

ምግብን በጥራትና በጥንቃቄ አያያዝ ዘዴቤ

ምግብ አዘጋጅ እንደመሆንዎ መጠን፤ ማድረግ ያለብዎት

- ያዩት ወይም የሚጠራጠሩበት ፣የሆነ መጥፎ ነገር ከምግቡ ጋር ተካክቷል የሚል ስጋት ካለዎት ወይም ካሳሰበዎት ለድርጅቱ ባለቤት፣ ስራ አኪሊያጅ ወዲያውኑ ያሳውቁት
- የተዘጋጀውን ምግብ በማያስፈልግበት ሁኔታን ከመካከት በጣም ይቆጠቡ
- ንጹህ ልብሶችን ሁልጊዜ ይልቡ
- ፀጉርዎን ከምግብ መካከትና በስተኋላው ይቋቋሙ
- ፀጉር መያዣዎችን፣ፀጉር መጠቅለያን፣የልብስ ቁልፎችዎን፤ ጌጣጌጥንና፣የቁስል ማሽግያዎችን ምግቡ እንዳይነኩ ያጥብቁዎቸው
- የጣት ጥፍሮችን ሁሉ አሳጥረው ይቁረጧቸው
- በተለይ ለአደጋ የተጋለጠ አካል ክፍል ካለ፤ ከውሃ ርጥበት መከላከል አቅም ባላቸው የቁስል መሸፈኛዎች በደንብ እንዲታሸጉ ሁል ጊዜ ጥንቃቄ ያድርጉ
- ለእጅ መታጠቢያነት የተዘጋጁትን ልዩ ልዩ የእጅ ማጽጃ ነገሮችን በተገቢው ይጠቀሙ
- የእጅ ጓንቲ የሚጠቀሙ ከሆነ ደግሞ፤ በየጊዜው አዲስ መቀር ይኖርብዎታል



ምግብ አቅራቢ እንደመሆንዎ መጠን፤ ማድረግ የማይባል

- ምግብ ከመንካትዎ በፊት ምንም ዓይነት ለሰው ሊተላለፉ ከሚችሉ ማንኛውም ዓይነት ሕዋሳት ወይም በንክክ ሊተላለፉ ከሚችሉ የጤናጠንቅ ጸረነፍሳት ሁሉ ነጻ መሆንዎን ማረጋገጥና ከፍተኛ ጥንቃቄን ሳያደርጉ ምግብ መንካትን
- ማንኛውም ምግብ ከምንካትዎና ከማቅረብዎ በፊት፣ተላላፊ የቆዳ በሽታን፣በጅሮ ከሚፈስ መግል ነገርን፤ ከአፍንጫ በሽታ ወይም ከዓይን ሕመም መካከት ከመሳሰሉ ሁሉ
- የሚለቁ የጥፍር ቀለሞች ወይም ከሌሎች የጥፍር ማጌጫ ቀለማ ቀለሞች
- ከሰው ሰራሽ ጥፍሮችን
- የተለያዩ ጌጣጌጦችን መልበስ ፤ በተለይ ደግሞ እጅ ላይ የሚደረጉ አምባራትና ጌጣጌጦችን
- ሲመገቡ፤ ሲያስነጥሱ፤ ሲናፈጡ ፤ ወይም መከለያ በሌለው ባልተሸፈነ ምግብ አካባቢ ሔደው ምግቡን ከፍተኛ ጥንቃቄ ያድርጉ መንካት
- ባጠቃላይ ማንኛውም ምግብ ሲነኩ
- ሲተፉ፤ ሲያጨሱ ወይም ማንኛውም ቶባኮ በምግብ ማዕድ ቤት ማቅረቢያ አካባቢ
- ጅሮዎን፤ ጸጉርዎን፤ አፍንጫዎን፤ ጅሮዎን፤ የሚያሳክከውን ቆዳዎን፤ ምራቅዎን፤ አክታዎን፤ የሰውነት ላቦትዎን፤ ደምዎን፤ ገንዘብን የመሳሰሉት ከነካኩ በኋላ ሳይታጠቡ ምግቡን መካከት



የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ስልክ ቁጥር 02 6205 1700 (እንግሊዝኛ ብቻ)

ምግብን በጥንቃቄ ስለ መረካከብ

የምግብ ንግድ ሥራ ምግብን ብቻ ለመረካከብ ሲሆን፣ይኸውም

- ምግቡ በጥንቃቄ የተዘጋጀና ለሰው ልጅ ተስማሚ መሆኑን
- ከማንኛውም ተላላፊ በሽታና ብክላ የተጠበቀ መሆኑ የታመነበት
- የሙቀት መጠኑ ከማንኛውም ጸረጤና ሕዋሳት የተጠበቀ መሆኑ
- ለጤና ጠንቅ የሆኑ ሕዋሳት በዓይን የሚታዩ ካሉበት ወደ አስመጪው ድርጅት መልሶ መላክ

ምግብን ስትረካከቡ ማረጋገጥ ያልበዎት ዋንኛ ነገሮች

- መጀመሪያ ምግቡ ገና ሲመጣ ሙያ ያላቸው ሰራተኞችን በሚገባ ፈትሸውና አይተው ሊረከቡ ይገባል
- ታሽጎ የመጣበት መጠቅለያ በደንብ የታሸገና ምንም ቀዳዳ ወይም ብልሽት አለመኖሩ በሚገባ ማየት
- ተቀዳድዶ እንደገና እንደገና አለመታሸጉና የምግቡ መያዣም ንፁህ መሆኑን በሚገባ ማስተዋል
- የምግቡ ንጥረ ነገር ሙሉ በሙሉ ታሽጎ የመጣበት መያዣ ዕቃም ለምግብነት ተስማሚነት ባለው መሆኑን በደንብ ማረጋገጥ
- ማንኛውም በቀላሉ ለበሽታ ሊጋለጡ የሚችሉ የምግብ ዓይነቶች የሙቀት ደረጃቸው ከ5°C በታች ወይም ከ60°C በላይ ነው
- በሮዳማነት ያላቸው ምግቦች በረዶማ ስለሚሆኑ ምንም ዓይነት የመበላሸት ምልክት ላይታይባቸው ይችላል
- ይህ ምግብ "ከዚህ ግዜ በፊት ወይም በዚህ ግዜ ውስጥ" ይጠቀሙት የሚል ጽሑፍ ብዙ ግዜ ይኖረዋል
- ምግቡ የተጫነበትና መጋዘን የደረሰበት ሰዓት ሁሉ ተመዝግቦ መያዝ አለበት



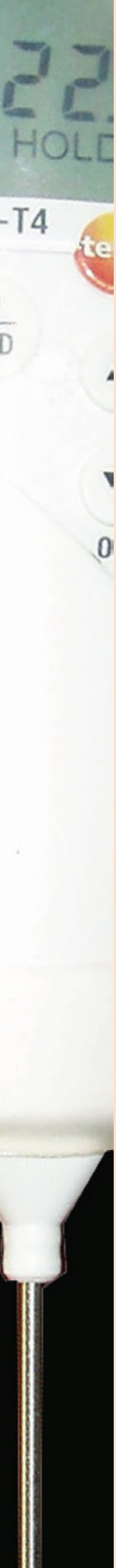
ምግቡን ወደ መጋዘን ከተረከቡ በኋላ

- ትክክለኛ የሙቀት (ቴምፕሬቸር) በተጠበቀ መጋዘን ምግቡን በሚገባ ማስቀመጥ
- ብልሹነት ያላቸውን የምግብ ዓይነቶች መለየት- ከተቻለ ለላኪው ድርጅት መልሶ መላክ
- ካልሆነም ደግሞ ላኪውን በማሳወቅ ቆሻሻ ውስጥ መድፋት

አስፈላጊ የሆኑ ነጥቦች

- ስለ ዕቃ አረካከብና መጋዘ አቀማመጥ ሠራተኞችዎን ማሠልጠን
- የምግብ ዕቃዎችን ሲረከቡ አንድ በአንድ ቆጥሮ መረከብንና መዝገብ መያዝንን ለሠራተኞችዎ ማስለመድ መልካም ነው
- የምግቡን የሙቀት (ቴምፕሬቸር) መጠን ለማወቅ ሁልጊዜ ቴርሞሜትርን አዘውትረው ይጠቀሙ
- ለምግብነት የሚውሉ ዕቃዎችን ሲረከቡ ሁልጊዜ ደረሰኝ መያዙ ጥሩ ነው ምክንያቱም በኋላ ለአንድ ነገር ካስፈለገ መልሶ ለማየት
- የምግብ ዕቃዎች አቅራቢዎችን ዝርዝር ጽፈው ያስቀምጡት
- ማንኛውም በምግብ ነክነት አማካኝነት ለሚመጡ ጉድለቶችና አስጊ የምግብ ጤና ጠንቆች ሁሉ ሙሉ ሃላፊነቱ በምግብ ንግድ ሥራ የተሰማራው ድርጅት ስለሚሆን አስፈላጊውን ጥንቃቄ አዘውትሮ ማድረግ እጅግ አስፈላጊ ነው የሚሆነው

የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ስልክ ቁጥር 02 6205 1700 (እንግሊዝኛ ብቻ)



2 ሰዓትና 4 ሰዓት መመሪያ

የ2 ሰዓትና የ4 ሰዓት መመሪያ የሚያመለክተው ማንኛውም ለፀረነፍሳት ሊጋለጡ የሚችሉ የምግብ ዓይነቶች (PHF) ከተጠቀሰው የጊዜ ገደብ ውጪ ሊቆዩ እንደማይገባ ለማስጠንቀቅ ነው

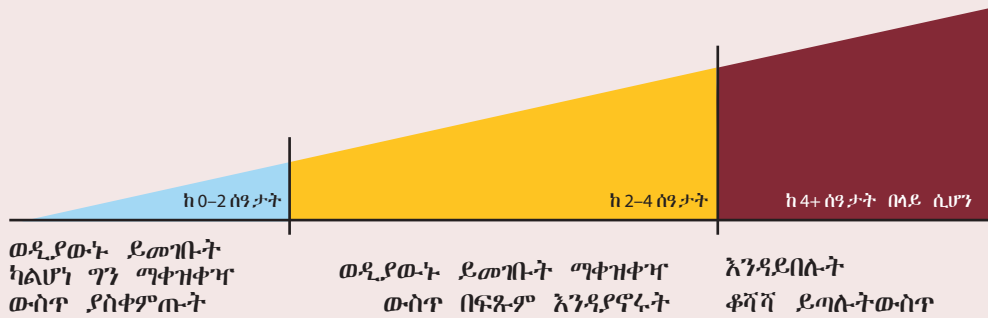
ይኸውም (PHF) ለምን ያህል ጊዜ ሊቆዩ እንደምችሉና በተለይ ደግሞ የቴምፕሬቸር ሙቀት መጠን 5°C ወይም ደግሞ 60°C ሆኖ ለተወሰነ ጊዜ ሊጠበቅና ለጤና ምንም ዓይነት ጠንቅነት እንደሌለው ማረጋገጥ አስፈልጋል

ሓደገኛ የሙቀት (ቴምፕሬቸር) መጠን ክልል

5°C ዲግሪ ሴንቲግሬድ ← ሓደገኛ ክልል የሚባለው → 60°C ስድሳ ዲግሪ ሴንቲግሬድ

በአጠቃላይ የሙቀቱ መጠን 5°C ና 60°C

— ሲሆን ምን ማድረግ ነው የሚያስፈልገው ?



የሰነድ አያያዝ

ስለ የድ ሰዓትና የ ~ ሰዓት በቀላሉ ሊበከሉና ሊበላሹ ስለሚችሉት የምግብ ዓይነቶች (PHF) በሚገባ በተግባር መዋሉን ለማስታወስና ለመተግበር አንድ መዝገብ አዘጋጅቶ የሙቀቱን መጠን በመመሪያው መሠረት እየመዘገቡ ማስቀመጥ ይገባል

- በቀላሉ ሊበላሹ የሚችሉትን ምግቦች የሂወት ታሪክ (PHF) - አጠቃላይ የጊዜ ገደቡን (PHF) የሚያቅፍ መረጃ ሲሆን
- አደገኛው የሙቀት መጠን ጠረፍ ክልል ላይ መድረሱን ማረጋገጥ

ይህም ሲሆን ለማንንዝለ ትራንስፖርቱን ፤ ያቅርቦት ጊዜ ገደብን፤ ለማዘጋጀት የፈጀውን ጊዜ፤ ለማቀዝቀዥና አሰናድቶ ለገበታ ለማቅረብ የወሰደውን ጊዜ ሁሉ ተደምሮ አጠቃላይ ሰዓቱን መደመር

አንድ በምግብ ንግድ ሥራ ላይ የተሰማራ ድርጅት የአሠራር ሒደቱን በስነጽሑፍ የተደገፈ ማስረጃ ማቅረብ ካልቻለ፤ የተሰጠውን ህጋዊ መመሪያ እንዳላከበረና እንዳላካላ ተደርጎ ይወሰዳል

የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ስልክ ቁጥር 02 6205 1700 (እንግሊዝኛ ብቻ)

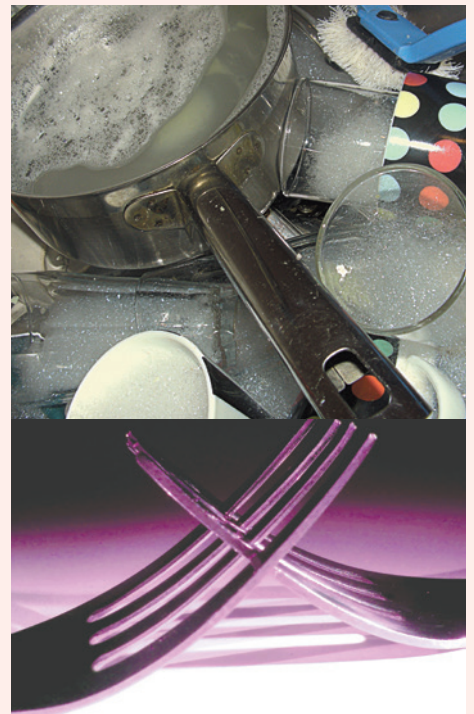
የምግብና የመጠጥ ማቅረቢያ ዕቃዎችን በንጽህና ጠብቆና አዘጋጅቶ ማቅረብ

የምግብ ንግድ ሥራ ሊያተኩርባቸው ከሚገቡ ዋና ዋና ነገሮች፡-የምግብና የመጠጥ ማቅረቢያ ዕቃዎችን በሚገባ ጸድተውና ለጤና ተስማሚ መሆናቸውን ማረጋገጥ

ማጽዳትና በንጽህና መጠበቅ የተለያዩ ሥራዎች ናቸው

ማጽዳት በሙቅ ውሃና በተለያዩ የዕቃ ማጠቢያ ኬሚካል በዓይን ሊታዩ የሚችሉትን ለምሳሌ የምግብ ትርፍራፊዎችን፣ ቆሻሻዎችን፣ ቅባቶችንና

ንጽህና በዓይን ሊታዩ የማይችሉትን ነፍሳት ሁሉ ከማጥፋቱም በላይ ሊራቡ ወደማይችሉበት ደረጃ በማውረድ ይከላከላቸዋል የፈላ ውሃ የሙቀት መጠኑ እስከ 77°C ዲግሪ ሴንትግራድ ቢያንስ ለ30 ደቂቃ በማፍላት ለንጽህናና ለማጽዳት መጠቀሙ ይደገፋል



የዕቃዎች ማጠቢያ ንጥረ ነገር ከሌላችሁ፡ ስድስት መሠረታዊ የንጽህና አጠባበቅ ስነምግባሮች አሉ

1. ቅድመ ንጽህና፡ መጀመሪያ ምግቡ እንዳይነካካ ከቦታው በማንሳት በሙቅ ውሃ ማጽዳት.
2. ማጽዳት፡ በሙቅ ውሃና ሳሙናነት ባለው የዕቃዎች ማጠቢያ ንጥረነገር ሁሉ ማጠብና ማጽዳት
3. ማጽዳት፡ በዕቃዎች ማጠቢያ ሳሙና ከተጸዳ በኋላ በንጽህ ውሃ በደንብ ማለቅለቅና ማድረቅ
4. ማጽዳት፡ ሲያጸዳ ሳሙናነት ባላቸው የመጸዳኝ ንጥረ ነገሮችን ሙቅ ውሃን በመጠቀም ምግብ ቤቱን በሚገባ ማጽዳት (የፋብሪካውን የአጠቃቀም መመሪያ በሚገባ አንብበው በተግባር ያውሉት)
5. የመጨረሻ ማጽዳት፡ የመጸዳኝ ንጥረ ነገሮች የሚጠቀሙ ከሆኑ፣ የመጸዳኝ ዕቃዎች ሁሉ በንጽህ ውሃ በደንብ አድርገው ማጠብና ማድረቅ (የፋብሪካውን የአጠቃቀም መመሪያ በሚገባ አንብበው በተግባር ያውሉት)
6. ማድረቅ፡ በአየር ማድረቁ በጣም ይመረጣል፡ካልሆነ ግን በንጽህ ፎጣ ማድረቅ አስፈላጊ ሲሆን፣ የምግብ ማቅረቢያ ዕቃዎች ሁሉ አገልግሎት ላይ ከመዋላቸው በፊት፤ በንጽህ ጨርቅ በማድረቅና በማጽዳት ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል

ሁለት ገንዳ ባለው የዕቃ ማጠቢያ፤ የምግብ ማቅረቢያ ዕቃዎችን በምታጥቡበት ጊዜ ሊደረጉ የሚገቡ ጥንቃቄ

- ትክክለኛውን የውሃ ሙቀት መመላትና
- የሥራ ደህንነት ጤና አጠባበቅና የአደጋ የሥራ ቦታ ደህንነት መመሪያዎችን በሚገባ በተግባር ማዋል

የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ስልክ ቁጥር 02 6205 1700 (እንግሊዝኛ ብቻ)



የምግብ በማቀዝቀዣ ውስጥ አቀማመጥ ስነስርዓት

ሁልጊዜ የማቀዝቀዣው የሙቀት መጠን ከ5°C ዲግሪ ሴንትግሬድ በታች መሆኑን ማረጋገጥ

ምግቡን ማቀዝቀዣ ውስጥ ስታስቀምጡ አለማጨናነቅ አየር በማቀዝቀዣው ውስጥ ለማስተላለፍ የሚያስችል በቂ ክፍተት ቢታ መተው ሁልጊዜ ያስፈልጋል

ምግቡን ማቀዝቀዣ ስታስቀምጡ በደንብ ይሸፈን

የበሰሉና ጥሬ የምግብ ዓይነቶችን ተለያይተው ይቀመጡ

የበሰሉና ሊበሉ የተዘጋጁ ምግቦች ካልበሰሉት ጥሬ ምግቦች በመለየት፤ ከላይ አስቀምጡት

ጥሬ ሥጋና የእንሰሳት አስተዋጽኦት ያላቸውን ምግቦች ማቀዝቀዣ ውስጥ በምታስቀምጡበት ጊዜ፣ የተጨመቀ (ጁስ) መጠጥ ምግቡ ላይ እንዳይንጠባጠብ ጥንቃቄ አድርጉ



የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ስልክ ቁጥር 02 6205 1700 (እንግሊዝኛ ብቻ)

እጅ መታጠብ

ስለ እጅ አስተጣጠብና ንጽህና አጠባበቅ ዘይቤ

1. የእጅ ማጠቢያ ንጥረነገሮችን ሁሉ በሚገባ ይጠቀሙ
2. እርጥብ እጆች በሙቅ ውሃ በማለቅለቅ ፤ከዚያ በኋላ በሃሙና መታጠብ
3. እጆችዎን ፤ የጣቶቹዎን መሃል፤ የእጅዎ አምባር መገጣጠሚያውን አካባቢ ሁሉ በደንብ ማጠብ
4. በደንድ መታጠብና ማለቅለቅ ብሎም ማድረግ
5. ንጽህና ደረቅ የሆነ ፎጣ ፤ የሚጣሉ ጨርቆችን ወይም የእጅ ማድረቅያ ጨርቅ ካለ በሚገባ መጠቀም



መቼ ነው እጆችዎን መታጠብ

የሚገባዎት

በመጀመሪያ

- ሥራ ሲጀምሩ
- ምግብን ለመያዝ ሲጀምሩ ሲሉ
- ምግብ ሊበሉ ሲሉ
- የእጅ ንጽህና ሊያጠልቁ ሲፈልጉ

በመሃሉ

- ስለ ሊበላ ተዘጋጅቶ የበሰለ ምግብንና ያልበሰለ ጥሬ ምግብን አያዳዝ ዘዴ
- ያልበሰሉ ምግቦችና ሌሎች የምግብ ዓይነቶችን በማዕድ ቤት ወይም በምግብ ቤት አያያዝና የንጽህና አጠባበቅ

በኋላ

- ያልበሰሉ ጥሬ ምግቦችን መካከት ወይም አያያዝ
- ስለ ሽንት ቤት አጠቃቀም ዘዴ
- መብላት፤ መጠጣት ወይም የቶባኮ (ስጃራ) አጠቃቀም
- ሣል፤ማስነጠስ፤ መትፋት፤ መናፈጥ ወይም አፍንጫን መጥረግ
- መካከት፤ ወይም ማንኛውም የሰውነት ክፍል ማክክ - አፍንጫ፤ ጀሮ፤ጥርስ፤እጆችን፤ የራስ ሽፋንን፤ ያበጠ ወይም የተቆረጠየተበጣ የሰውነት አካልን መንካት
- ገንዘብን መንካት
- ያጠልቁትን ንጽህና በሚያወጡበት ጊዜ
- ቆሻሻን ወይም ሌላ የቆሻሻ ስብሳቢን በሚነካኩበት ጊዜ
- የጽዳት ሥራዎችን ማለት፤ እንደ ምግብ ጠረጴዛ የመሳሰሉትን ማጽዳት ሲያጸዱና ሲያከናውኑ ከቆዩ በኋላ

የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ስልክ ቁጥር 02 6205 1700 (እንግሊዝኛ ብቻ)



የምግብ የሙቀት (ቴምፕሬቸር) አጠባበቅ

የምግብን የሙቀት(ቴምፕሬቸር) መጠን በተፈላጊው የቴምፕሬቸር መጠን መጠበቅና ማስቀመጥ አንዱና ዋናው የምግቦች ደህንነትና አያያዝ ዘዴ ክፍል ነው።



ትኩስ ምግብን ሁልጊዜ በ60°C ወይም አተኩሶ ማኖር

በቀላሉ ሊበከሉና ሊበላሹ የሚችሉትን የምግብ ዓይነቶች ከ5°C - እስከ 60°C ካለው ሙቀት (ቴምሬቸር) ክልል ውጪ ማኖሩን ያዘውትሩት

ቀዝቃዛ ምግቦችን ደግሞ ከ5°C ወይም ከዚያ በታች ያስቀምጧቸው

የበሰሉ ምግቦችን ስለ ማቀዝቀዝ

ምግብን ትንሽ ሊቀዘቅዝ ይገባል

- በ2 ሰዓት ውስጥ ከ60°C እስከ 21°C ዲግሪ ሴንትግራድ
- በ4 ሰዓት ውስጥ ደግሞ ከ21°C እስከ 5°C ዲግሪ ሴንትግራድ ድረስ ሊሆን ይገባል

የጤና አጠባበቅ አገልግሎት ስልክ ቁጥር 02 6205 1700 (እንግሊዝኛ ብቻ)

