

Штат Вашингтон
**Посібник для працівників
харчової промисловості**

Дякуємо, що берете активну участь у забезпеченні безпеки харчових продуктів.

Інформація в цьому посібнику допоможе вам безпечно зберігати, готувати і подавати їжу.

Знання про безпеку харчових продуктів запобігають хворобам харчового походження. Використовуйте отримані знання на роботі та вдома.

Ми сподіваємося, що після прочитання цього посібника ви запам'ятаєте ці поради:

- 1 Ніколи не працюйте, коли хворієте.
- 2 Добре мийте руки, коли це необхідно.
- 3 Не торкайтеся готової їжі голими руками.
- 4 Зберігайте їжу гарячою або холодною.
- 5 Готуйте їжу до правильної температури.
- 6 Швидко охолоджуйте гарячу їжу. продуктів.
- 7 Зберігайте сире м'ясо окремо від інших продуктів.
- 8 Очищайте та дезінфікуйте харчове обладнання та підтримуйте чистоту на своєму робочому місці.
- 9 Завжди купуйте їжу у безпечного джерела або постачальника.
- 10 Продовжуйте вчитися і задавати питання.

Пам'ятайте: Ви — найважливіший інгредієнт безпечної їжі!

Зміст

Хвороби харчового походження	1
Попередження хвороб харчового походження	2
Здоров'я працівників харчової промисловості	3
Високочутливі особи	4
Небезпека в продуктах харчування	5
Продукти, що потребують контролю температури з метою безпеки	7
Миття рук	8
Як мити руки	9
Контакт голими руками	10
Приготування їжі	11
Використання термометра	12
Гаряче зберігання	13
Холодне зберігання	14
Маркування дати	15
Охолодження	16
Перехресне зараження	18
Безпечні джерела їжі	19
Харчова алергія	20
Очищення та дезінфекція	21
Миття посуду	22
Прибирання блювоти та діареї	23
Захист їжі	24
Боротьба зі шкідниками	25
Надзвичайні ситуації	26

Інформація в цьому посібнику — це огляд Кодексу роздрібної торгівлі харчовими продуктами штату Вашингтон WAC 246-215. Він не містить усіх вимог. Використовуйте цей посібник разом із затвердженим курсом підготовки працівників харчової промисловості. Для отримання додаткової інформації зверніться до місцевого департаменту охорони здоров'я.

ДОН 332-036 Січень 2022 р.

Цей посібник доступний в інших форматах для людей з інвалідністю.
Щоб подати запит, зателефонуйте за номером (800) 525-0127 (телетайпи (TTY),
телекомунікаційні пристрої для глухих (TDD) для дзвінка 711).

«Посібник для працівників харчової промисловості штату Вашингтон» Департаменту охорони здоров'я округу Такома-Пірс ліцензовано відповідно до CC BY-NC 4.0

Хвороби харчового походження

Люди хворіють на хвороби харчового походження, коли їдять їжу зі шкідливими мікробами. Мікроби можуть потрапити в їжу в будь-який момент. Важливо навчитися безпечно поводитися з їжею, щоб знизити ризик хвороб харчового походження.

Симптоми

Деякі хвороби харчового походження викликають такі симптоми:



Діарея



Блювота



Лихоманка

Симптоми можуть бути дуже серйозними і призводити до того, що люди потрапляють до лікарні або помирають. Діти, люди похилого віку, вагітні жінки та люди з хронічними захворюваннями мають більше шансів серйозно захворіти.

Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома.

Не працюйте з продуктами харчування, якщо ви хворі. Хворі працівники харчової промисловості можуть поширювати мікроби на їжу, поверхні, посуд та інших людей.

Чи є у вас:

Діарея або блювота?	Пожовтіла шкіра або очі?
Не працюйте з харчовими продуктами, доки у вас не зникнуть симптоми принаймні протягом наступних 24 годин.	Залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

Не йдіть на роботу, якщо у вас:

- Гепатит А
- Сальмонела
- Шигели
- Кишкова паличка
- Норовірус

Хвороби харчового походження дуже поширені.

Хвороби харчового походження на рік:



48,000,000

Кількість госпіталізацій, спричинених хворобами харчового походження, на рік:



128,000

Кількість смертей, спричинених хворобами харчового походження, на рік:



3,000

Джерело даних: CDC

Повідомляйте про хвороби харчового походження.

Про більшість випадків не повідомляють. Негайно повідомте про хворобу харчового походження в місцевий департамент охорони здоров'я. Вони допоможуть зробити так, щоб не захворіло ще більше людей.



Попередження хвороб харчового походження

Безпека харчових продуктів вимагає планування. Сплануйте, як безпечно зберігати, готувати та обробляти харчові продукти.

Активний управлінський контроль

Це активний підхід до безпеки харчових продуктів. Менеджери створюють процедури, навчають працівників і контролюють, щоб продукти були безпечними.

Приклади:

- Перевірте, чи немає хворих працівників харчової промисловості та не допускайте їх до роботи в закладі.
- Навчіть працівників готувати, охолоджувати та безпечно зберігати їжу.
- Навчіть працівників, коли і як мити руки.
- Переконайтеся, що працівники не торкаються їжі голими руками.
- Розробіть журнали температур та перевіряйте температуру їжі.
- Вирішіть, хто і коли буде вимірювати температуру.
- Визначте місце для приготування сирової їжі.
- Викликайте ремонтників і виправляйте те, що виходить з ладу.
- Складіть план прибирання на випадок, як когось збудить або буде діарея.

Кожен відповідає за безпеку харчових продуктів, але вам потрібен хтось, хто буде стежити за тим, щоб це було пріоритетом.

Відповідальна особа

У кожному закладі харчування має бути відповідальна особа. Вона стежить за безпечним приготуванням їжі.

Відповідальна особа:

- Присутня під час роботи.
- Має знання та підготовку, щоб гарантувати безпеку харчових продуктів.
- Переконається, що працівники дотримуються правил безпеки харчових продуктів.
- Стежить за тим, щоб ніхто не працював з харчовими продуктами під час хвороби.
- Відповідає на запитання працівників.

Ви є відповідальною особою, якщо ви єдина людина в закладі харчування. Ви зобов'язані пройти підготовку щодо безпечного зберігання їжі.

Сертифікований менеджер із захисту харчових продуктів

Співпрацюйте з сертифікованим менеджером із захисту харчових продуктів. Він має додаткову підготовку та сертифікат з управління безпечністю харчових продуктів. Він допомагає відповідальній особі. Разом вони навчають, перевіряють і пропонують способи запобігання хворобам харчового походження.



Відповідальна особа може називатися «ВО».

Здоров'я працівників харчової промисловості

Здоровий працівник харчової промисловості допомагає запобігти хворобам харчового походження. Не працюйте з продуктами харчування, якщо ви хворі. Ви можете поширити мікроби на їжу та інших людей.

Не йдіть на роботу, якщо у вас:

- Діарея, блювота або жовтяниця
- Сальмонела, шигела, кишкова паличка, гепатит А або норовірус
- Ангіна з високою температурою та робота з високочутливими особами

Не працюйте, доки після блювоти і діареї не пройде принаймні 24 години.

Зверніться до департаменту охорони здоров'я, якщо у вас діагностовано хворобу або жовтяницю.

Не працюйте з їжею або предметами, які торкаються їжі, якщо у вас:

- Інфікована рана, яку ви не можете закрити
- Чхання, кашель або нежить
- Біль у горлі з підвищеною температурою
- Ви були поруч з кимось із хворобами харчового походження, і ви працюєте з високочутливими особами

Ви можете виконувати таку роботу:

- Виносити сміття
- Підмітати
- Мити підлогу
- Прибирати туалети

Повідомте відповідальну особу, якщо ви були поруч з людиною із хворобою харчового походження.

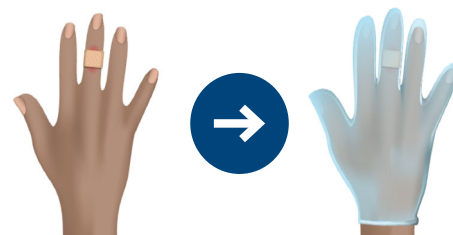


Особиста гігієна

Працівники харчової промисловості можуть переносити мікроби на їжу, навіть якщо вони виглядають і почуваються здоровими. Дотримуйтесь особистої гігієни, щоб запобігти потраплянню мікробів у їжу.

Поради щодо дотримання гігієни:

- Не працюйте з продуктами харчування, якщо ви хворі.
- Часто мийте руки.
- Користуйтеся посудом або чистими рукавичками для роботи з їжею.
- Підстригайте та чистіть нігті.
- Носіть чистий одяг.
- Тримайте волосся зав'язаним, коротко підстриженим або прикритим сіткою для волосся.
- Знімайте фартух чи рукавички, коли йдете в туалет.
- Закривайте поріз, опік або рану на руці бинтом і одноразовою рукавичкою.



Високочутливі особи

Будь-яка людина може захворіти через їжу, але деякі люди частіше, ніж інші.

Серед них:



Молоді люди



Люди похилого віку



Вагітні



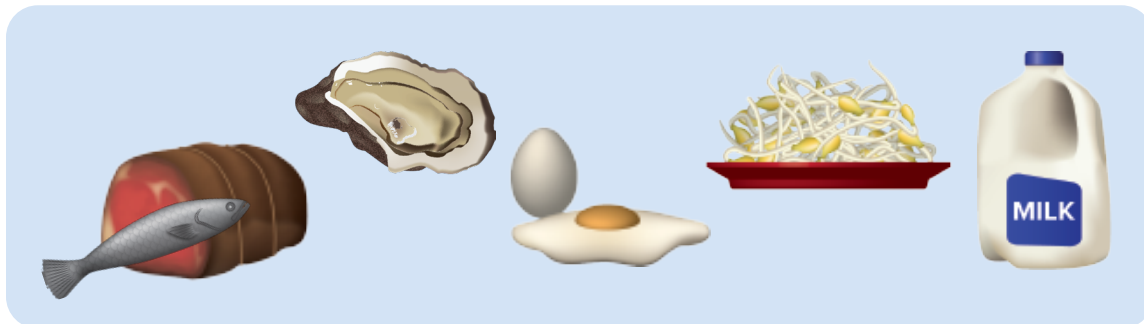
Особи з ослабленим імунітетом через такі захворювання, як рак, діабет або СНІД

Будьте особливо обережні, обслуговуючи високочутливі групи населення:

- В лікарнях
- В дошкільних закладах
- Будинках для людей похилого віку

Високочутливі люди не повинні їсти такі продукти, як:

- Недоварене м'ясо, риба або яйця
- Сирі устриці
- Сирі паростки
- Непастеризоване молоко або сік



Небезпека в продуктах харчування

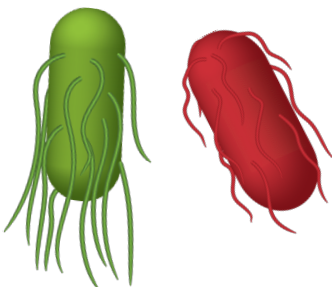
Їжа може викликати захворювання, якщо вона забруднена мікробами, хімічними речовинами або фізичними небезпеками. Зменшіть ризик, навчившись безпечно поводитися з продуктами харчування.

Біологічне забруднення

Мікроби, такі як бактерії, віруси та паразити, можуть викликати захворювання. Коли люди говорять про шлунковий грип або 24-годинний грип, вони мають на увазі хворобу, що передається через їжу. Поширеними симптомами є блювота, діарея, спазми в шлунку та лихоманка. Симптоми можуть з'явитися від кількох годин до кількох тижнів після прийому їжі.

Бактерії

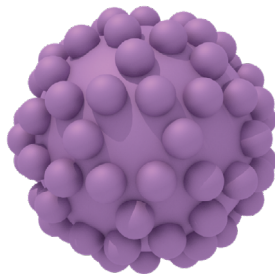
Бактерії можуть потрапляти з їжею, обладнанням або людьми. Працівники харчової промисловості повинні бути обережними. Бактерії легко розмножуються в харчових продуктах за наявності необхідних поживних речовин, вологи, температури та часу. Зберігайте їжу гарячою або холодною, працюйте швидко і мийте руки. Використовуйте посуд або рукавички для роботи з готовою до вживання їжею.



Віруси

Віруси маленькі, і достатньо лише кількох, щоб ви захворіли. Віруси, такі як норовірус або гепатит А, поширюються повітряно-крапельним шляхом через:

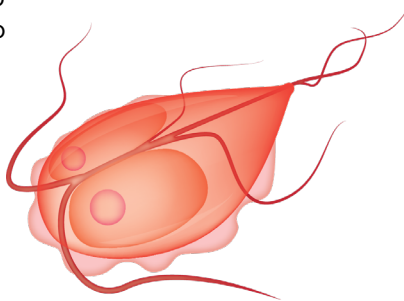
- Хворі працівники харчової промисловості
- Погане миття рук
- Дотик до їжі голими руками



Деякі віруси можуть залишатися на руках навіть після ретельного миття рук. Вірус може поширюватися навіть тоді, коли ви не відчуваєте себе хворим. Ось чому важливо користуватися спеціальним посудом або одягати рукавички для роботи з готовою до вживання їжею.

Паразити

Паразити — це крихітні черв'яки або цисти. Вони живуть у рибі, м'ясі, продуктах або забрудненій воді. Вбивайте паразитів, готуючи їжу до потрібної температури. Більшість паразитів гине при тривалому заморожуванні при дуже низьких температурах.



Поради щодо безпеки харчових продуктів:

- Не працюйте, коли ви хворі, особливо якщо у вас блювота, діарея або підвищена температура.
- Не торкайтеся готові до вживання* продукти голими руками. Використовуйте щипці, посуд або рукавички.
- Зберігайте їжу гарячою за температури 135°F або вище чи холодною за температури 41°F або нижче.
- Працюйте швидко і не залишайте їжу без нагляду.
- Швидко охолоджуйте та розігрівайте їжу.
- Готуйте всю рибу та м'ясо до потрібної температури.
- Використовуйте рибу, яка була заморожена, щоб вбити паразитів, для сирової їжі, наприклад, суши.
- Мийте руки після вбиральні та перед тим, як заходити на кухню.
- Мийте сирі продукти чистою водою.
- Зберігайте сирі та готові до вживання* продукти окремо.
- Чистіть і дезінфікуйте поверхні.
- Використовуйте дозволені джерела води.

***Готову до вживання їжу можна їсти без миття або приготування, щоб видалити мікроби.**

Хімічне забруднення

Хімічні речовини можуть викликати отруєння, якщо вони потрапляють у їжу. Зберігайте хімікати, такі як мило, миючі та антисептичні засоби, у безпечному місці. Зберігайте хімікати нижче харчових продуктів і робочих поверхонь. Хімікати не повинні потрапляти в їжу або на робочі поверхні.

Маркуйте хімікати та ретельно дотримуйтесь інструкцій.

Захищайте продукти під час прибирання. Зберігайте лише ті хімікати, які вам потрібні.

Зверніться до ліцензованої компанії з боротьби зі шкідниками за допомогою у вирішенні проблем зі шкідниками.

Ніколи не використовуйте домашні пестициди.

Використовуйте лише контейнери, безпечні для харчових продуктів.

Не використовуйте пакети для продуктів, оцинковані бляшанки або мідь. Ніколи не використовуйте контейнери з-під хімікатів повторно. Хімікати можуть потрапити в їжу.



Фізичні небезпеки

Фізичні небезпеки — це об'єкти в продуктах харчування, які можуть спричинити травми, якщо їх з'їсти. Наприклад, бите скло, ювелірні прикраси, бинти, шматки металу та нігті.

Поради, як захистити їжу від фізичних небезпек:

- Переконайтеся, що речі не можуть впасти в їжу.
- Огляньте обладнання. Переконайтеся, що немає погано закріплених або зламаних частин.
- Викиньте щітки для гриля та посуд, якщо вони мають ознаки зносу.
- Не носіть ювелірних прикрас. Ви можете носити одну каблучку або обручку, прикривши її рукавичкою.
- Прикривайте штучні нігті рукавичкою.
- Завжди користуйтеся лопаткою для льоду. Не зачерпуйте лід склянкою.
- Уважно дивіться на їжу, яку готуєте.
- Уважно оглядайте фрукти та овочі.

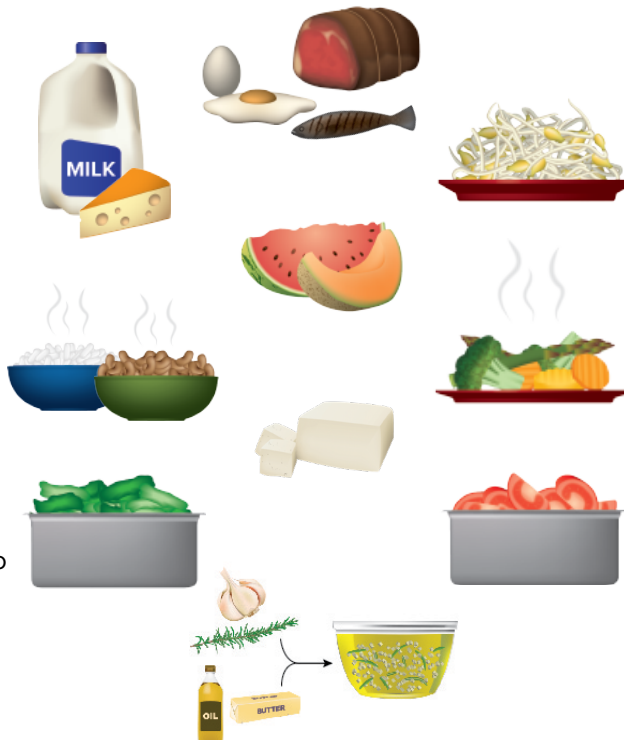


Продукти, що потребують контролю температури з метою безпеки

Будь-яка їжа може спричинити харкову хворобу, але в деяких продуктах бактерії можуть розмножуватися з більшою ймовірністю. Такі продукти називаються продуктами, що потребують контролю температури з метою безпеки (TCS). Зберігайте ці продукти гарячими або холодними, щоб запобігти розмноженню бактерій.

Приклади продуктів, що потребують контролю температури з метою безпеки (TCS):

- М'ясо, птиця, риба, морепродукти та яйця
- Молочні продукти
- Тофу
- Варена квасоля, картопля, рис, макарони та локшина
- Приготовлені фрукти та овочі
- Нарізані дині
- Нарізана листова зелень
- Нарізані помідори
- Паростки, такі як люцерна або квасоля
- Свіжий часник або зелень в олії
- Збите вершкове масло



Час і температура працюють разом, щоб зберегти їжу безпечною.

Дізнайтеся, як використовувати час для збереження харчових продуктів. Зверніться до свого сертифікованого менеджера з харчової безпеки для отримання додаткової інформації.

Небезпечна зона

Бактерії найкраще розвиваються при температурі від 41°F до 135°F. Це називається небезпечною зоною. У продуктах, що потребують контролю температури з метою безпеки (TCS), які залишені у небезпечній зоні, бактерії швидко розмножуються. Деякі бактерії виробляють токсини, через які люди хворіють. Токсини залишаються в їжі, навіть якщо її приготувати.

Поради щодо безпеки харчових продуктів:

- Зберігайте холодну їжу при температурі 41°F або нижче.
- Зберігайте гарячу їжу при температурі 135°F або вище.
- Готуйте їжу швидко.
- Працюйте з невеликими порціями їжі за один раз.
- Швидко охолоджуйте їжу в холодильнику. Ніколи не охолоджуйте на прилавку.
- Швидко розігрівайте їжу.
- Перевіряйте температуру їжі термометром.

Їжа, залишена в небезпечній зоні, може бути небезпечною для вживання.
Якщо ви сумніваєтеся, викиньте її.



Миття рук

Найкращий спосіб запобігти хворобам харчового походження — мити руки. Мікроби на ваших руках можуть потрапити в їжу, якщо ви не миєте руки належним чином. Ви не можете побачити мікроби очима, тому можете поширювати їх, навіть якщо ваші руки виглядають чистими.

Часто мийте руки.



Мийте руки після того, як:

- Користуєтеся туалетом
- Заходите на кухню
- Торкаєтеся сирого м'яса, морепродуктів, птиці чи яєць
- Торкаєтеся волосся або обличчя
- Кашель або чхання
- Робота зі сміттям, брудним посудом, грошима або хімікатами
- Прийому їжі, пиття або куріння
- Під час перерви або користування телефоном

Антисептик для рук

Не використовуйте антисептик замість миття рук. Ви можете використовувати антисептик після миття рук.

Мийте руки щоразу, коли вони брудні.



Підстригайте нігті так, щоб їх було легко чистити. Одягайте рукавички на нафарбовані або штучні нігті, щоб готувати їжу. Наприклад, помішуйте суп у рукавичках, якщо у вас штучні нігті.

Як мити руки

Мийте руки тільки в раковині для миття рук. Не мийте руки в раковині для приготування їжі або 3-секційній раковині.

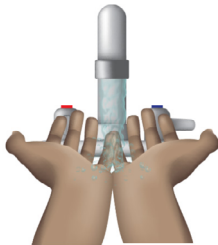
Раковини для миття рук повинні мати гарячу і холодну проточну воду, мило і паперові рушники або сушарку для повітря. Не загороджуйте раковину для миття рук і не зберігайте в ній нічого.

Щоб вимити руки, виконайте наступні кроки.

Від початку до кінця має пройти щонайменше 20 секунд.

1

Намочіть руки теплою водою.



2

Нанесіть велику кількість мила.



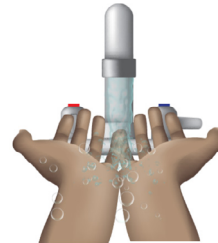
3

Потріть руки скрабом протягом 10-15 секунд.
Потріть під нігтями, між пальцями та зап'ястям.



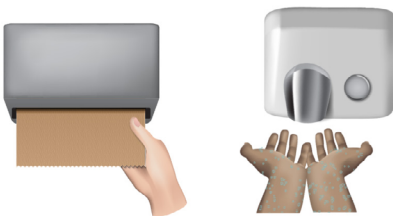
4

Промийте руки проточною водою.



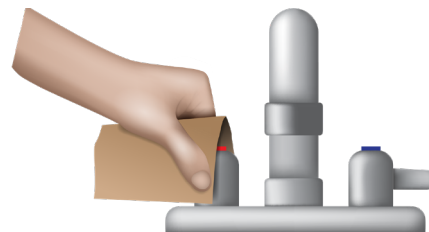
5

Висушіть руки паперовим рушником або феном.



6

Вимкніть воду паперовим рушником.



Витирайте руки паперовими рушниками або повітряною сушаркою.
Витираючи руки ганчіркою або фартухом, ви можете перенести мікроби назад на руки.

Контакт голими руками

Ніколи не торкайтеся готової до вживання їжі голими руками. Навіть якщо ви ретельно миєте руки, деякі мікроби залишаються на них і можуть потрапити на їжу.

Готова до вживання їжа

Готову до вживання їжу можна їсти без миття або приготування, щоб видалити мікроби. Приклади:

- **Вимиті фрукти та овочі, які не будуть готуватися.**
Наприклад, нарізані фрукти, салат, соління та гарніри до напоїв.
- **Хлібобулочні та хлібні вироби.**
Наприклад, тости, тістечка, печиво та коржі.
- **Приготована їжа.**
Піца, гамбургери, хот-доги і тако.
- **Їжа, яка не буде готуватися.**
Наприклад, сандвічі, суші, м'ясні делікатеси та лід для напоїв.

Використовуйте одноразові рукавички, щипці, черпаки, серветки або інший посуд для роботи з готовою їжею.

Наприклад, використовуйте щипці для салату та делікатесну серветку для печива. Одягайте рукавички, щоб зробити бутерброд, приготувати суші або нарізати овочі.

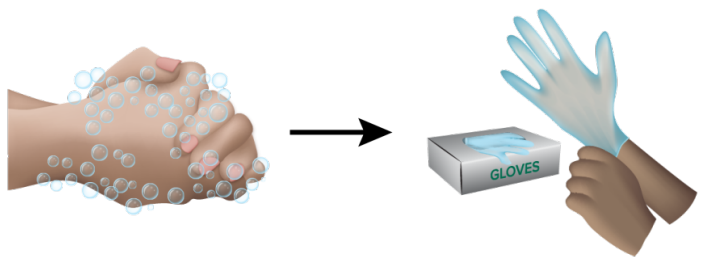


Рукавички

Брудні руки можуть занести мікроби на зовнішню сторону рукавичок. Рукавички використовуються для захисту їжі від мікробів, а не для захисту рук від їжі.

Запам'ятайте ці правила використання рукавичок:

- Вимийте руки перед тим, як надягати рукавички.
- Використовуйте тільки одноразові рукавички.
- Ніколи не мийте і не використовуйте рукавички повторно.
- Викидайте рукавички після використання.
- Замініть рукавички, які порвалися.
- Змініть рукавички, які можуть бути забруднені.
- Знімайте рукавички і мийте руки після роботи з сирими продуктами.
- Використовуйте рукавички, щоб прикрити порізи, виразки або перев'язки.



Зменшуйте відходи. Якщо ви використовуєте посуд, наприклад, щипці або совок, вам не потрібно одягати рукавички.

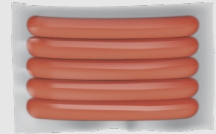
Приготування їжі

Шкідливі мікроби живуть у сирому м'ясі, птиці, морепродуктах та яйцях. Правильне приготування вбиває мікроби і робить ці продукти безпечними для вживання.

Температури приготування

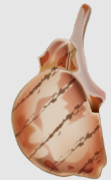
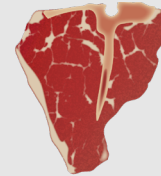
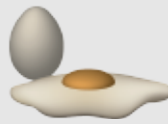
135°F

- Овочі, фрукти, зелень і зернові, які зберігаються в гарячому вигляді.
- Упакована готова до вживання їжа, наприклад, хот-доги та консервований перець чилі, яку



145°F
(протягом 15 секунд)

- Яйця
- Морепродукти
- Яловичина
- Свинина



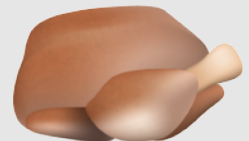
158°F
(миттєво)

- Гамбургер
- Сосиски



165°F
(миттєво)

- Птиця (курка, індичка та качка)
- Фаршировані продукти або начинка
- Запіканки
- Сирі морепродукти, м'ясо або яйця, приготовані в мікрохвильовій печі
- Розігріті продукти, що потребують контролю температури з метою безпеки (TCS)



Приготування їжі в мікрохвильовій печі

Готуючи сирі морепродукти, м'ясо або яйця в мікрохвильовій печі, нагрівайте їх щонайменше до 165°F. Накривайте їжу, щоб зберегти вологу. Поверніть або перемішайте їжу принаймні один раз під час готування. Дайте страві настоятися 2 хвилини перед подачею на стіл. Використовуйте харчовий термометр. Перевірте кілька місць, щоб переконатися, що вся їжа має температуру не менше 165°F.

Поради споживачам

Деякі продукти, такі як суші та яйця, можуть подаватися сирими або недовареними. Ці продукти можуть спричинити хвороби харчового походження. Попередьте клієнтів про ризик, розмістивши в меню письмове попередження для споживачів.

Ніколи не подавайте сиру або недоварену їжу високочутливим людям або в дитячому меню.

Використання термометра

Ви не можете визначити, чи їжа повністю приготувалася, за її кольором або за тим, як довго вона готувалася. Термометр — це єдиний спосіб визначити, чи їжа повністю приготована.



Кожен заклад харчування повинен мати і використовувати точний харчовий термометр. Він повинен мати тонкий металевий зонд і вимірювати температуру від 0° до 220°F.

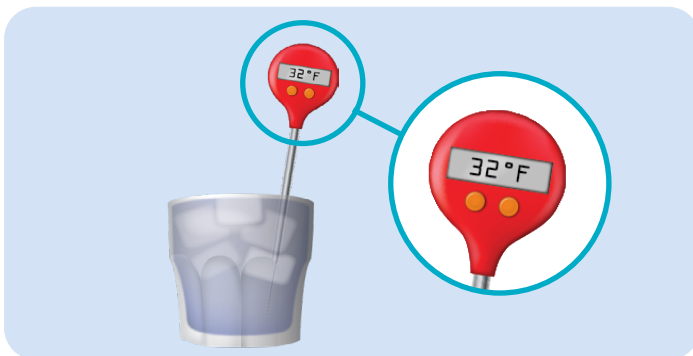
Використовуйте термометр правильно, щоб отримати точну температуру.



Підніміть їжу за допомогою посуду або зніміть її з варильної поверхні. Не вимірюйте температуру їжі, коли вона знаходиться на варильній поверхні.



Встроміть термометр у найтовстішу частину страви. Зачекайте, поки температура на термометрі перестане змінюватися. Це може зайняти до хвилини.



Перевірте термометр, щоб переконатися в його точності. Опустіть зонд термометра в чашку з подрібненим льодом і водою. Температура має становити 32°F. Відрегулюйте або замініть термометр, якщо він не показує 32°F.



Завжди чистіть і дезінфікуйте термометр до і після використання. Після очищення протріть дезінфікованою ганчіркою або використовуйте спиртову серветку.

Гаряче зберігання

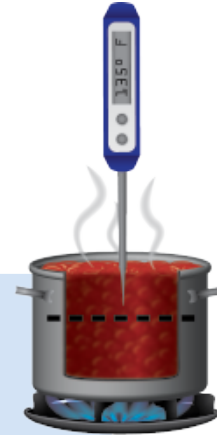
Зберігайте їжу, що потребує контролю температури з метою безпеки (TCS), при температурі 135°F або вище, доки вона не буде безпечно подана або охолоджена. Це називається гарячим зберіганням.

Приготування їжі не вбиває всі бактерії. Якщо приготовану їжу не зберігати гарячою, бактерії, що вижили, можуть розмножуватися і заражати людей.

Перевіряйте температуру гарячої їжі за допомогою термометра.

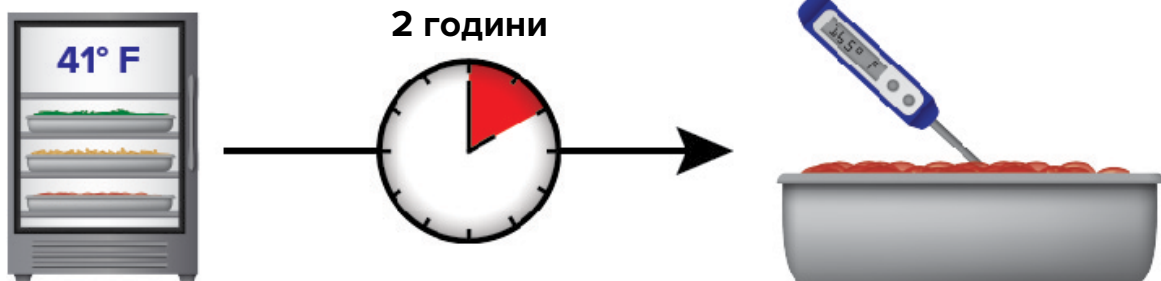
Поради щодо того, як підтримувати їжу гарячою:

- Переконайтеся, що парові столи та підігрівачі гарячі, перш ніж додавати їжу.
- Накривайте їжу кришкою і часто перемішуйте.
- Не додавайте холодну їжу до гарячої.
- Часто перевіряйте температуру їжі за допомогою термометра.



Підігрівання для підтримання в гарячому стані

Ви можете розігріти їжу і подати її знову, якщо вона була безпечно охолоджена. Швидко розігрійте їжу до 165°F або вище протягом 2 годин.



- Використовуйте швидкий спосіб розігрівання їжі, наприклад, плиту, духовку або мікрохвильову піч. Не використовуйте парову шафу, повільну плиту або підігрівач для розігрівання їжі. Це займе занадто багато часу і дасть змогу бактеріям розмножуватися.
- Під час розігрівання часто перемішуйте їжу. Перевірте температуру в декількох місцях, щоб переконатися, що їжа повністю розігрілася до 165°F..

Підігрівання для негайної подачі

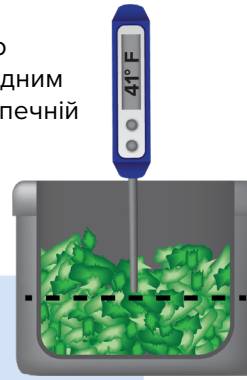
Якщо ви подаєте їжу відразу, ви можете розігріти її до будь-якої температури.

Розігрівання безпечно лише тоді, коли ви правильно готуєте та охолоджуєте їжу.

Холодне зберігання

Зберігайте продукти, що потребують контролю температури з метою безпеки (TCS), при температурі 41°F або нижче. Це називається холодним зберіганням. Бактерії швидко ростуть, коли їжа знаходиться в небезпечній зоні. Зберігайте їжу холодною в холодильнику або в оточенні льоду.

Використовуйте термометр, щоб перевірити температуру холодної їжі.



Поради щодо того, як підтримувати їжу холодною:

- Тримайте дверцята холодильника максимально зачиненими.
- У холодильній камері використовуйте глибші каструлі та кришки, щоб утримувати холодне повітря. Не переповнюйте каструлі.
- Якщо ви використовуєте лід, рівень льоду повинен бути таким же високим, як і рівень продуктів. Повністю оточуйте контейнер з їжею.
- Часто перевіряйте температуру харчовим термометром.

Розморожування

Розморозуйте заморожені продукти безпечно, щоб запобігти розмноженню бактерій.

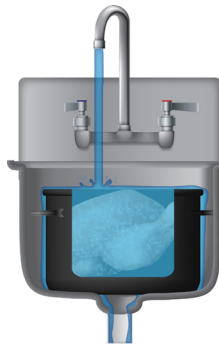
Ніколи не розморозуйте їжу на столі або при кімнатній температурі.

Існує 3 безпечних способи розморожування:



У холодильнику.

Це найкращий спосіб, але він може зайняти деякий час. Плануйте заздалегідь.



У раковині для приготування їжі.

Занурюйте продукти під холодну проточну воду. Ніколи не використовуйте гарячу воду. Готуйте їжу негайно або кладіть її в холодильник, як тільки вона розморозиться.



У мікрохвильовій печі.

Готувати їжу відразу після розморожування.

Маркування дати

Деякі бактерії все ще повільно розмножуються в охолоджених продуктах. Ставте дату на продуктах, щоб переконатися, що вони не зберігаються більше 7 днів.

Ставте дату на холодних продуктах, які зберігалися більше 24 годин.

Особливо це стосується м'ясних делікатесів, хот-догів, копчених морепродуктів, салатів, молока та м'яких сирів.

Не потрібно маркувати дату в наступних випадках:

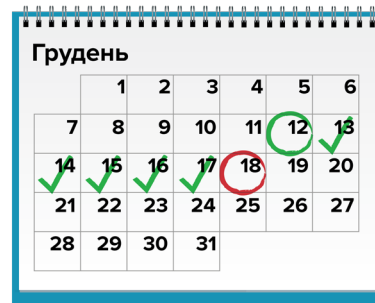
- Невідкриті комерційні упаковки.
- Комерційні заправки, майонез і делікатесні салати, такі як картопляний салат.
- Цілі нерозрізані продукти.
- Тверді сири, такі як пармезан та азіаго.

З'їжте або викиньте продукти протягом 7 днів після відкриття.

Коли ви відкриваєте або готуєте охолоджену їжу, одразу позначайте дату.

Почніть з дня, коли ви відкриваєте або готуєте їжу, і додайте 6 днів. Наприклад:

- Якщо ви відкрили продукти 12 грудня, додайте 6 днів. Використайте до 18 грудня.
- Якщо ви відкрили продукти в п'ятницю, використайте їх до наступного четверга.



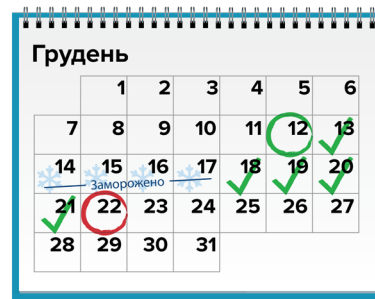
Якщо ви поєднуєте продукти з різним терміном придатності, використовуйте позначку з датою найстарішого інгредієнта.

Не рахуйте дні, коли продукти були заморожені.

Маркуйте продукти датою їхнього заморожування та датою, коли вони були повернуті до холодильника. Подавайте до столу або викидайте продукти, що зберігалися в холодильнику протягом 7 днів.

Наприклад:

- Якщо ви зберігаєте продукти в холодильнику протягом 2 днів, а потім заморожуєте їх, ви можете потім зберігати їх в холодильнику ще 5 днів, перш ніж викинути.



Ви можете маркувати продукти різними способами. Але він повинен бути зрозумілим і простим для всіх. Завжди зберігайте ці продукти при температурі 41°F або нижче весь час.

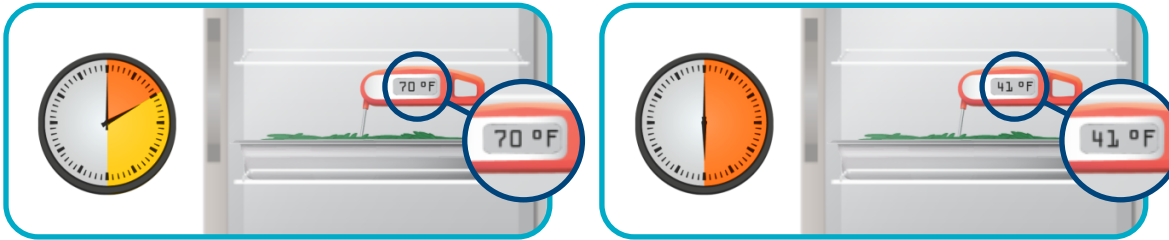
Охолодження

Ви можете приготувати їжу і охолодити її, щоб потім подати на стіл. Важливо охолоджувати їжу швидко. Коли їжа охолоджується, вона проходить через небезпечну зону. Якщо вона охолоджується недостатньо швидко, бактерії можуть розмножуватися і викликати харчові захворювання. Деякі бактерії виробляють токсин або отруту, яку неможливо вивести.

Охолоджуйте їжу від 135°F до 41°F протягом 6 годин.
Протягом перших 2 годин їжа повинна охолонути до 70°F.

Нагадування!

Завжди одягайте рукавички або використовуйте посуд, коли працюєте з приготованою їжею.



Перевірте температуру їжі та переконайтеся, що вона швидко охолоджується.

Існує кілька способів швидкого охолодження їжі.

Неглибока каструля

Охолодження в неглибокій каструлі добре підходить для таких продуктів, як смажені боби, рис, картопля, м'ясний фарш, запіканки, супи та бульйони.

Поради щодо охолодження в неглибокій каструлі:

- Покладіть гарячу їжу в неглибокі каструлі.
- Їжа не повинна бути глибиною більше 2 дюймів.
- Залишайте їжу відкритою, щоб тепло могло швидко виходити.
- Одразу ж охолоджуйте їжу.
- Охолоджуйте на верхній полиці, щоб ніщо не потрапило у відкриту їжу.
- Не складайте і не накривайте продукти, що охолоджуються.
- Охолоджуйте в холодильній камері або в найбільшому холодильнику.



Перевірте їжу за допомогою термометра.
Ви можете накрити або об'єднати сковорідки, як тільки температура їжі досягне 41°F або нижче.

Охолодження

Зменшіть розмір цілих шматків м'яса.

Наріжте ціле м'ясо, наприклад, печеню або шинку, на шматки товщиною 4 дюйми. Не використовуйте цей метод для подрібненого м'яса, наприклад, м'ясного рулету або м'яса для гіроскутера.

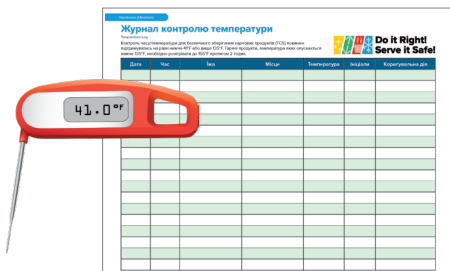


Поради щодо охолодження великих порцій м'яса:

- Покладіть нарізане м'ясо в один шар на піднос.
- Забезпечте достатній приплив повітря.
- Залишайте їжу відкритою, щоб тепло могло швидко виходити.
- Одразу ж поставте їжу холодильник.
- Охолоджуйте на верхній полиці, щоб ніщо не капало на їжу.

Переконайтеся, що їжа швидко охолоджується.

Використовуйте температурний журнал. Викидайте їжу, якщо вона охолоджується недостатньо швидко.



Охолоджуйте від:

- ✓ 135°F до 70°F протягом 2 годин.
- ✓ 135°F до 41°F протягом 6 годин.

Поради, як швидко охолодити їжу:

- Помістіть продукти у ванну з льодом. Повністю оточіть їжу льодом. Часто перемішуйте.
- Використовуйте лопатки для льоду або палички для льоду, щоб перемішати їжу.
- Використовуйте тонкі контейнери, які дозволяють теплу виходити.
- Охолоджуйте їжу в металевих каструлях. Пластик або скло не охолоджують їжу так швидко.
- Додавайте до їжі чистий лід.
- Використовуйте спеціальне обладнання, наприклад, камеру шокової заморозки.

Охолодіть після приготування.

Такі продукти, як салат, помідори або консерви, можуть мати кімнатну температуру. Охолодіть їжу до 41°F протягом 4 годин.



Використовуйте попередньо охолоджені інгредієнти, коли це

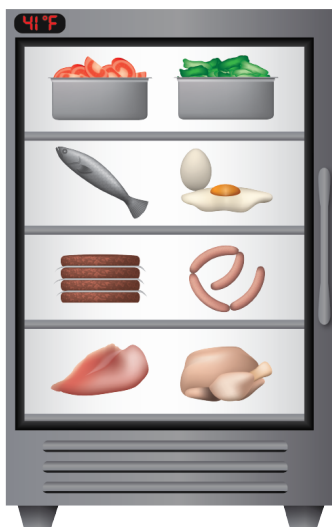
Перехресне зараження

Сире м'ясо (яловичина, птиця, морепродукти та яйця) може містити мікроби. Перехресне зараження відбувається, коли мікроби з сирого м'яса потрапляють на інші продукти харчування. Вживання їжі, забрудненої сирим м'ясом, може спричинити харчову хворобу.

Зберігайте сире м'ясо окремо від інших продуктів.

Зберігайте сире м'ясо в холодильнику під іншими продуктами.

Зберігайте сире м'ясо на полицях у порядку зростання температури приготування. Чим вища температура приготування, тим нижча полиця. Зберігайте сиру рибу та яйця вище, ніж яловичий і свинячий фарш. Зберігайте курку та птицю на нижній полиці.

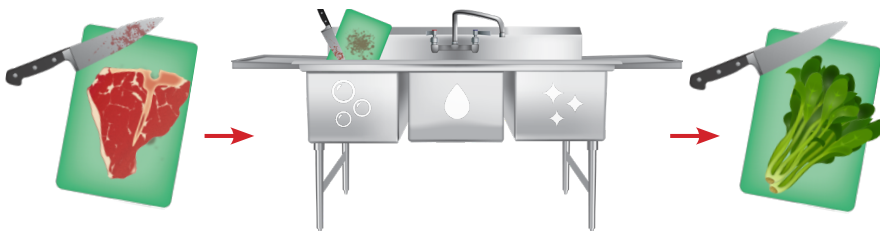


Готова до вживання їжа
↓
Сира риба та яйця
↓
Сира яловичина або свинина в м'ясному фарші
↓
Сира птиця

Готуйте сире м'ясо окремо від інших продуктів.

Використовуйте окремі обробні дошки та посуд. Готуйте сире м'ясо та продукти в окремих раковинах.

Після приготування сирого м'яса мийте та дезінфікуйте його.



Кров або сік із сирого м'яса можуть потрапити на поверхні та інші продукти. Після приготування сирого м'яса мийте та дезінфікуйте стіл, обробну дошку, раковину та посуд.

Мийте руки після роботи з сирим м'ясом.

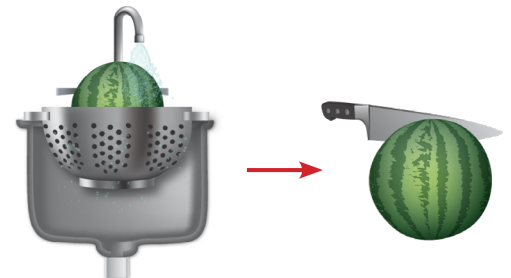
Миття продуктів

Продукти можуть містити мікроби, бруд та пестициди ззовні.

Мийте продукти перед приготуванням, навіть якщо вони будуть варитися.

Промивайте в холодній проточній воді. Не використовуйте мило.

Мийте такі продукти, як авокадо та дині, навіть якщо ви не їсте їхню зовнішню частину. Ніж може переносити мікроби та бруд із зовнішньої сторони всередину продуктів.



Чистіть і дезінфікуйте робочі поверхні, яких торкалися сирі продукти.

Зберігайте немиті продукти окремо від митих. Зберігайте немиті продукти нижче готових до вживання.

Безпечні джерела їжі

Їжа повинна походити з безпечного джерела, схваленого департаментом охорони здоров'я. Готуйте їжу тільки в закладах харчування. Не готуйте їжу вдома.

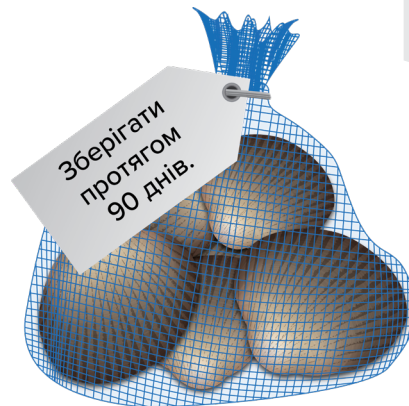
Не купуйте їжу в Інтернеті. Деякі продукти є небезпечними.
Проконсультуйтеся з місцевим департаментом охорони здоров'я.

Молюски та ракоподібні

Молюски, устриці або мідії, повинні походити від ліцензованого постачальника.

Зберігайте ідентифікаційну етикетку, прикріплену до контейнера.

На етикетці вказано, де вони були зібрані. Записуйте перший і останній день, коли молюски були подані на стіл. Зберігайте етикетку протягом 90 днів.



Дикорослі гриби

Дикорослі гриби також потребують ідентифікації джерела. Зберігайте інформацію про джерело протягом 90 днів.

Доставка їжі

Завжди перевіряйте їжу, коли її доставляють.

Переконайтеся, що:

- Їжа не зіпсована.
- Банки не мають вм'ятин чи пошкоджень.
- Пакунки запечатані.
- Холодні продукти мають температуру 41°F або нижче.
- Заморожені продукти заморожені.
- Їжа в хорошому стані.

Приймайте доставку тільки тоді, коли ви можете перевірити їжу.

Харчова алергія

Деякі продукти харчування можуть викликати алергічну реакцію. Харчова алергія може бути дуже серйозною. У деяких випадках алергічна реакція загрожує життю.

Алергічна реакція може викликати:

- Відчуття поколювання
- Кропив'янку
- Блювоту
- набряк обличчя, язика або горла
- Утруднене дихання
- Втрата свідомості або смерть

Якщо у когось виникла алергічна реакція, зателефонуйте 911 і негайно зверніться за медичною допомогою.

Важливо знати, які інгредієнти використовує ваш заклад.

Клієнти можуть запитувати вас про інгредієнти, щоб уникати їх. Люди з алергією повинні уникати продуктів з цим інгредієнтом. Навіть невелика його кількість може викликати сильне погіршення самопочуття.

Приклад | Людина з алергією на яйця повинна уникати тортів, макаронних виробів і майонезу.

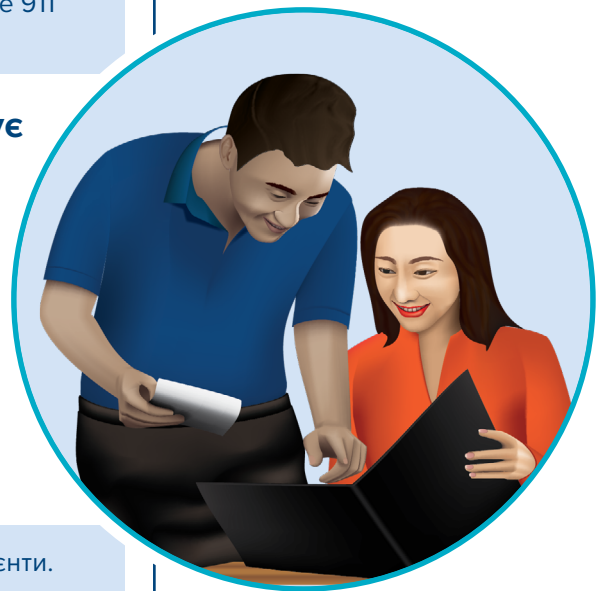
Не вгадуйте. Запитайте шеф-кухаря про харчові інгредієнти.

Тримайте їх окремо.

Повідомте шеф-кухаря, якщо клієнт повідомив про харчову алергію. Рукавички, посуд, обладнання та поверхні можуть переносити алергени в інші продукти.

Основні харчові алергени:

- Молоко
- Яйця
- Риба
- Горіхи деревні
- Пшениця
- Арахіс
- Соеві боби
- Молюски та ракоподібні
- Кунжут



Очищення та дезінфекція

Очищення та дезінфекція — це не одне й те саме.

При **чищенні** використовують мило і воду, щоб позбутися їжі, бруду і жиру.

Поверхні можуть виглядати чистими, але мати мікроби, яких ви не бачите.

Дезінфекція використовує хімічні речовини або тепло для знищення мікробів.

Затверджені антисептики:

- Хлорний відбілювач
- Четвертинний амоній
- Йод

Доступні й інші антисептики.

Завжди дотримуйтесь інструкцій на етикетці.



Завжди міряйте при додаванні антисептика.

Не додавайте мило. Мило заважає антисептику вбивати мікроби. Звичайний антисептик — 1 чайна ложка відбілювача на галон води.



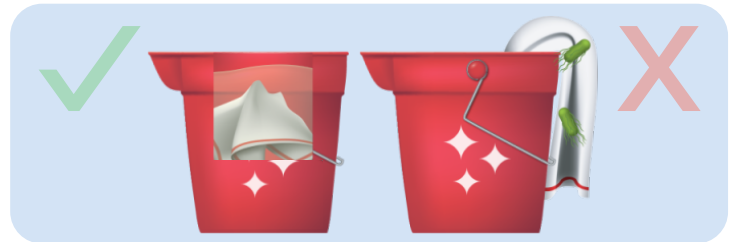
Перевіряйте ефективність антисептика.

Використовуйте тест-смужки, щоб переконатися, що антисептик має потрібну концентрацію.



Використовуйте окремі антисептики.

Дезінфікуйте поверхні до і після приготування сирого м'яса та готової їжі.



Зберігайте серветки в антисептику.

Це запобігає розмноженню мікробів на тканині.



Використовуйте антисептик часто.

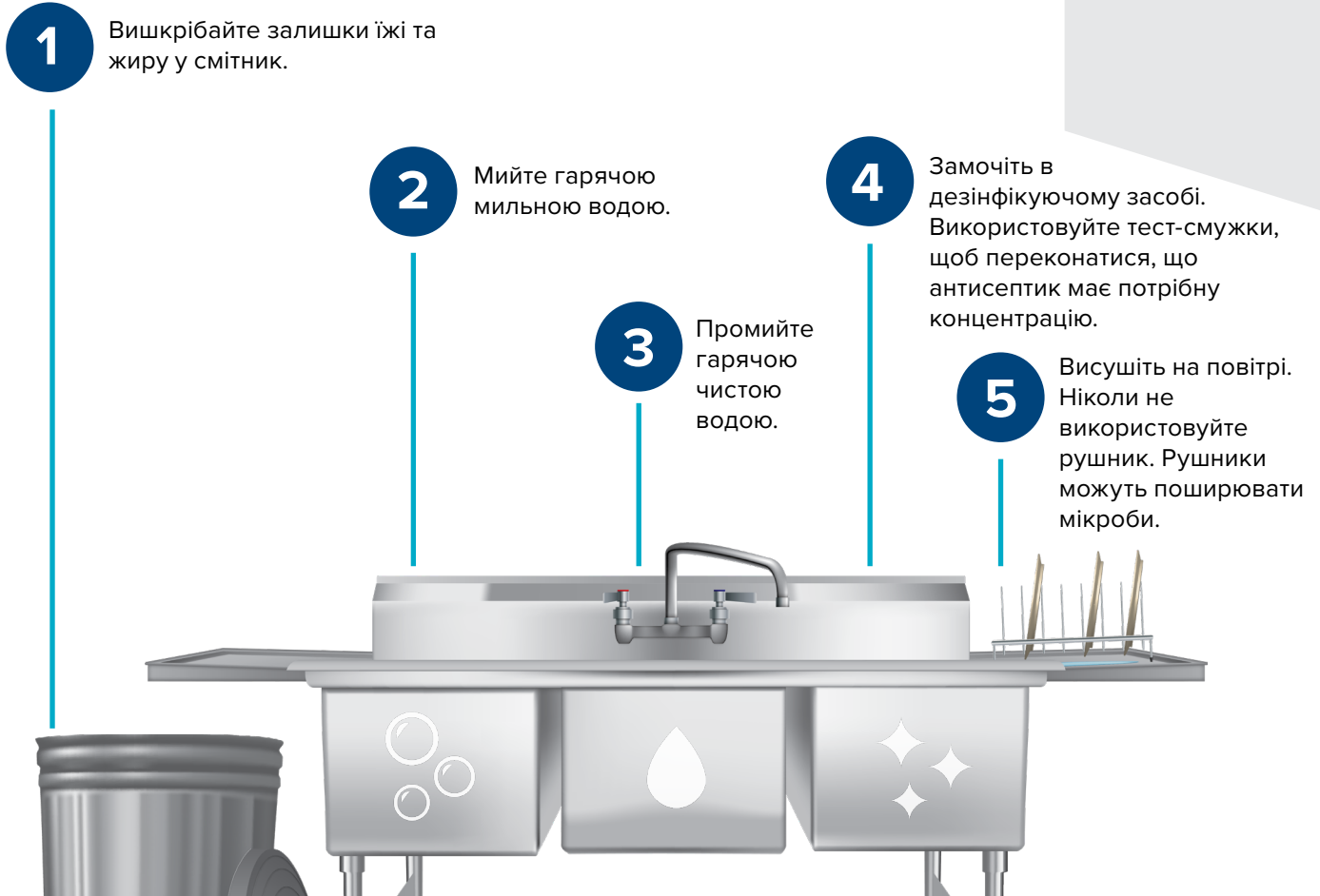
З часом він перестає діяти. Замініть антисептик, якщо він став брудним або каламутним.

Мийте, споліскуйте та дезінфікуйте посуд та обладнання після використання.
Завжди зберігайте їх чистими та продезінфікованими.

Миття посуду

Миття та дезінфекція посуду, інвентарю та обладнання. Мийте посуд вручну в 3-секційній раковині або в посудомийній машині.

Виконайте наступні дії:



Поради для посудомийних машин:

- Вишкрібайте залишки їжі та жиру у смітник.
- Посудомийні машини використовують тепло або хімічні засоби для дезінфекції. Використовуйте тест-смужки, щоб переконатися, що вона дезінфікує правильно.
- Висушіть посуд пов'язям, перш ніж прибрати його.

Підготуйте столи та велике обладнання

Не весь посуд можна мити в посудомийній машині або 3-секційній раковині.

Кроки з очищення та дезінфекції іншого обладнання:

1. Протріть гарячою мильною водою.
2. Промийте чистою водою.
3. Протріть антисептиком за допомогою чистої ганчірки.
4. Дайте висохнути на повітрі.

Часто чистіть і дезінфікуйте.



Очищайте поверхні, які торкаються їжі, кожні 4 години. Не чекайте до кінця дня.

Прибирання блювоти та діареї

Прибирання блювоти та діареї відрізняється від звичайного прибирання. Ви можете захворіти або поширити хворобу на інших, якщо не приберете належним чином.

Харчові заклади потребують письмових процедур.

Працівники харчових підприємств повинні знати і дотримуватися цих процедур, щоб запобігти поширенню мікробів на людей, обладнання або продукти харчування.

Швидко приберіть блювоту та діарею.

Правильні дії:

1. Виведіть клієнтів та працівників подальше.
2. Заблокуйте територію.
3. Вдягніть одноразові рукавички, захисну маску, бахіли та одноразовий халат.
4. Витріть паперовими рушниками і покладіть у смітєвий пакет.
5. Для очищення використовуйте мильну воду.
6. Дезинфікуйте дозволеним дезінфікуючим засобом.
7. Викиньте будь-яку їжу та одноразові предмети в цій зоні.
8. Мікроби можуть поширюватися на велику відстань. Очистіть та продезінфікуйте обладнання та посуд в межах 25 футів.
9. Викиньте або продезінфікуйте все, що використовувалося для прибирання. Викиньте антисептик.
10. Негайно винесіть сміття у смітєвий бак.
11. Після цього ретельно вимийте руки до ліктя.
12. Поверніться додому і, якщо можливо, прийміть душ.

Якщо працівник харчової промисловості захворів, відправте його додому до зникнення симптомів протягом наступних 24 годин.

Виберіть правильний дезінфікуючий засіб.

- Дезінфікуючий засіб відрізняється від антисептика.
- Не використовуйте свій кухонний антисептик.
- Вибирайте дезінфікуючий засіб, який вбиває норовірус.
- Дотримуйтесь інструкцій на етикетці.



Не дозволяйте працівникам кухні мити посуд, якщо це можливо.

Захист їжі

Важливо захищати їжу від забруднення. Процес прийому їжі, пиття, куріння або особисті речі можуть забруднити їжу.

Поради щодо захисту їжі:

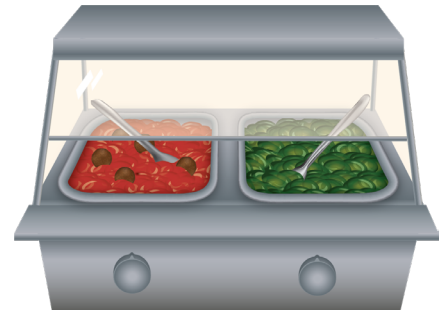
- Їжте або пийте подалі від їжі та місць приготування їжі.
- Не паліть, не використовуйте вейп або тютюн на кухні.
- Пийте з закритої ємності. Зберігайте воду там, де вона не проллється на їжу або робочі поверхні.
- Тримайте волосся зав'язаним, коротко підстриженим або прикритим сіткою для волосся.
- Не носіть ювелірних прикрас. Ви можете носити одну каблучку або обручку, прикривши її рукавичкою.
- Зберігайте особисті речі, як-от мобільні телефони або пальто, подалі від зон приготування їжі.
- Зберігайте в закладі харчування лише необхідні ліки.
- Маркуйте ліки. Зберігайте їх подалі від продуктів харчування та зон приготування їжі.
- Зберігайте охолоджені ліки в герметичному контейнері. Маркуйте контейнер.
- Обмежте кількість особистих продуктів харчування. Маркуйте і зберігайте їх там, де вони не можуть забруднити їжу клієнтів.

Мийте руки після роботи з особистими речами.

Захищайте їжу в салат-барах і буфетах.

Забезпечте:

- Окремий посуд для кожного продукту.
- Чисті тарілки після кожного відвідування салат-бару або шведського столу.
- Засоби захисту від чхання.
- Працівник повинен контролювати їжу.



Захистіть їжу для самообслуговування. Використовуйте дозатори для приправ або одноразові пакети.

Ніколи не подавайте їжу повторно.

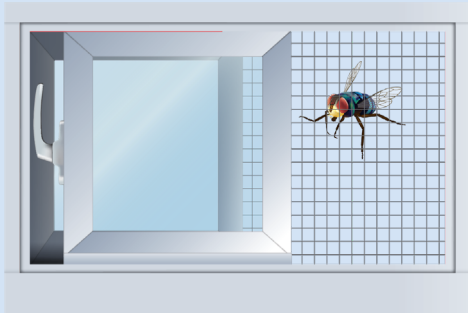
Викидайте будь-яку їжу, яку залишає клієнт, наприклад, чіпси з тортільї або хлібні палички. Ви можете повторно подавати невідкриту та упаковану їжу, наприклад, крекери або цукор.

Зберігайте їжу в безпеці.

- Ніколи не зберігайте їжу на вулиці.
- Замикайте холодильники та складські приміщення, що залишаються без нагляду.
- Будьте пильними. Негайно повідомляйте про потенційне втручання в харчові продукти.

Боротьба зі шкідниками

Шкідники, такі як мухи, таргани та миші, поширюють мікроби.



Не впускайте шкідників всередину.

Тримайте двері та вікна зачиненими або завішеними. Закривайте отвори, через які можуть проникати шкідники.



Використовуйте сміттєві баки з щільно прилягаючими кришками.

Тримайте місця для сміття в чистоті.



Регулярно прибирайте та зберігайте їжу закритою.

Шкідники завжди шукають їжу. Тримайте приміщення, включаючи підлогу та стіни, в чистоті та сухості. Якщо шкідники не можуть знайти їжу або питво, вони зазвичай не залишаються.



Шукайте ознаки присутності шкідників, такі як послід або погризені упаковки.

Якщо у вас виникла проблема зі шкідниками, зверніться до ліцензованого спеціаліста. Ніколи не використовуйте пестициди в домашніх умовах.

Легше запобігти появі шкідників, ніж позбутися їх.

Надзвичайні ситуації

Деякі ситуації роблять небезпечним приготування або подачу їжі. Можливо, вам доведеться зачинитися, поки проблему не буде вирішено.

Зверніться до департаменту охорони здоров'я по допомогу в разі:

- Відключення електроенергії
- Відсутність гарячої води або її повної відсутності
- Аварії каналізації
- Пожежі
- Потопу
- Холодильник або холодильна камера не зберігає їжу холодною
- Важливе обладнання не працює
- Хімічне забруднення
- Можливий спалах захворювання харчового походження
- Працівника нудить або у нього сталася діарея на роботі
- Усе, що ускладнює безпечне приготування їжі



Після надзвичайної ситуації їжу може бути небезпечно подавати на стіл.

Перевіряйте їжу. Викидайте її, якщо вона:

- Забруднена
- Нагріта вище 41°F
- Охолоджена нижче 135°F

Якщо ви сумніваєтеся, викиньте її.

Ваш місцевий департамент охорони здоров'я — це ваш партнер у сфері безпеки харчових продуктів.
Звертайтеся до них, якщо у вас виникнуть запитання.

**Ласкаво просимо до команди з безпеки
харчових продуктів у штаті Вашингтон.**

Розроблено у співпраці з Департаментом охорони здоров'я округу Такома-Пірс.