

مقررات بهداشت در جامعه رستوران داری

هر ساله تقریباً ۱۰۰۰۰۰ بیماری در آلمان گزارش می‌گردد، که آن بیماریها از سوی وجود آمدن میکرواورگانیزم‌ها، بویژه باکتریها، ویروسها، انگل‌ها و یا پارازیتها در مواد خوراکی، میتوانند سبب شده باشند. تعداد گزارشهای نشده بنا به سنجش کارشناسان بسیار بیشتر از آن میباشند. فرد تولید کننده خوراک برای دیگران، مسئولیت بیشتری در برابر آن دارد. خوراکیها بایستی بی زیان، تندرست و بدون مورد و با کیفیت باشند. برای بدست آوردن آن، این مهم میباشند، که همه ی کارکنان آشپزخانه در هنگام کار روزانه در آشپزخانه به پاکیزگی و بهداشت دقت نمایند. این همچنین برای بهداشت شخصی بدن و بهداشت دست برای کار شایسته با مواد خوراکی و پاک کاری در آشپزخانه و همه ی کارگاه محسوب میشود. چه مواردی روزانه در کار آشپزخانه به وجود می آید، در این مورد در زیر مقررات بهداشت برای کارکنان که در جامعه ی رستوران داری هستند، آگاهی کوتاه و مختصر داده میشود.



هر فردی که در جامعه رستوران داری کار میکند، همواره باید روی بهداشت شخصی، کار درست با مواد خوراکی و پاکی محل کار دقت کند.

بهداشت شخصی

لاک میتواند پوسته اندازد، لاک ناخن هنگام کار در آشپزخانه مجاز نمی باشد.

جدایی سخت، بدون چون و چرا پوشاک کار از پوشاک شخصی

از سوی پوشاک شخصی شما میتواند میکرواورگانیزم‌ها در محوطه ی آشپزخانه وارد شوند، از این روی پوشاک مناسب و تمیز برای کار یک وظیفه میباشد. پوشاک کار باید در رختکن، جدا از پوشاک شخصی شما نگهداری شود.

روزانه پوشاک و دستمال ظروف تازه به کار گرفته شود
روی پوشاک کار و دستمالهای ظروف موجودات میکروسکوپی انباشته میشوند، که آنها میتوانند مواد خوراکی را آلوده سازند. بدین سبب شمار روزانه پوشاک های کار خود را و دستمالهایی که در آشپزخانه به کار گرفته میشود، عوض کنید. پارچه ها باید روشن و با درجه حرارت بالا قابل شستشو باشند.

پاک نگه داشتن پیکر

روی پوست بویژه روی پوست سر موجودات میکروسکوپی فراوانی زیست میکنند. اگر که پیکر تازه شسته شده باشد، آنها تنها خود را به سختی میتوانند افزایش دهند. بدین روی بهداشت بدن مهم میباشد. شستن پی در پی موی سر، پوست سر را از پوسته، شوره زدن می رهند، که بعنوان منبع خوراکی برای میکرواورگانیزمها میباشد.

پاکیزگی ناخن انگشتان، کوتاه نگه داشتن و نداشتن لاک روی ناخن

بویژه زیر ناخنهای بلند انگشتان میتوانند موجودات میکروسکوپی انباشته شوند. بدین روی باید تا حد امکان ناخن انگشتان کوتاه گرفته شده باشند، زیرا که زیر لاک ناخن نا پاکی دیده نمیشود و افزون بر این

زخمهای باز را با روپوش ضد آب بپوشانید
زخمهای باز نباید به هیچ وجه با مواد خوراکی در تماس بیایند، زیرا که زخمهای باز میتواند باکتریایی که مسمومیت در مواد خوراکی ایجاد میکند را دارا باشند. بدین سبب زخمهای باز باید با یک چسب زخم، یا یک پانسمان تمیز و یک پوشش انگشت لاستیکی یا دستکش لاستیکی پوشیده شوند. در این مورد توصیه میشود تا حد امکان از پوشش دهنده های رنگی استفاده کنید. زیرا که در هنگام از دست دادن آنها به آسانی یافت میشوند.

سیگار نکشید

در محوطه ی آشپزخانه سیگار کشیدن اکیدا ممنوع میباشد. زیرا که خاک سیگار یا ته سیگار میتواند در خوراک بیفتد. این به تندرستی آسیب میرساند یا تهوع آور میباشد.

بیماریها یا نشانه های بیماری مانند تکرار اسهال و بالا آوردن را هر چه زودتر به سرپرست آشپزخانه گزارش دهید.

افرادی که از یک بیماری رنج میبرند، که این بیماری انتقال به مواد خوراکی میشود یا نشانه های بیماری را نمایان میکنند، که آنها از انتقال بیماری حکایت میدارند، مجاز نیستند با مواد خوراکی کار کنند و به گشاده آشپزخانه وارد بشوند، اگر که امکان انتقال پاتوژنها میباشد. برای نمونه بویژه در بیماریهای اسهالی اما همچنین در نزد زخمهای عفونی یا ریزش آب بینی شدید و سرفه در این حالت خطر بویژه بزرگ میباشد، که پاتوژنها خود را بر روی مواد خوراکی گسترش دهند – همچنین اگر که به یک بهداشت خوب دقت شود. بدین سبب باید مدیر آشپزخانه سریع از آن آگاه گردد.

پس از برگشت از مکانهای مرخصی بدون مایه کوبی، در جاهایی که مبتلا به بیماریهای عفونی مانند هپاتیت یا بیماریهای اسهالی گسترده هستند یا مبتلا شدن به یک چنین بیماری در هنگام مرخصی، سرپرست آشپزخانه را از آن گزارش بدهید.

در یک ویروس عفونی هپاتیت افرادی که به آن دچار هستند ۷ تا ۱۴ روز پیش از بروز اولین نشانه های آن سرایت را میکنند. پس از بیماریهای اسهالی از افراد مبتلا به آن هنوز اغلب پاتوژن با مدفوع خارج میشود، اگر شما هم اکنون از بیماریها، پایدار بیرون آمدید و خود را دوباره تندرست احساس میکنید. از سوی اقدامات حفاظتی خود مانند دستور هدمند برای بهداشت دست و ضد عفونی یا واگذاری توالت شخصی میتوان از گسترش عوامل بیماریزا جلوگیری شود. بدین سبب باید سرپرست آشپزخانه در این مورد آگاهی داشته باشد.

در گشادگی و فراخی، محوطه ی، آشپزخانه همیشه یک سر پوش بر روی سر داشته باشید.
پوست سر انسان گاه گاهی پوستک، شوره میزند. افزون بر این انسان روزانه موهای خود را از دست میدهد. پوسته و موی سر در مواد خوراکی تهوع آور و غیر بهداشتی هستند، زیرا که آنها بیشتر با موجودات میکروسکوپی همراه و هم مسکن میباشند. از این روی همیشه در هنگام کار سر خود را بپوشانید. موهای بلند باید به هم دیگر بسته شده باشند.

پیش از آغاز کار:

دستبند و چیزهای زینتی دستی را از خود دور کنید

زیر زینت آلات دستی و بند ساعت عرق جمع میشود، به طوریکه آنجا باکتری ها میتوانند به آسانی نمو و خود را تکثیر دهند. افزون بر این زینت آلات از شستن با دقت دستها و ساق دستها جلوگیری میکنند. بدین روی قطعات زینتی خود را پیش از کار از خود جدا کنید. همچنین نباید گوشواره و زنجیر در هنگام کار با خود داشته باشید.

دستها را همواره با دقت بشویید و ضد عفونی کنید

دستها همه جا با پاتوژنها- عامل بیماری زها در تماس می آیند. شستن بسیار خوب دستها با صابون و آب گرم و در پایان خشک کردن دستها با دستمالهای یک بار مصرف سبب جلوگیری از انتقال پاتوژنها به مواد خوراکی میشود. دستان خود را همیشه در جاهایی که برای شستن دستها پیش بینی شده است بشوئید. در مکانهایی که برای شستن مواد خوراکی و شستن ظروف می باشند، نباید برای شستن دستها استفاده کرد. دستهای خود را پیش از آغاز، پس از هر استراحت، کار بسیار خوب بشوئید و در بین زمان کار دست کم بعد از کارها با مواد خوراکی خام، بویژه گوشت، گوشت ماکیان و تخم مرغ و همچنین پس از استفاده از تشناب، توالت باید دستها بعد از شستن، اضافه بر آن ضد عفونی شوند. دستورات، مقررات شرکت را برای بهداشت شخصی خود مورد دقت قرار دهید.

بر روی مواد خوراکی سرفه یا عطسه نکنید

همچنین انسانهای تندرست از بینی و مجرای تنفسی باکتری با خود حمل میکنند، که آنها میتوانند مسمومیت در مواد خوراکی ایجاد کنند و آنجا ویروسهایی که احتمال آن در بوجود آمدن هستند از طریق هیچ ریزش آب بینی در خوراک وارد نشوند، از این روی همیشه خود را از مواد خوراکی دورنگه دارید، اگر که باید شما عطسه یا سرفه کنید. در موقع عطسه از آرنج و برای پاک کردن بینی از یک دستمال کاغذی استفاده کنید و در پایان دستمال را دور بیندازید و بسیار خوب دستهای خود را بشوئید و آنها را ضد عفونی کنید.

بهداشت مواد خوراکی

باکتری، میکروب آلوده شود. بدین سبب زمان و مکان پخش خوراک را از برگشت ظرف پس از خوردن خوراک از هم جدا سازید، بنابراین هرگز همان دستگاه های، وسایل آشپزخانه را برای آماده سازی خوراک خام و پخته شده به کار نگیرید. بدون این که آن دستگاه ها در بین کار با دقت شسته شده باشد.

مواد خوراکی را که آسان فاسد میشوند، همیشه سرد نگه داشته شوند و بزودی آن به مصرف برسد

بسیاری از میکرواورگانیزم ها در حرارت فضای آشپزخانه بسیار با سرعت خود را گسترش میدهند. تعدادی از انواع باکتریها هستند که تنها سردی میتواند رشد آنها را بکاهد. بدین سبب مواد خوراکی که آسان فاسد شدنی هستند همیشه برابر با درجه سردی مناسب انبار کنید و آنها را سریع به استفاده برسانید. دستورات روی بسته بندی ها برای مدت نگهداری و شرایط در انبار را بدون چون و چرا مورد دقت قرار دهید.

مواد خوراکی را هر چه زودتر آماده سازید

در هنگام آماده سازی در آشپزخانه مواد خوراکی آهسته حرارت اطراف را به خود میگیرند. بنابراین هر چه زودتر آماده سازید، بویژه مواد خوراکی را که به آسانی فاسد شدنی هستند. این آماده سازی خطر افزایش میکرواورگانیزم ها را کاهش میدهد.

در هنگام کنترل کالاهای وارد شده تنها مواد خوراکی بی نقص و با کیفیت را بپذیرید.

همراه بامواد خوراکی، که بسته بندی آنها آلوده و آسیب دیده است، میتواند میکرواورگانیزم های مضر یا موجودات زیان آور را در انبار وارد کنند. از این راه میتواند مواد خوراکی که در آنجا انبار شده اند آلوده شوند. بدین سبب مواد خوراکی که فرستاده شده اند آنها را کنترل کنید که بسته بندیها بدون نقص و با کیفیت باشند.

خنک سازی مواد خوراکی باید پیوسته مطمئن باشند

مواد خوراکی که کافی سرد نشده اند، میتوانند فاسد شده باشند. بدین سبب آزمایش کنید در هنگام کنترل ورود مواد خوراکی، که مواد خوراکی به میزان درست سرد فرستاده شده شوند. این کنترل بویژه برای گوشت، گوشت ماکیان، ماهی و لبنیات مهم میباشد.

کار تمیز و ناپاک را از هم جدا سازید

از آلودگی، این بدین معنا میباشد که مواد خوراکی که میکروبی شده اند یا تجهیزات کار میتوانند میکرواورگانیزم ها را بر روی مواد خوراکی پاک انتقال دهند - و در حقیقت در هنگام آماده سازی و همچنین در هنگام ذخیره سازی مواد خوراکی. بدین سبب ذخیره سازی کنید برای نمونه مواد خوراکی خام و پخته را کاملاً سر بسته در ظرفهای جدا از هم. ظرف استفاده شده میتواند همچنین با



برای آماده سازی مواد خوراکی یک کار بهداشتی خوبکاری، وظیفه، میباشد.

خوراکی که برای تهیه میباشد و سطح درونی ظروف نباید با دست برهنه تماس پیدا کند

روی دستان همیشه موجودات میکروسکوپی میباشد آنها میتوانند وارد خوراک و ظروف بشوند اگر که با دست برهنه لمس شوند. از این روی دستکش تمیز برای تقسیم بندی خوراک یا مخلوط کردن خوراکی که پس از آن دیگر گرم نمیشوند. سطح درونی ظروف مجاز نیست که با دست در تماس بیاید.

خوراکیها به حد کافی حرارت داده شوند

حرارت بیشتر میکرواورگانیزم ها را به هلاکت میرساند. همراه این مهم میباشد که مواد خوراکی تا ۷۲ درجه سانتی گراد برای ۲ دقیقه حرارت داده شود - و در حقیقت نه تنها حرارت سطحی بلکه همچنین حرارت درون آن. این مورد همچنین برای خوراک هایی که در این میان سرد ذخیره شده اند و برای پذیرایی دوباره گرم میشوند، معتبر میباشد. برای اطمینان شما میتوانید دمای مرکزی را با یک دماسنج کنترل کنید.

در هنگام پخش خوراک خوراک نباید زیر ۶۵ درجه ی سانتی گراد گرم نگه داشته شود

در درجه حرارت بین ۱۵ تا ۵۵ سانتی گراد، میکروبها خود میتوانند به ویژه سریع رشد یابند. خوراکیهای گرم که برای پخش آماده شده اند، بایستی دارای درجه حرارت ۶۵ سانتی گراد باشند. مدت زمان گرما نباید بیشتر از ۳ ساعت باشد.

مواد خوراکی را تا حد امکان سریع سرد کنید

برای اطمینان ناگزیر است که درجه حرارت ۱۰ تا ۶۵ سانتی گراد برای سرد کردن بین ۲ ساعت پایان یافته باشد، از این روی از افزایش میکروبها جلوگیری می شود. بدین مناسبت خوراکیها را برای سرد نگه داشتن احتمالی در ظرفی کوچک بریزید. زیرا که هر چقدر مقدار کمتر باشد به همان نسبت خوراک سریعتر سرد میگردد.

مواد خوراکی پخته شده همراه را پیش از آماده سازی سرد نگه دارید

در هنگام خورد کردن و آماده سازی مواد خوراکی مانند قاچ کردن سیب زمینی و مخلوط کردن با مواد خوراکی همراه، میکرواورگانیزم ها وارد خوراک میشوند. اگر که مواد خوراکی هنوز گرم هستند باکتریها میتوانند بویژه با سرعت خود را افزایش دهند. بدین سبب مواد خوراکی پخته شده همراه را هر چه زودتر آماده سازی یا در سرد خانه نگه دارید.

روی خوراک ها را همیشه بپوشانید

روی خوراکیهایی که برای ذخیره میباشد، همیشه بپوشانید، تا همواره از راه هوا موجودات میکروسکوپی نتوانند وارد خوراک شوند. وسایلی مناسب برای نمونه هستند، سر پوش، ظروف پاک و یا زورق مناسب برای مواد خوراکی.

یک قطعه ی بزرگ گوشت و گوشت مرغ و همچنین مرغ کامل کشته شده پیش از آماده ساختن کاملاً بگذارید یخ آن آب شود.

یک قطعه بزرگ گوشت مرغ برای سرخ کردن و همچنین مرغ کامل کشته شده به تدریج یخ آن آب میشود تا یک قطعه ی نازک و پهن. اگر که کالا از درون یخ زده باشد، زمان پخت و حرارت برای یک زمان پخت کامل شاید کافی نباشد. موجودات میکروسکوپی سپس با اطمینان کشته نمیشوند و میتوانند خود را در هنگام سرد شدن دوباره افزایش دهند.

آب جاری شده از گوشت و مرغ را بریزید

آبهای اضافی بیشتر در خود موجودات میکرواورگانیزم ها را دارند، که این موجودات میکروسکوپی میتوانند مواد خوراکی را آلوده و مسموم کنند. از این روی نباید به هیچ عنوان با مواد خوراکی دیگر تماس پیدا کنند. این بهتر میباشد که آب اضافی با دستمال یکبار مصرف جمع شود و سپس دستها و همچنین تمام سطوحی که با آب اضافی در تماس آمده اند و وسایلی را فوری اساساً شسته و در پایان ضد عفونی گردند.

درست بچشید

در هنگام چشیدن خوراک بایستی در این مورد دقت شود، که آب دهان خود وارد خوراک نگردد. زیرا که در دهان هر انسانی بدهی است که موجودات میکروسکوپی موجود هستند. بدین سبب با یک قاشق تمیز یک مقدار کم از خوراک بردارید و آن را در یک ظرف کوچک یا مستقیماً با یک قاشق، آن قاشقی که میخواهید خوراک را مزه کنید. سپس خود خوراک پاک میمانند.

بهداشت آشپزخانه

در آشپزخانه نظم و مقررات را نگه دارید

وسایلی که در آشپزخانه برای کار ضروری نیستند از آشپزخانه دور کنید. زیرا که از سوی آنها میتوانند آلودگی و موجودات میکروسکوپی بر روی مواد خوراکی انتقال داده شوند. بی درنگ از محوطه آشپزخانه ظروف خالی برای حمل و نقل میوه و سبزیجات، فرآورده های لبنیاتی و یا قوطی های خالی را دور کنید.

فضای سردخانه را زیاد پر نکنید

اگر فضای سردخانه زیاد پر شده باشد توان سردخانه برای سرد نگه داشتن کاسته میشود. از این روی درجه حرارت داخلی بالا میرود و میکرواورگانسیم ها میتوانند خود را به راحتی رشد بدهند. بدین سبب ظرفیت جای کافی برای سردخانه ضروری میباشد. افزون بر این دقت کنید که نباید مواد خوراکی زیادی یکباره در سردخانه جا داده شود.

آشپزخانه، فضای انبار و تجهیزات کار را پاکیزه نگه دارید

در فضاهای آلوده و تجهیزات کار ناپاک میتوانند موجودات میکروسکوپی به آسانی رشد کنند. اگر که فضای آشپزخانه تمیز و ماشینها و تجهیزات کار شسته شده باشند، میکروبها بر روی خوراک نمیتوانند جایی داشته باشند و خود را رشد بدهند. بدین سبب ماشینها و دستگاه ها را همیشه بی درنگ پس از استفاده با آب گرم و مایع پاک کننده بشوئید.

ارتقای درجه حرارت و زمان شستشو در ماشین ظرفشویی را تغییر ندهید

در ظرف شسته شده که بر روی آنها باقیمانده ی مواد خوراکی باقی بماند، تهوع آور هستند و آنها میتوانند خوراک میکرواورگانسیم ها باشند، حتی اگر وقت کافی نباشد: زمان شستن ظرف در ماشین ظرفشویی باید نگه داشته شود. همین درجه حرارت مشخص شده و مقدار مایع ظرفشویی را مورد دقت قرار دهید، تنها از این روی است که شما نتیجه ی شستشوی بدون ایراد را بدست میآورید.

مکان کار را در بین کار هر از گاهی همیشه دوباره پاک کاری کنید - و برای آن دستمالهای تمیز پاک کن بهتر میباشد، که دستمال یکبار مصرف استفاده شود

پس مانده های مواد خوراکی و آلودگی ها، چسبیده و خشک میشوند و برطرف کردن آنها دشوار میباشد. پس مانده مواد خوراکی در اجاق میکروب تولید میکند، که این میکروبها با چشم دیده نمیشوند بنابراین پس از هر دوره ی کاری جای کار را بسیار خوب تمیز کنید. آلودگی استفاده ی کرار از دستمالهای پاک کن شامل بسیاری از میکرواورگانسیم ها میباشد، که در هنگام تمیز کردن محل کار یا تجهیزات کار بر روی آنها انتقال پیدا میکنند. از این روی روزانه دستمالهای تازه به کار ببرید یا اینکه از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید، که آنها را در پایان از محل دور کنید.

مواد ظرفشویی و ضد عفونی کننده را خارج از آشپزخانه نگهداری کنید

مواد ظرفشویی، ضد عفونی کننده و مواد از بین برنده ی موجودات زیان آور میتوانند مواد خوراکی را آلوده سازند. آنها نباید با مواد خوراکی در تماس بیایند و بایستی بدین سبب خارج از آشپزخانه انبار شوند. خوردن اشتهای این مورد میتواند سوزش، آسیبها به پوست و مسمومیت را بوجود آورد.

موسسه انتشاراتی

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

صادر شده از

موسسه فدرال برای کشاورزی و مواد خوراکی ب ل ا

رییس: دکتر هانس – کریستف آیدن

29 Deichmanns Aue

Bonn 53179

آلمان

تلفن: ۰۰۴۹۲۲۸۶۸۴۵۰

info@bzfe.de

www.ble.de, www.bzfe.de

دانلود: ۱۶۶۷ آلمانی

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

موسسه فدرال برای ارزیابی ریسک ب ف ر

صندوق پستی ۱۲۶۹۴۲

Berlin ۱۰۶۰۹

آلمان

دورنگار: ۰۰۴۹۳۰۱۸۴۱۲۴۹۷۰

bfr@bfr.bund.de

www.bfr.bund.de/en

برای کسب آگاهی بیشتر به کتابچه

بهداشت آشپزخانه نگاه کنید

BZfE-Heft 1323 Küchenhygiene,

www.ble-medien-service.de

متن نوشته شده موجود یک برگردان از زبان آلمانی میباشد. تعیین کننده، متن بیان شده آلمانی میباشد.