的食品來源

食品必須來自衛生部門核准的安全來源。僅於食品作業場所準備食材。請勿在家準備食材。

小心網路上賣的食品。有些食品是不安全的。
請諮詢您的當地衛生部門。

貝類

貝類，如蛤蜊、牡蠣或貽貝，必須來自獲得許可的供應商。

將識別標籤貼在容器上。

標籤上會顯示了其產地。記錄供應貝類的第一天和最後一天。將標籤保留 90 天。



野生蘑菇

野生採摘的蘑菇也需要來源鑑定。將來源資訊保留 90 天。

送餐

送餐時一定要檢查食品。

並且確保：

- 食品沒有變質。
- 罐子沒有凹陷或損壞。
- 包裝為密封狀態。
- 冷食溫度為 41°F 或以下。
- 冷凍食品為冷凍狀態。
- 食品狀況良好。

只有在您可以檢查食品時才接受送貨。

食品過敏

有些食品會引起過敏反應。食品過敏可能非常嚴重。在某些情況下，過敏反應會危及生命。

過敏反應可能導致：

- 刺痛感
- 麻疹
- 嘔吐
- 臉部、舌頭或喉嚨腫脹
- 呼吸困難
- 失去知覺或死亡

如果有人有過敏反應，
請立即撥打911並獲得醫療協助。

了解您的作業場所使用哪些成分非常重要。

顧客可能會向您詢問成分，以避免食用過敏食材。患有過敏的人必須避免食用含有該成分的食品。即使是少量也會使人病況嚴重。

範例 | 對蛋類過敏的人必須避免蛋糕、義大利麵和美乃滋。

請勿自行猜測其成分。向廚師詢問食品成分。

將之分開。

如顧客告知食品過敏，請告訴廚師。手套、器具、設備和檯面都可能將過敏原轉移到其他食品上。

主要食品過敏原：

- 牛奶
- 蛋類
- 魚
- 木本堅果
- 小麥
- 花生
- 大豆
- 貝類
- 芝麻



可用手機掃描
QR 碼線上觀
看影片。



清潔與消毒

清潔與消毒是不一樣的。

清潔使用肥皂和水去除食品、污垢 和油脂。

表面上可能看起來很乾淨，但仍然有您看不到的病菌。

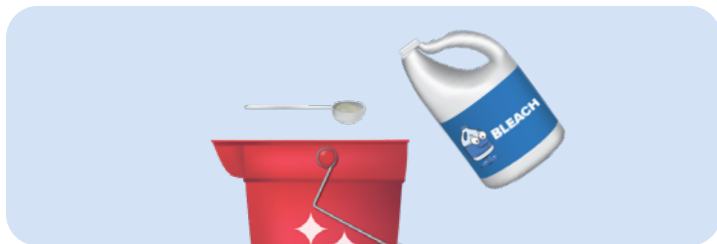
消毒使用化學物質或熱量來消滅病菌。

始終遵循標籤上的說明。

受正式認可的消毒劑：

- 氯漂白劑
- 季銨鹽
- 碘

其他消毒劑可用。



混合消毒劑時務必進行測量。

請勿添加肥皂。肥皂會干擾消毒劑消滅病菌。常見的消毒劑是每加侖水加入 1 茶匙漂白劑。



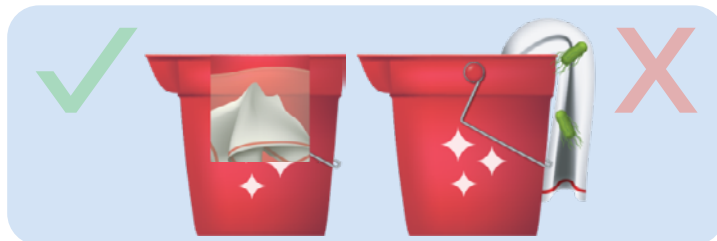
檢查消毒劑強度。

使用試紙確保消毒劑的強度適中。



使用單獨品項的消毒劑。

在準備生肉和即食食品之前和之後對檯面進行消毒。



將抹布存放在消毒劑中。

這可以阻止病菌在布料上滋長。



經常製做消毒劑。

消毒效果會隨著時間消失。假使消毒劑變髒或混濁，請立即更換掉。

使用後清洗、沖洗和消毒器具和設備。始終將其清潔與消毒後存放。

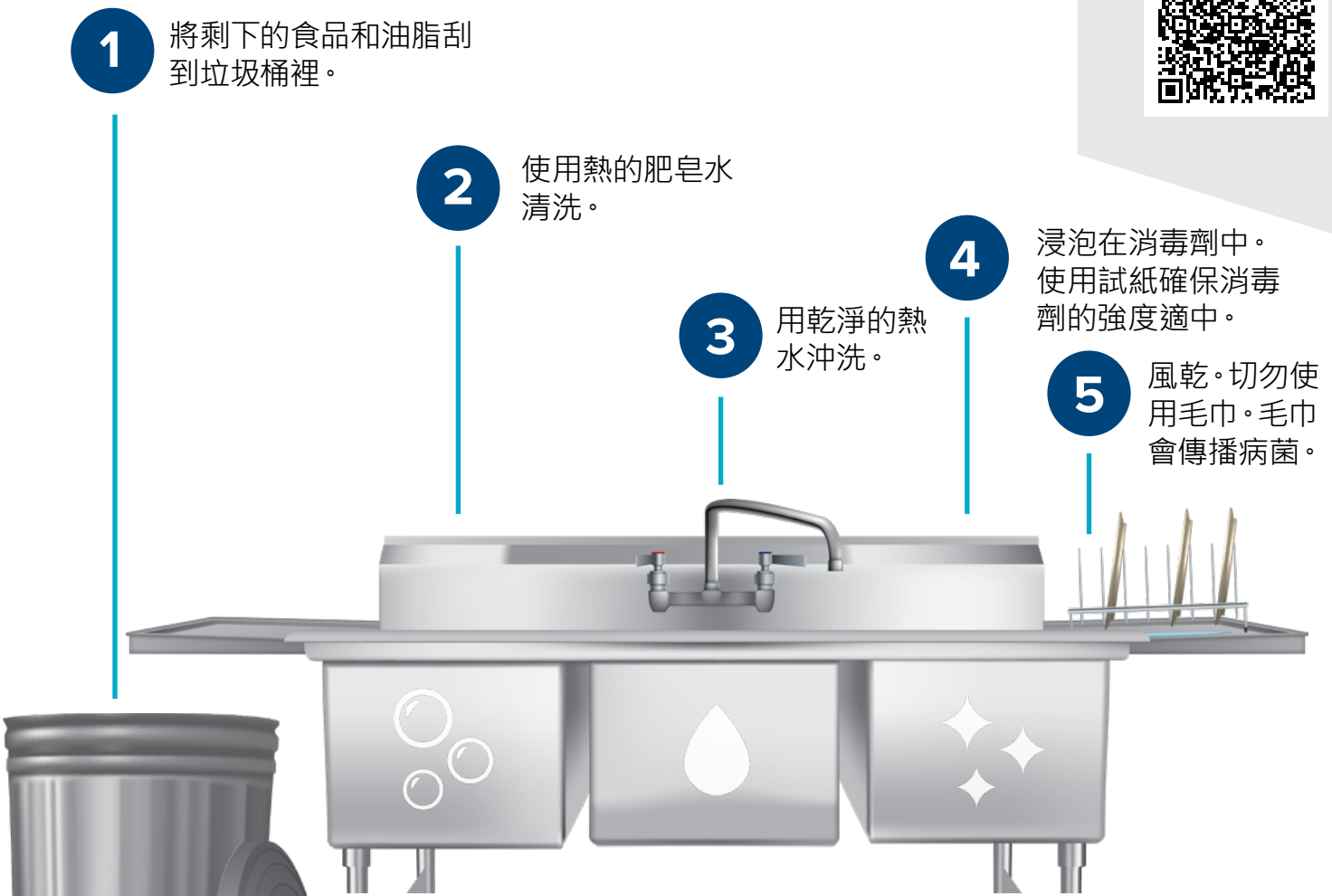
可用手機掃描
QR 碼線上觀
看影片。



碗盤清潔

清潔和消毒餐具、器具和設備。在三聯式水槽中用手或用洗碗機洗碗。

遵循這些步驟：



可用手機掃描
QR 碼線上觀看影片。



洗碗機提示：

- 將剩下的食品和油脂刮到垃圾桶裡。
- 應加熱或使用化學品為洗碗機進行消毒。使用試紙確保已正確消毒。
- 在您將碗盤收起之前確保風乾。

清潔桌子和大型設備

並非所有東西都適合洗碗機或三聯式水槽。

清潔和消毒其他設備的步驟：

1. 使用熱的肥皂水擦洗。
2. 使用乾淨的水沖洗。
3. 使用乾淨的布擦拭消毒劑。
4. 進行風乾。

經常清潔和消毒。



每 4 小時清潔一次接觸食品的檯面。切勿等到打烊前才進行此步驟。

嘔吐和腹瀉清理

清潔嘔吐物和腹瀉與常規清潔不同。如清潔方式不正確，您可能會生病或將疾病傳染給他人。

食品作業場所需備有書面的作業流程。

食品從業人員必須了解並遵循這些作業流程，以防止病菌傳播到人、設備或食品中。

快速清理嘔吐物和腹瀉物。

好的方案將包括：

1. 將顧客和員工移動至他處。
2. 封鎖該區域。
3. 佩戴次性手套、口罩、鞋套以及次性長袍。
4. 使用紙巾擦乾淨後丟入垃圾袋。
5. 使用肥皂水清潔。
6. 使用核准的消毒劑進行消毒。
7. 丟棄該區域的任何食品 and 拋棄式物品。
8. 病菌能傳播得很遠。清潔和消毒 25 英尺內的設備和器具。
9. 丟棄或消毒用於清潔的任何物品。丟棄消毒劑。
10. 立即將垃圾丟棄至垃圾箱中。
11. 之後徹底清潔雙手和手臂。
12. 如可行，則回家洗個澡。

如有食品從業人員生病，請將他們送回家直到他們在 24 小時內沒有症狀。

選擇適用的殺菌劑。

- 殺菌劑不同於消毒劑。
- 請勿使用廚房消毒劑。
- 選擇能消滅諾羅病毒的殺菌劑。
- 按照標籤上的說明進行操作。



如有可能，請勿讓廚房工作人員進行清潔。

食品保護

保護食品免受污染很重要。飲食、吸菸或個人物品都會污染食品。

保護食品的提示：

- 飲食時請遠離食品 and 食品準備區。
- 請勿在廚房吸菸、吸電子菸或使用煙草。
- 使用有蓋的容器中飲用。將其存放在不會濺到食品或工作檯面的地方。
- 維持頭髮向後紮起、剪短或用發網蓋住。
- 請勿佩戴首飾。您可以在佩戴手套的情況下戴上單戒指或婚戒。
- 將手機或外套等個人物品存放在遠離食品準備區的地方。
- 僅在食品作業場所保留必要的藥物。
- 標記藥物。擺放時遠離食品 and 食品準備區。
- 將冷藏藥物保存在防漏容器中。將容器貼上標籤。
- 限制個人食品。貼上標籤並將其存放在不會污染顧客食品的地方。

處理個人物品後必須洗手。

保護沙拉吧和自助餐中的食品。

提供：

- 為每件物品單獨使用器具。
- 每次前往沙拉吧或自助餐時都要清潔碗盤。
- 飛沫隔板。
- 由一名員工監看食品。



保護自助食品。使用調味品分配器或拋棄式包裝。

切勿重新提供食品。

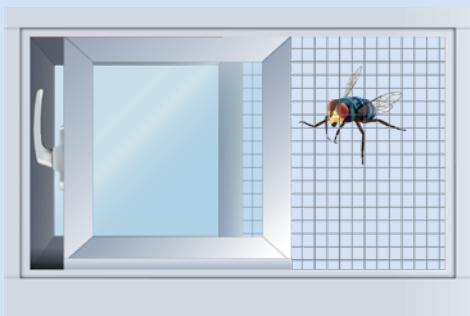
丟棄顧客留下的任何食品，如墨西哥玉米片或麵包條。您可以重新提供未開封且包裝良好的食品，如餅乾或糖果。

維持食品安全。

- 切勿將食品存放在室外。
- 將無人看管的冰箱和儲藏區上鎖。
- 保持警覺。立即通報潛在的食品摻假行為。

蟲害防治

蒼蠅、蟑螂和老鼠等害蟲會傳播病菌。



請勿讓害蟲進入。

維持門窗關閉或遮蔽。覆蓋害蟲可以進入的孔洞。



使用緊蓋的垃圾桶。

維持垃圾區的清潔。



定期清潔並覆蓋好食品。

害蟲總是在尋找食物。維持地板和牆壁等區域清潔乾燥。如害蟲找不到任何食物，則通常不會留下來。



尋找糞便或咀嚼包裝等害蟲跡象。

假使您遇到蟲害問題，請聯絡經合法授權的專業人員。切勿使用家用殺蟲劑。

將害蟲拒之門外比消滅牠們更容易。

可用手機掃描
QR 碼線上觀
看影片。



緊急情況

在某些情況下，準備或供應食品是不安全的。您可能需要關閉營業場所，直到問題得到解決。

聯絡衛生部門尋求幫助：

- 停電
- 沒有熱水或根本沒有水
- 污水倒灌
- 火警
- 洪水
- 冰箱或冰庫無法使食品維持冷度
- 重要設備無法運轉
- 化學污染
- 可能爆發食源性疾病
- 有員工在工作途中發生嘔吐或腹瀉症狀
- 任何使安全準備食材變得困難的事情



發生緊急情況後，食用食品可能不安全。

檢查食品。發生下列情況時予以丟棄：

- 遭受污染
- 冷食溫度高於 41°F
- 熱食溫度低於 135°F

如有不確定，請直接丟棄。

可用手機掃描
QR 碼線上觀
看影片。



您當地的衛生部門是您在食品安全方面的合作夥伴。如您有任何問題，請聯絡他們。

歡迎來到華盛頓州的食品安全團隊。

與 Tacoma-Pierce 縣衛生部門合作開發。