

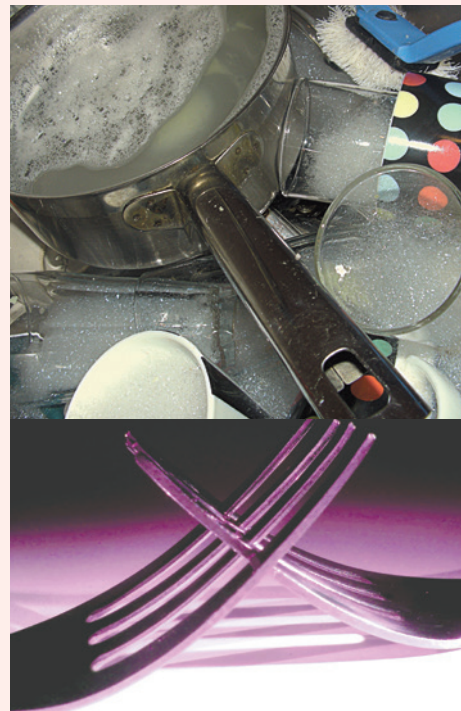
การล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ อุปกรณ์สำหรับใช้ทานอาหารและคิม

ร้านที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับอาหารต้องให้แน่ใจว่า อุปกรณ์ที่ใช้ทานอาหาร และคิมนั้นผ่านการล้างทำความสะอาด และฆ่าเชื้อก่อนการใช้ในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื่อนั้นแยกกัน

การล้างทำความสะอาด คัวยน้ำอุ่นและน้ำยาล้างจาน
ขจัดสิ่งปนเปื้อนที่มองเห็นได้ เช่น เศษอาหาร คราบสกปรก
และคราบมันออกจากพื้นผิว

การฆ่าเชื้อ ทำลายเชื้อโรคที่มองไม่เห็น และลดจำนวนเชื้อโรคนั้นลง ให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย ใช้น้ำร้อน(อุณหภูมิที่แนะนำคือ 77 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 วินาที) และ/หรือ น้ำยาฆ่าเชื้อ เพื่อการฆ่าเชื้อ



หกขั้นตอนสำหรับการล้างทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ เมื่อไม่มีเครื่องล้างจาน:

1. **ก่อนทำความสะอาด:** กำจัดเศษอาหาร และล้างผ่านน้ำอุ่น
2. **ทำความสะอาด:** ล้างด้วยน้ำอุ่น และน้ำยาล้างจาน แช่ทิ้งไว้ก่อน ถ้าจำเป็น
3. **ล้าง:** ล้างน้ำยาล้างจานที่ติดอยู่ด้วยน้ำสะอาด
4. **ฆ่าเชื้อ:** แช่ในน้ำร้อนที่สะอาด หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อและน้ำร้อน (ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ของผู้ผลิต)
5. **ล้างครั้งสุดท้าย:** ถ้าใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ ล้างน้ำยาฆ่าเชื้อออกด้วยน้ำสะอาด (ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ของผู้ผลิต)
6. **ทำให้แห้ง:** จะดีกว่าหากทิ้งไว้ให้แห้งเอง หรือใช้ผ้าสะอาดเช็ด
อุปกรณ์เหล่านั้นต้องแห้งสนิท ก่อนที่จะถูกนำไปเก็บซ้อนกัน และก่อนการนำมาใช้ใหม่

เมื่อล้างด้วยมือในอ่าง/ อ่างล้างจานดู ให้มั่นใจว่า

- น้ำอยู่ที่อุณหภูมิที่ถูกต้อง และ
- ปฏิบัติตามมาตรการด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

บริการป้องกันสุขภาพ โทร **02 6205 1700** (ภาษาอังกฤษเท่านั้น)

การเก็บอาหารในตู้เย็น

ตรวจสอบเป็นประจำว่า อุณหภูมิของตู้เย็นตั้งอยู่ที่ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า

อย่าใส่อาหารมากเกินไป ปล่อยให้มีการหมุนเวียนของอากาศรอบๆอาหาร

ปิดอาหารอย่างเหมาะสมเป็นประจำ

เก็บอาหารดิบ และสุกแยกกัน

เก็บอาหารพร้อมรับประทานไว้ข้างบนอาหารดิบ

เมื่อคุณเก็บเนื้อและเนื้อสัตว์ปีกที่ยังดิบอยู่ ให้แน่ใจว่าไม่มีน้ำหยดออกมาบนอาหารอื่นๆ



บริการป้องกันสุขภาพ โทร **02 6205 1700** (ภาษาอังกฤษเท่านั้น)

การล้างมือ

ขั้นตอนการล้างมือ:

1. ใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือที่เตรียมไว้ให้
2. ทำให้มือเปียกด้วยน้ำอุ่น แล้วใส่สบู่
3. ถูมือ รวมถึงข้อมือ ระหว่างนิ้วมือ และรอบๆ หัวแม่มือ
4. ล้างออกให้หมด และทำให้แห้งสนิท
5. ใช้ผ้าเช็ดมือที่แห้งและสะอาด กระดาษเช็ดมือแบบใช้แล้วทิ้ง หรือเครื่องเป่ามือ



เมื่อไหร่ที่ต้องล้างมือ

ก่อน

- เริ่มงาน
- จับต้องอาหาร
- รับประทาน
- ใส่ถุงมือ

ระหว่าง

- การจับต้องอาหารดิบ และอาหารพร้อมรับประทาน
- การจับต้องอาหารดิบ และอาหารอื่นๆ หรือ อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว

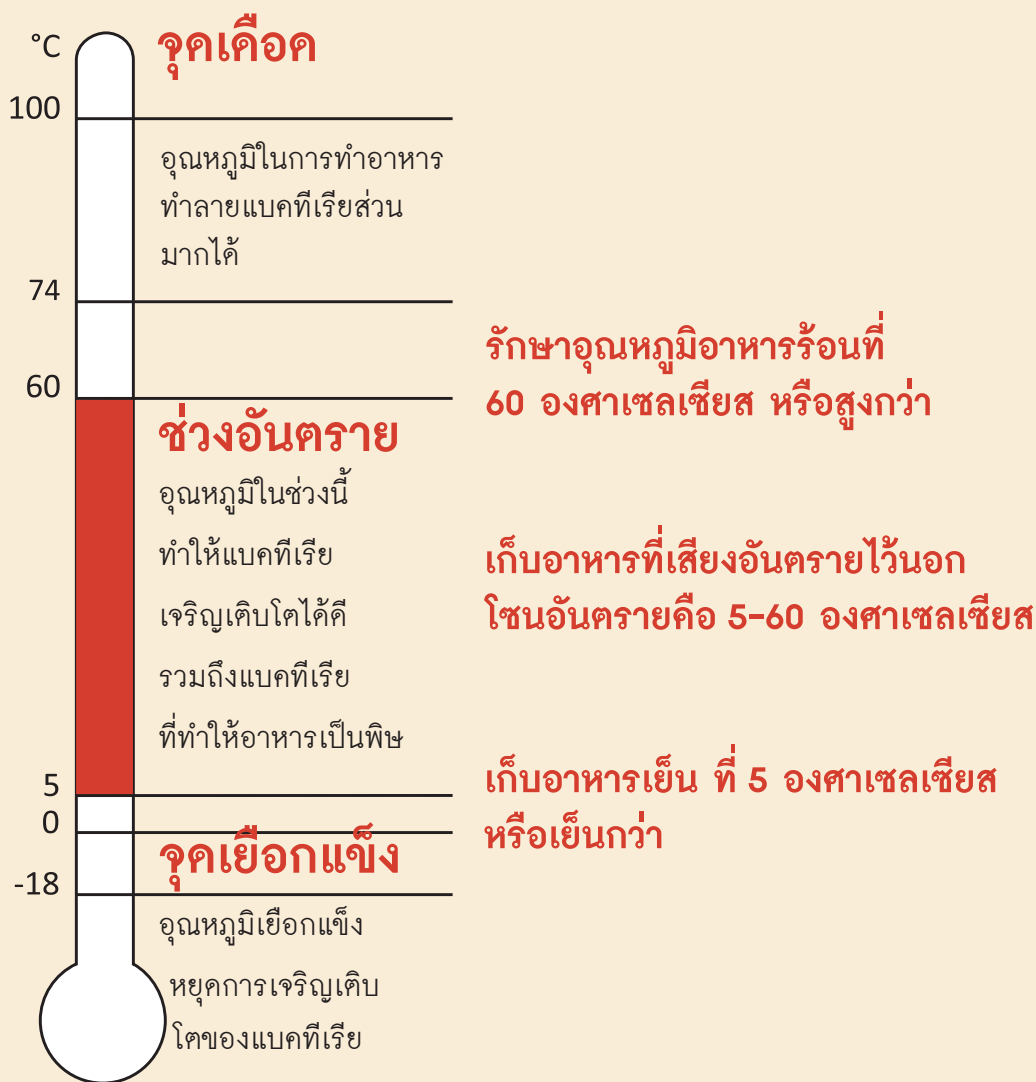
หลัง

- การจับต้อง หรือสัมผัสอาหารดิบ
- การใช้ห้องน้ำ
- การทานอาหาร การดื่ม, หรือการไ้ยาสูบ
- การไอ การจาม การบ้วนน้ำลาย การสั่งน้ำมูก หรือเช็ดจมูก
- การสัมผัส หรือเกา ส่วนต่างๆ ของร่างกาย — จมูก หู ฟัน แขน ผม หนังสืรชะ แผลพุพองหรือรอยมีดบาด
- การจับต้องเงิน
- การถอดถุงมือ
- การจับต้องขยะ หรือ สิ่งสกปรกอื่นๆ
- การทำความสะอาด เช่น การเช็ดโต๊ะหรือการถูพื้น

บริการป้องกันสุขภาพ โทร **02 6205 1700** (ภาษาอังกฤษเท่านั้น)

อุณหภูมิสำหรับอาหาร

การเก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิที่เหมาะสมนั้น
เป็นการปฏิบัติเพื่ออาหารปลอดภัย ที่จำเป็นอย่างหนึ่ง



ทำให้อาหารสุกเย็น

อาหารต้องถูกทำให้เย็น

- ภายใน 2 ชั่วโมง จาก 60 ลงไปถึง 21 องศาเซลเซียส และ
- ภายใน 4 ชั่วโมงต่อจากนั้น จาก 21 ลงไปถึง 5 องศาเซลเซียส

บริการป้องกันสุขภาพ โทร **02 6205 1700** (ภาษาอังกฤษเท่านั้น)

การจับต้องอาหารที่ปลอดภัย

ในฐานะผู้จับต้องอาหาร ต้อง

- แจ้งให้ร้านที่ทำธุรกิจอาหาร/หัวหน้าทราบ หากคุณรู้ หรือสงสัยว่า คุณได้ทำให้อาหารปนเปื้อนไปแล้ว
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสที่ไม่จำเป็นกับอาหารที่พร้อมรับประทาน
- สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
- เก็บผม และมัดผมที่ยาวไว้ข้างหลัง
- รักษา ที่หนีบผม กีบคิคมม กระจุกบนเสื้อผ้า เครื่องประดับ และผ้าพันแผล ให้แน่นหนา ไม่ให้หลุดลุ่ย
- คัดเล็บมือให้สั้น
- แน่ใจว่าผ้าพันแผลที่อยู่บนร่างกายส่วนที่อยู่นอกเสื้อผ้านั้นถูกปกปิดด้วยสิ่งปกปิดที่กันน้ำ
- ใช้ที่ล้างมือที่จัดไว้สำหรับล้างมือ
- หากใช้ถุงมือ เปลี่ยนถุงมือทุกครั้งระหว่างกิจกรรมแต่ละอย่าง



ในฐานะผู้จับต้องอาหาร ต้องไม่

- จับต้องอาหาร ถ้าคุณกำลังเป็นโรคติดต่อทางอาหาร หรือสงสัยว่ากำลังเป็นโรคติดต่อทางอาหาร และ/หรือ เป็นพาหะของโรคติดต่อทางอาหาร
- จับต้องอาหาร ถ้ากำลังเป็นแผลติดเชื้อบนผิวหนัง หรือมีอะไรออกมาจากหู จมูก หรือตา
- ทาเล็บมือ หรือมีเครื่องประดับอื่นบนเล็บมือ
- ติดเล็บปลอม
- สวมใส่เครื่องประดับโดยเฉพาะที่มือ และข้อมือ
- ทาน จาม เป่า หรือ ไอ บนอาหารที่ไม่ได้ป้องกัน หรือพื้นผิวที่มีความเป็นไปได้ที่จะสัมผัสกับอาหาร
- ถ่มน้ำลาย สูบบุหรี่ หรือใช้ยาสูบในบริเวณที่ใช้สำหรับทำอาหาร
- จับอาหารหลังจากจับคัมพู ผม จมูก หู ตา แผลบนผิวหนัง น้ำลาย น้ำมูก เหงื่อ เลือด เงิน และก่อนล้างมือ



บริการป้องกันสุขภาพ โทร **02 6205 1700** (ภาษาอังกฤษเท่านั้น)

การรับอาหารอย่างปลอดภัย

ธุรกิจอาหารต้องรับแต่อาหารที่ :

- ปลอดภัย และเหมาะสม
- ได้รับการป้องกันการปนเปื้อน
- อยู่ภายใต้อุณหภูมิที่ควบคุม
- ถ้าเป็นไปได้ว่าอันตราย จะสามารถสืบได้ถึงผู้จำหน่าย

ตอนรับอาหารให้แน่ใจว่า :

- พนักงานสามารถตรวจสอบอาหารได้ตอนที่มันมาถึง
- หีบห่อไม่บวมสลาย และไม่ถูกทำให้เสียหาย หรือฉีกขาด
- อาหารไม่บรรจุห่ออยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สะอาดและ ถูกห่อหุ้มมิดชิด
- วัสดุที่ใช้ห่อหุ้มอาหารเหมาะสมที่จะสัมผัสอาหาร
- อาหารที่เสี่ยงจะเป็นอันตราย ถูกเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส หรือ สูงกว่า 60 องศาเซลเซียส
- อาหารแช่แข็ง ถูกแช่แข็ง และไม่แสดงว่ากำลังละลาย
- อาหารอยู่ในช่วงวันที่ 'ดีที่สุดก่อน (best-before)' หรือ 'ใช้ภายใน (use-by)'
- มีบันทึกเวลาส่งอาหารออก และเวลามาถึง

หลังจากที่รับอาหาร :

- เก็บอาหารทันทีที่อุณหภูมิที่ถูกต้อง
- เก็บอาหารที่ไม่รับแยกไว้ต่างหาก หรือคืนให้ผู้ขาย
- หรือทำลายอาหารนั้นโดยได้รับการยินยอมจากผู้ขาย

เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะต้อง :

- ฝึกพนักงานในการรับ และเก็บอาหาร
- สร้างรายการตรวจสอบ เพื่อช่วยพนักงานในการเช็คการขนส่งอาหาร
- ใช้เครื่องมือวัดอุณหภูมิ เพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของอาหาร
- เก็บใบเสร็จการส่งของ เพื่อสามารถตรวจสอบอาหารย้อนไปที่ผู้ขาย
- เก็บประวัติของผู้ขาย
- ปัญหาต่างๆเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร เป็นความรับผิดชอบของธุรกิจอาหารหลังจากยอมรับการส่งอาหารแล้ว

บริการป้องกันสุขภาพ โทร **02 6205 1700** (ภาษาอังกฤษเท่านั้น)



แนวปฏิบัติ 2 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง

แนวปฏิบัติ 2 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง ใช้กับอาหารที่เสี่ยงต่อการเสีย (PHF) ที่จะไม่ถูกนำไปดำเนินการต่อไปอีก

โปสเตอร์นี้ให้แนวปฏิบัติ ว่าอาหารที่เสี่ยงต่อการเสีย จะถูกเก็บไว้อย่างไรปลอดภัย ที่อุณหภูมิระหว่าง 5 และ 60 องศาเซลเซียสได้อย่างไร และควรทำอย่างไรกับอาหารนั้น หลังจากเก็บไว้แล้วระยะหนึ่ง

อุณหภูมิช่วงอันตราย

5° องศาเซลเซียส ← ช่วงอันตราย → 60° องศาเซลเซียส

เวลาทั้งหมดระหว่าง 5 ถึง 60 องศาเซลเซียส – ควรทำอย่างไร



เอกสารประกอบ

เพื่อแสดงว่าได้มีการปฏิบัติตาม แนวปฏิบัติ 2 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง อย่างถูกต้อง ธุรกิจอาหารจะต้องเก็บบันทึกประวัติอุณหภูมิของอาหารที่เสี่ยงต่อการเสีย:

- ประวัติอุณหภูมิของอาหารที่เสี่ยงต่อการเสีย
- ประวัติเวลาของอาหารที่เสี่ยงต่อการเสีย- เวลาทั้งหมด รวมถึงเวลาที่อาหารที่เสี่ยงต่อการเสีย ถูกเก็บไว้ที่อุณหภูมิในช่วงอันตราย

ดังนั้น รวมเวลา เดินทาง ขนส่ง เตรียม ทำให้เย็น และ จัดแสดง เข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้เวลารวมทั้งหมด

ถ้าธุรกิจอาหาร ไม่สามารถแสดงหลักฐานเอกสาร จะถือว่าธุรกิจนั้น ไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย

บริการป้องกันสุขภาพ โทร **02 6205 1700** (ภาษาอังกฤษเท่านั้น)