

# ความปลอดภัย

# ของอาหาร

# คือ งานของท่าน



คู่มือสำหรับธุรกิจด้านอาหาร

Food Safety is Your Business

A GUIDE FOR FOOD BUSINESSES



**ACT**  
Government  
Health

หน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพ

คณะกรรมการสุขภาพ

รัฐบาลออสเตรเลียแคว้นเคปิตอลเทอร์ริทอรี



# สารบัญ

ข้อจำกัดสิทธิความรับผิดชอบ .....	2
คำนำ .....	3
คู่มือนี้มีไว้สำหรับใคร?	4
อาหารที่ 'ปลอดภัย' คืออะไร?	4
หลักการและข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของอาหาร .....	6
สุขภาพและสุขอนามัยส่วนบุคคล	7
การควบคุมอุณหภูมิ	10
การใช้เวลาเป็นตัวควบคุม	14
การป้องกันอาหารจากการปนเปื้อน	15
วิธีการดูแลรักษาสถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์	21
การควบคุมสัตว์พาหะนำโรค	25
ทักษะและความรู้ในด้านความปลอดภัยของอาหาร .....	27
ผู้ที่สัมผัสกับอาหารจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้อะไรบ้าง?	27
พนักงานของข้าพเจ้ามีทักษะและความรู้ด้านความปลอดภัยของอาหารหรือไม่?	27
ทางเลือกสำหรับการฝึกอบรม	28
จะหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากไหน.....	29
อภิธานศัพท์ .....	30
ภาคผนวกที่ 1: สุขอนามัยของอาหาร .....	33
ภาคผนวกที่ 2: รายการตรวจสอบทักษะและความรู้.....	35
ภาคผนวกที่ 3: บันทึกการฝึกอบรม .....	41

# የመብት መሻሪያ

ይህ መመሪያ፣ የምግብ ደህንነት የእርሶ ስራ ነው፣ ለምግብ ሽያጭ ሃላፊዎች ሰራተኞች የምግብ ደህንነት አጠባበቅ መመሪያዎችና ተግባራትን እንዲረዱ የሚጠቅም ነው።

ሁሉም በምግብ ንግድ ስራ ላይ የተሰማሩ ድርጅቶች የኤሲቲን የህግ መስፈርቶች ሟሟላት አለባቸው። ሆኖም ግን፣ ይህ መመሪያ ሁሉንም የ2001 የምግብ ህግ መስፈርቶችን እንዲሁም የ2002ቱን የምግብ ደንብና የአውስትራሊያ ኒውዝላንድ የምግብ ደረጃዎች መዳቢ ኮድን አልያዘም። ስለዚህ መረጃዎቹ የህግ ምክር አገልግሎት የማይሰጡ ስለሆነ ማንኛውም ተጠቃሚ የራሱን ውሳኔ መውሰድ ይችላል። ማንኛውም የህግ ምክር መቀበል የሚቻለው ህግ ከሚያውቅ ባለሙያ ሰው ብቻ ነው።

ይህ መመሪያ ስህተቶችንን ሊይዝ በውስጡ ያሉ መረጃዎችም በማንኛውም ጊዜ ሊለወጡ ይችላሉ። መመሪያው ሲታተም አብረው የወጡ የድረ-ገጽ አድራሻዎች አገናኞችና የህግ አንቀጾች ትክክለኛ መረጃዎች ናቸው። የዚህ መመሪያ ተጠቃሚዎች በሆነው ይሁን መንገድ መጠቀም መቀጠል ከፈለጉ ከህጋዊ ሰነዶች ጋር ሊያመሳክሩዎቸው ይገባል።

የኤሲቲ መንግስት የዚህን መመሪያ መረጃ በመጠቀም ለሚወሰዱ ማናቸውም እርምጃዎች ተጠያቂ አይደለም። የኤሲቲ መንግስት የዚህን መመሪያ መረጃ በመጠቀም ለሚደርስ ማንኛውም ጉዳት ተጠያቂ አይሆንም። የኤሲቲ መንግስት የዚህን መመሪያ መረጃ ከድረ-ገጾች የሚገኙና መረጃዎቹ ከኤሲቲ መንግስት ቁጥጥር ውጪ ከሆኑ ድረ-ገጾች የሚገኙ ከሆነ ስለትክክለኛነታቸው ማረጋገጫ አይሰጥም።

በቃላት ትርጉም ፍቺ ላይ ትርጉማቸው የተገለጸ ቃላት በገጽ 30 ላይ በጸ-ሁፋ ለመጀመሪያ ጊዜ እንደተጠቀሱ **ቡብርቱካናማ ቀለም** ሰፍረው ይገኛሉ።

የታተመው በኤሲቲ መንግስት የጤና ዳይሬክቶሬት ነው።

የሕትመት ቁጥር፣ 12/0796

Health Protection Service

Locked Bag 5005

Weston Creek ACT 2611

ስልክ፡- (02) 6205 1700 ፋክስ፡- (02) 6205 1705

ኢሜይል፡- [hps@act.gov.au](mailto:hps@act.gov.au)

---

# คำนำ

---

อาหารทั้งหมดที่ขายให้ประชาชนรับประทานในออสเตรเลียและนิวซีแลนด์จะต้องมีความปลอดภัย เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารจะปลอดภัย **ผู้ที่สัมผัสกับอาหาร** ทุกคน ต้องทราบวิธีการเก็บอาหารอย่างปลอดภัย และต้องใช้ทักษะเรื่องความปลอดภัยของอาหารของพวกเขาในที่ทำงานตลอดเวลา

คู่มือฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ที่สัมผัสกับอาหารเข้าใจพื้นฐานของ

- ข้อปฏิบัติด้านสุขภาพและสุขอนามัยส่วนบุคคล
- ข้อปฏิบัติและการดำเนินการเพื่อความปลอดภัยของอาหาร
- **การควบคุมอุณหภูมิ**
- **การปนเปื้อน**ของอาหาร
- การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ
- สถานที่เตรียมอาหารและอุปกรณ์
- การจัดการควบคุมสัตว์พาหะนำโรค

ในคู่มือฉบับนี้ 'ผู้ที่สัมผัสกับอาหาร' หมายถึง ทุกคนที่ทำงานในธุรกิจด้านอาหาร ซึ่งรวมถึง ผู้จัดการ ผู้ที่เป็นหัวหน้างาน และพนักงาน

คู่มือนี้ วางอยู่บนพื้นฐานของพระราชบัญญัติด้านอาหาร ค.ศ. 2001 (พระราชบัญญัติ) กฎข้อบังคับด้านอาหาร ค.ศ. 2002 (กฎข้อบังคับ) และประมวลกฎหมายมาตรฐานอาหารออสเตรเลียนิวซีแลนด์ (ประมวลกฎหมายมาตรฐานอาหาร) คู่มือนี้ เป็นบทสรุปทั่วไปและไม่ครอบคลุมทุกข้อกำหนด

ผู้จัดการของธุรกิจด้านอาหารควรอ่านพระราชบัญญัติ กฎข้อบังคับ และประมวลกฎหมายมาตรฐานอาหาร เพื่อให้แน่ใจได้ว่าธุรกิจของเขาได้ปฏิบัติตามกฎหมาย หากไม่ปฏิบัติตามจะถือเป็นความผิด

หน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพของรัฐบาลออสเตรเลียและนิวซีแลนด์เป็นผู้เฝ้าตรวจการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติอาหารและประมวลกฎหมายมาตรฐานอาหาร หน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพร่วมมือกับภาคธุรกิจ เพื่อปรับปรุงและรักษาระดับความปลอดภัยของอาหารในออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ให้อยู่ในระดับสูง

ข้อกำหนดของการออกแบบและก่อสร้างสถานที่ประกอบอาหาร อุปกรณ์ และพาหนะสำหรับอาหาร ไม่ได้รวมอยู่ในคู่มือฉบับนี้ ติดต่อหน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพเพื่อขอความช่วยเหลือด้านข้อกำหนดเหล่านี้ คู่มือละเอียดการติดต่อได้ที่หน้า 30

---

## คู่มือนี้มีไว้สำหรับใคร

---

คู่มือฉบับนี้ มีไว้สำหรับทุกคนที่ประกอบการและทำงานในธุรกิจด้านอาหารในออสเตรเลียและนิวซีแลนด์  
เทอร์ริทอรี ซึ่งเป็นผู้เตรียมและจำหน่ายอาหาร

ตัวอย่างของธุรกิจด้านอาหาร ได้แก่

- ร้านกาแฟและร้านอาหาร
- ร้านที่ขายอาหารแบบส่งกลับบ้าน (Take-away)
- ธุรกิจด้านจัดเลี้ยงที่ให้บริการอาหารในสถานที่ของตนเองหรือนอกสถานที่
- ซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายอาหารสำเร็จรูป
- ร้านขายผลไม้และผักที่ขายสลัดที่ทำเตรียมไว้
- ร้านขายเนื้อและสัตว์ปีก
- ตลาดแผงลอย

---

## อาหารที่ 'ปลอดภัย' คืออะไร

---

'อาหารที่ปลอดภัย' คือ อาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโรคหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายของผู้ที่รับประทานเข้าไป  
อาหารที่ปลอดภัยจะไม่มีเชื้อแบคทีเรียที่อาจก่อให้เกิดอาการป่วย เป็นพิษ (พิษจากเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อรา)  
เคมีภัณฑ์ หรือสิ่งแปลกปลอม

เมื่อท่านจัดเก็บ ตั้งโชว์ หรือจัดส่งอาหารที่จะสามารถกลายเป็นอาหารที่ไม่ปลอดภัยได้โดยง่าย  
(ที่เรียกกันว่า 'อาหารที่อาจเป็นอันตราย') ท่านต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่า อาหารเหล่านั้นได้ถูกเก็บ  
ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า หรือเก็บไว้ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า  
การเก็บรักษาอาหารที่เย็นหรือร้อนเพื่อให้อาหารปลอดภัยนี้ เรียกว่า 'การควบคุมอุณหภูมิ'

บรรจุภัณฑ์ของอาหารส่วนใหญ่จะระบุไว้ว่า 'ควรบริโภคก่อนวันที่' หรือ 'ใช้ได้ถึงวันที่'

- 'ควรบริโภคก่อนวันที่' คือหลังจากวันที่ระบุไว้แล้ว คุณภาพของอาหารจะเสื่อมคุณภาพลง
- 'ใช้ได้ถึงวันที่' คือวันที่สุดท้ายที่อาหารจะปลอดภัยสำหรับบริโภค อาหารที่มีวันหมดอายุ  
'ใช้ได้ถึงวันที่' จะต้องไม่ขายหรือใช้ในการประกอบอาหารเพราะอาจก่อให้เกิดอาการป่วยได้

## อาหารที่ไม่ปลอดภัย

อาหารที่ไม่ปลอดภัยและไม่สามารถขายได้ ได้แก่

- อาหารที่เสียหาย น่าเสีย หรืออาหารเก่า
- อาหารที่ไม่ได้เก็บอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- อาหารที่มีส่วนประกอบของวัตถุแปลกปลอมหรือเคมีภัณฑ์
- อาหารบางรายการที่เป็นพิษ (ตัวอย่างเช่น เห็ดบางชนิด)
- อาหารที่ได้รับการสัมผัสจากสัตว์พาหะนำโรค
- อาหารที่ไม่ได้ปฏิบัติตามประมวลกฎหมายมาตรฐานอาหาร เช่น ไข่ที่เปลือกมีรอยแตกหรือสกปรก

หากท่านคิดว่าอาหารนั้นไม่ปลอดภัย ให้ทิ้งไปซะ



# หลักการและข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ของอาหาร

ผู้ที่สัมผัสกับอาหารทุกคนต้องมีทักษะและความรู้ในด้านความปลอดภัยของอาหาร ซึ่งเกี่ยวข้องกับงานที่พวกเขาทำอยู่ และจะต้องปฏิบัติตามหลักการความปลอดภัยของอาหาร

เพื่อให้ทำให้อาหารปลอดภัยท่านจะต้อง

- ทำตามข้อปฏิบัติด้านการล้างมือที่ถูกต้อง
- ทำตามข้อปฏิบัติด้านสุขภาพและสุขอนามัยส่วนบุคคลที่เหมาะสม
- ควบคุมอุณหภูมิของอาหาร (เก็บอาหารร้อนที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า และอาหารเย็นที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า)
- ป้องกันอาหารจากการปนเปื้อน
- ดูแลรักษาสถานที่ประกอบอาหารให้สะอาด
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์และภาชนะ
- บำรุงรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพดี
- รักษาสถานที่ประกอบอาหารให้อยู่ในสภาพดี นั่นคือ ต้องไม่มีความเสียหาย
- รักษาสถานที่ให้ปราศจากสัตว์พาหะนำโรค



---

## 🍴 สุขภาพและสุขอนามัยส่วนบุคคล

---

มนุษย์ คือ แหล่งสามัญที่สุคสำหรับที่มาของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ เชื้อแบคทีเรียจะอยู่ตามของเสียของเรา ผิวหนัง จมูก น้ำลาย แผลมีคบาด และแผลอักเสบ มนุษย์อาจเป็นพาหะนำโรคและแพร่เชื้อแบคทีเรียโดยไม่รู้ตัว เชื้อแบคทีเรียสามารถถ่ายทอคสู่อาหารได้จากพื้นผิวที่ไม่สะอาด มือที่ไม่สะอาด อุปกรณ์และอาหารอื่นๆ ที่ไม่สะอาด เชื้อแบคทีเรียเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ ซึ่งก่อให้เกิโรคอาการป่วยที่ร้ายแรงและอาจเป็นเหตุให้ถึงคายได้

ผู้ที่สัมผัสกับอาหารจำเป็นต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ พวกเขาอาจจะทำให้อาหารปนเปื้อนจากมือของพวกเขาโดยตรงสู่

- อาหาร
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียมอาหาร
- บรรจุภัณฑ์
- ภาชนะที่ลูกค้าใช้รับประทานและคีม

---

## การล้างมือ

---

การล้างมือมีความสำคัญมากและจะต้องทำอย่างถูกต้อง ท่านจะต้อง

- ล้างมือของท่านใน**อ่างล้างมือที่ใช้สำหรับการล้างมือโดยเฉพาะ**
- ล้างมือให้ทั่ว ค้วยการใช้น้ำอุ่นไหลผ่านพร้อมกับใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอื่นๆ อย่างล้างมือในกะละมังใส่น้ำ
- เช็ดมือให้แห้งโดยทั่วค้วยผ้าเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้ง

อย่าล้างมือในอ่างที่ใช้สำหรับล้างอุปกรณ์หรือล้างอาหาร

ผู้ที่สัมผัสกับอาหารจะต้องไม่ไปทำความสะอาดห้องสุขา อันเป็นงานที่ควรกระทำโดยบุคคลอื่น ซึ่งไม่ใช่ผู้ที่สัมผัสกับอาหาร

---

## สุขอนามัยส่วนบุคคลสำหรับผู้สัมผัสกับอาหาร

---

- เมื่อไหร่ก็ตามที่ท่านคิดว่ามืออาจจะมีการปนเปื้อน ให้ล้างมือของท่านและเช็ดให้แห้ง
- ป้องกันมิให้สิ่งใดจากร่างกายของท่านปนเปื้อนกับอาหาร
- อย่างนึ่งบนโต๊ะสำหรับเตรียมอาหาร
- อย่างวางของใช้ส่วนตัวของท่านบนโต๊ะเตรียมอาหาร
- ปิดแผลค้วยผ้าพันแผลชนิดกันน้ำหรือสวมถุงมือที่ใช้แล้วทิ้ง ล้างมือของท่าน และเปลี่ยนถุงมือบ่อยๆ



- สวมใส่เสื้อผ้าชั้นนอกที่สะอาด เปลี่ยนผ้ากันเปื้อนหรือเสื้อผ้าอื่นๆ หากเปราะอะเลอะแล้ว
- หากหลีกเลี่ยงการจามหรือไอไม่ได้ ให้ใช้ทิชชูปิดจมูกและปากของท่าน ทั้งที่ชูกลงในถังขยะทันที แล้วล้างและเช็ดมือของท่านให้แห้ง
- อย่าเป่าลมเข้าไปในถุง เพื่อเปิดถุงที่จะบรรจุอาหารลงไป
- อย่าเป่าอาหารไม่ว่ากรณีใดๆ
- อย่าดมน้ำลาย สุนัขหรือ หรือใช้ยาเส้นในบริเวณที่มีการสัมผัสอาหาร
- รับประทานอาหารเฉพาะเมื่อท่านอยู่นอกบริเวณเตรียมอาหารเท่านั้น

---

## สุขภาพและสุขอนามัยสำหรับผู้จัดการ

---

- จัดให้มีที่ล้างมือสำหรับใช้เฉพาะล้างมือเท่านั้น พร้อมจัดให้มีน้ำอุ่น สบู่ และผ้าเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้งด้วย
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้สามารถใช้อ่างล้างมือได้ตลอดเวลา
- แจ้งพนักงานของท่านต่อเรื่องภาวะหน้าที่ค้ำสุขภาพและสุขอนามัยของพวกเขา
- แจ้งพนักงานของท่านว่า ท่านหวังจะให้พวกเขาทำอะไร หากพวกเขา
  - » มีอาการป่วยของโรคที่มากับอาหาร
  - » ทราบว่าพวกเขาป่วย หรือเป็นพาหะของโรคที่มากับอาหาร
  - » มีอาการติดเชื้อจากบาดแผล
- ต้องแน่ใจว่าพนักงานทุกคนทราบและเข้าใจเรื่องความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสุขอนามัยส่วนบุคคลของพวกเขา
- ต้องแน่ใจว่าพนักงานทำตามข้อปฏิบัติค้ำสุขภาพและสุขอนามัย
- จัดให้มีที่สำหรับของใช้และเสื้อผ้าส่วนตัวของพนักงาน โดยแยกจากบริเวณที่มีอาหาร
- ต้องแน่ใจว่าพนักงานไม่ดมน้ำลาย สุนัขหรือ หรือใช้ยาเส้นในบริเวณที่มีอาหาร
- เก็บประวัติการเจ็บป่วยเพื่อบันทึกความเจ็บป่วยของพนักงาน
- อนุญาตให้ผู้มาเยือนเข้ามาในบริเวณที่มีอาหาร
- อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์อื่นเข้ามาในบริเวณที่มีอาหาร แต่ให้หมายเหตุไว้ว่า **สัตว์ช่วยเหลือผู้ทุพพลภาพ**ได้รับอนุญาตให้เข้ามาในบริเวณเดียวกับลูกค้าได้

---

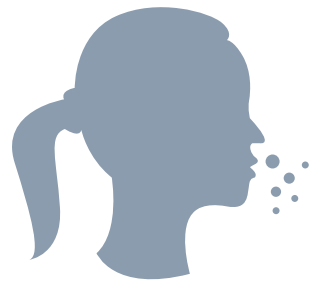
## การจัดการกับโรคที่มากับอาหาร

---

ผู้ที่สัมผัสกับอาหาร หากมีอาการป่วย จะต้องไม่ทำงาน และควรอยู่บ้าน หากผู้ที่สัมผัสกับอาหาร เกิดเจ็บป่วย อาจทำให้อาหารหรืออุปกรณ์ปนเปื้อนได้ ผู้ที่ท้องร่วงหรือเฟ็งจะอาเจียนมา มีแนวโน้มว่าจะแพร่เชื้อแบคทีเรียได้มาก

ผู้ที่สัมผัสกับอาหารควรบอกหัวหน้าของพวกเขาหากรู้สึกไม่สบาย แม้ว่าพวกเขาจะไม่ว่าสาเหตุที่แน่ชัดก็ตาม นี่ถือเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากพวกเขาท้องร่วง อาเจียน มีไข้ หรือเจ็บคอ

ผู้ที่สัมผัสกับอาหารจะต้องบอกหัวหน้าของพวกเขา หากพวกเขามีการติดเชื้อที่ผิวหนัง การติดเชื้อจากแผล มีคบาด หรือมีสารคัดหลั่งออกมาจากหู จมูก หรือคอ



## การควบคุมอุณหภูมิ

ท่านจะต้องแน่ใจว่า มีการควบคุมอุณหภูมิของอาหารที่อาจเป็นอันตรายได้อยู่ตลอดเวลา

อาหารที่อาจมีเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษและส่งเสริมการเจริญเติบโตของเชื้อ เราเรียกว่า 'อาหารที่อาจเป็นอันตราย' อุณหภูมิของอาหารเหล่านี้ จะต้องถูกควบคุมเพื่อให้มั่นใจว่า เชื้อแบคทีเรีย จะไม่สามารถอยู่ในอาหารถึงระดับหรือทำให้อาหารกลายเป็นสารพิษ (ยาพิษ) ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้

ตัวอย่างของอาหารที่อาจจะเป็นอันตราย ได้แก่

- เนื้อสดและเนื้อปรุงสุก
- ของเล็ก ๆ เช่น Strasbourg ก้อนหมูแฮมและเนื้อไก่
- ผลิตภัณฑ์นมเนย และของหวานที่มีส่วนผสมของผลิตภัณฑ์จากนม เช่น ชีสเค้กและทาร์ตคัสคาร์ค
- อาหารทะเล
- ผลไม้และผักแปรรูป
- ข้าวและพาสต้าที่ปรุงสุกแล้ว
- อาหารที่มีส่วนผสมของไข่

เชื้อแบคทีเรียส่วนใหญ่ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษในอาหารที่อาจเป็นอันตราย เติบโตได้ดีที่อุณหภูมิระหว่าง 5 องศาเซลเซียส และ 60 องศาเซลเซียส ช่วงอุณหภูมินี้ เรียกว่า '**โซนอุณหภูมิอันตราย**'

เชื้อแบคทีเรียบางชนิดจะเจริญเติบโตที่อุณหภูมิต่ำ ในตู้เย็น หรือห้องเย็น เพื่อที่จะป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย มีให้ตู้ระดับที่จะทำให้เกิดอาการป่วยได้นั้น อาหารที่อาจเป็นอันตรายซึ่งเก็บไว้ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสนี้ ไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 7 วัน

เชื้อแบคทีเรียจะไม่เจริญเติบโตในอาหารแช่แข็ง การแช่แข็งไม่ได้ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่ออาหารละลาย ข้อแนะนำของผู้ผลิตบนฉลากอาหารเป็นแนวทางที่ดีว่าควรเก็บอาหารไว้อย่างไร

อาหารที่ไม่อาจเป็นอันตรายจะกลายเป็นอันตรายได้ หากท่านปรับเปลี่ยนอาหารไปทางใดทางหนึ่ง

ยกตัวอย่างเช่น ผงคัสคาร์คไม่ใช่อาหารที่อาจเป็นอันตราย เพราะแห้งเกินไปกว่าที่เชื้อแบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ แต่คัสคาร์คอาจกลายเป็นอันตรายได้ เมื่อใส่ส่วนผสมเข้าไป

ผลไม้และผักสดส่วนใหญ่ไม่ใช่อาหารที่อาจเป็นอันตรายได้ เพราะเชื้อแบคทีเรียอาหารเป็นพิษไม่สามารถเจริญเติบโตได้ แต่หากผิวของผลไม้ถูกตัดหรือหั่น เชื้อแบคทีเรียก็จะสามารถเจริญเติบโตที่บริเวณผิวนั้นได้ ดังนั้นผลไม้และผักที่หั่นแล้ว ควรจะแช่เย็นเก็บไว้

---

## การควบคุมอุณหภูมิ

---

การควบคุมอุณหภูมิ คือ การใช้อุณหภูมิในการรักษาความปลอดภัยของอาหารและลดการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งหมายถึง การเก็บอาหารแช่เย็นที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า และอาหารร้อนที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า

หากท่านเตรียมหรือขายอาหารที่อาจเป็นอันตราย ท่านจะต้องมีเครื่องวัดอุณหภูมิ (เทอร์โมมิเตอร์) เพื่อตรวจสอบอุณหภูมิของอาหาร เครื่องวัดอุณหภูมิจะต้องเป็นเครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับอาหาร ซึ่งจะมีความแม่นยำ +/- 1 องศาเซลเซียส เครื่องวัดอุณหภูมิจะต้องมีก้านยาวไว้สำหรับวัดอุณหภูมิภายในของอาหารได้ เครื่องวัดอุณหภูมิจะต้องเก็บไว้ในสถานที่ทำธุรกิจด้านอาหาร และจะต้องทำความสะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อก่อนใช้ทุกครั้ง นี่เป็นเรื่องสำคัญในการป้องกันการปนเปื้อนจากอาหารชนิดหนึ่งไปสู่อีกชนิดหนึ่ง

---

## อาหารแช่เย็นที่อาจเป็นอันตราย

---

- หมั่นเฝ้าตรวจสอบอุณหภูมิของห้องเย็นและตู้เย็นของท่านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าการเก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิ ระหว่าง 0 องศาเซลเซียส และ 5 องศาเซลเซียส
- บันทึกการตรวจเช็คอุณหภูมิ ลงวันที่ และเวลาที่ตรวจ และอุณหภูมิที่วัดได้
- สุ่มตรวจรายการอาหารเพื่อให้มั่นใจว่าอาหารแช่เย็นอยู่ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า และอาหารแช่แข็งได้ถูกแช่จนแข็ง
- อย่างวางอาหารที่อาจเป็นอันตรายไว้ที่อุณหภูมิห้อง ให้แช่เย็นไว้
- ปิดฝาหรือปิดประตูตู้ตั้งโชว์อาหารเมื่อไม่ใช้ เพื่อรักษาอุณหภูมิ

---

## อาหารร้อนที่อาจเป็นอันตราย

---

- หมั่นเฝ้าตรวจสอบอุณหภูมิของตู้ตั้งโชว์ของร้อน เคาบสำหรับใส่ของร้อน หรือเบนมารี (เคาเตอร์อุ่นอาหารไฟฟ้า) ของท่านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มั่นใจว่ามีการเก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า
- บันทึกการตรวจวัดอุณหภูมิเหล่านี้
- หมั่นคนอาหารที่เป็นของเหลว เพื่อให้มั่นใจว่ามีอุณหภูมิสม่ำเสมอทั้งภาชนะ
- ปิดฝาอาหารที่นำไปเสิร์ฟในบุฟเฟต์เพื่อรักษาอุณหภูมิ
- อุณหภูมิให้มีอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่านั้น ก่อนจะวางในตู้ตั้งโชว์ของร้อน

---

## การรับ การเก็บ การตั้งโชว์ และการขนส่งอาหาร ที่อาจเป็นอันตราย

---

เมื่อท่านได้รับอาหารที่อาจเป็นอันตราย ท่านจะยอมรับได้กี่ต่อเมื่อ อาหารนั้นๆ มีอุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า หรืออุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่าเท่านั้น

- วัดและจดบันทึกอุณหภูมิของอาหารเหล่านี้ เมื่อมาถึง
- วัดและจดบันทึกอุณหภูมิของอาหารเหล่านี้ เมื่อออกจากสถานที่ ยกตัวอย่างเช่น ก่อนที่จะขนส่งไปยังอีกที่หนึ่ง

---

## การเตรียมและการแปรรูปอาหารที่อาจเป็นอันตราย

---

เมื่อจัดเตรียมอาหารที่อาจเป็นอันตรายและอาหารที่เชื้อแบคทีเรียอาจจะเจริญเติบโตได้นี้ ให้เผ้าตรวจเวลาที่อาหารอยู่ที่อุณหภูมิห้อง และให้เก็บให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

เชื้อแบคทีเรียอาจจะเจริญเติบโตในอาหารได้ ระหว่างการละลาย

- นำอาหารที่อาจเป็นอันตรายออกจากตู้เย็นเฉพาะเมื่อท่านจำเป็นต้องใช้เท่านั้น
- เสิร์ฟอาหาร หรือเก็บเข้าไปไว้ในตู้เย็น หลังจากการเตรียมทันที
- ละลายอาหารแช่แข็งที่อาจเป็นอันตรายในไมโครเวฟ ตู้เย็น หรือห้องเย็น
- ให้อาหารละลายจนหมดก่อนนำมาปรุงให้สุก
- อย่าแช่แข็งอาหารที่ละลายแล้ว หรือที่ละลายแล้วบางส่วน

---

## การปรุงอาหารที่อาจเป็นอันตรายให้สุก

---

- การปรุงอาหาร เช่น เนื้อและไก่ให้สุก จะต้องมียุณหภูมิภายใน อยู่ที่ 75 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า
- ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิกันยาวเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิภายใน
- เนื้อทั้งชิ้น เช่น เนื้อที่ย่างติดกัน (Roasting joints) และเนื้อสตั๊กอย่างอาจจะปรุงให้ไม่สุกมาก
- อาหารที่เป็นไก่และเนื้อสับจะต้องปรุงให้สุกจนถึงตรงกลาง

---

## การทำให้อาหารที่อาจเป็นอันตรายที่ปรุงสุกแล้วให้เย็นลง

---

เมื่อทำให้อาหารที่อาจเป็นอันตรายที่ปรุงสุกแล้วให้เย็นลง ท่านจะต้องทำอาหารให้เย็นลง ดังนี้

- จากอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส ถึง 21 องศาเซลเซียสในเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- จากอุณหภูมิ 21 องศาเซลเซียส ถึง 5 องศาเซลเซียสในเวลาไม่เกิน 4 ชั่วโมง

หากทำอาหารที่ปรุงสุกแล้วให้เย็นลงเพื่อเสิร์ฟในภายหลัง ท่านจะต้องทำให้อาหารเย็นลงอย่างรวดเร็ว และหลังจากนั้น ให้เก็บไว้ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า

- ปล่อยให้อาหารร้อน เย็นลงเล็กน้อย (ประมาณ 20 นาที) แล้วจึงแช่เย็น
- ตรวจสอบว่าอาหารปรุงสุก เย็นลงตามเวลาที่กำหนด แต่หากอาหารใช้เวลานานกว่านั้น
  - » ให้แบ่งอาหารประเภท Casseroles และอาหารเหลวจานอื่นๆ ที่มีขนาดใหญ่ ใส่ภาชนะที่มีขนาดเล็กลง และให้บรรจุในภาชนะแบบก้นตื้น
- ให้นำเนื้ออบเป็นแผ่นและเก็บเนื้อแผ่นในถาดก้นตื้น

---

## การอุ่นอาหารที่อาจเป็นอันตรายที่ปรุงสุกและเย็นลงแล้ว ให้ร้อนใหม่

---

หากท่านอุ่นอาหารที่ปรุงสุกและเย็นลงแล้ว ท่านจะต้องอุ่นอาหารนั้นให้ร้อนอย่างรวดเร็วจนถึงอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า

อาหารจะต้องถูกอุ่นให้ร้อนโดยเร็ว เพราะเชื้อแบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตได้ในขณะที่กำลังอุ่นอาหารนั้นให้ร้อน

หากอุ่นอาหารให้ร้อนใหม่เพื่อเสิร์ฟ หรือตั้งโซว์บนเตาบุฟเฟต์แบบร้อน จะต้องทำให้อาหารร้อนอย่างรวดเร็ว จนถึงอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสเป็นอย่างน้อย เก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่านั้น จนถึงเวลาเสิร์ฟ

อย่าใช้เบนมารีเพื่ออุ่นอาหารให้ร้อน อุ่นอาหารให้ร้อนก่อนแล้วจึงเอามาไว้ที่เบนมารีที่ร้อนแล้ว

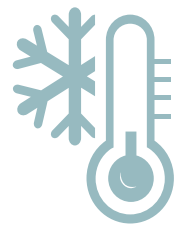
- อุ่นอาหารให้ร้อนถึง 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่านั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโต
- อุ่นอาหารให้ร้อนโดยเร็ว แบ่งเป็นเสิร์ฟเล็กๆ จะทำให้อาหารร้อนเร็วกว่า
- อุ่นอาหารให้ร้อนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

## ⌚ ใช้เวลาเป็นตัวควบคุม

มีบางโอกาสที่ไม่สามารถเก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า หรือที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่าได้ ตัวอย่างเช่น บัฟเฟต์ที่งานแต่งงาน และอาหารกลางวันสำหรับการประชุม อาหารจะปลอดภัยแค่ระยะเวลาสั้นๆ นอกจากนี้จะถูกปนเปื้อนในระหว่างการจับต้องอาหาร

ระยะเวลาที่นานที่สุดที่อาหารที่อาจเป็นอันตรายจะสามารถอยู่ในโซนอุณหภูมิอันตรายที่ 5 องศาเซลเซียส ถึง 60 องศาเซลเซียสได้ คือ 4 ชั่วโมง หลังจาก 4 ชั่วโมงแล้ว อาหารที่เหลืออยู่จะต้องถูกทิ้งไป เวลา 4 ชั่วโมง จะต้องรวมเวลาที่อาหารอยู่ที่อุณหภูมิระหว่าง 5 องศาเซลเซียส ถึง 60 องศาเซลเซียส ในขณะที่การจับต้องอาหาร ระหว่างการจัดเตรียมและแปรรูป และระหว่างการขนส่งหลังจากการแปรรูปแล้ว และในกรณีของบัฟเฟต์ ให้ใช้หลักการเวลาเดียวกัน

หากท่านต้องการจะคั้งโชว์ หรือเก็บอาหารที่อาจเป็นอันตรายไว้ที่อุณหภูมิระหว่าง 5 องศาเซลเซียส ถึง 60 องศาเซลเซียส และจะแช่เย็นอาหารหลังจากนั้น ท่านจะต้องไม่ทิ้งอาหารไว้ที่อุณหภูมิระหว่าง 5 องศาเซลเซียส ถึง 60 องศาเซลเซียส นานเกิน 2 ชั่วโมง



# การป้องกันอาหารจากการปนเปื้อน

ท่านจะต้องป้องกันอาหารจากการปนเปื้อนอยู่เสมอ

**อาหารที่มีการปนเปื้อน** คือ อาหารที่มีเชื้อแบคทีเรีย เคมีภัณฑ์วัตถุแปลกปลอม หรือสารอื่นที่จะทำให้อาหารนั้นไม่ปลอดภัยสำหรับรับประทาน

เชื้อแบคทีเรียมีอยู่ในของเสียของเรา ผีวัน้ำ จมูก น้ำลาย แผลมีคบาด และแผลอักเสบ ผู้ที่สัมผัสกับอาหารจะเป็นพาหะนำโรคและแพร่เชื้อแบคทีเรียนี้โดยไม่รู้ตัว เชื้อแบคทีเรียอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคร้ายแรงและอาจเป็นเหตุให้ถึงตายได้

เชื้อแบคทีเรียสามารถที่จะถ่ายทอเข้าสู่อาหารได้จากพื้นผิวที่ไม่สะอาด มือที่ไม่สะอาด อุปกรณ์และอาหารอื่นๆ ที่ไม่สะอาด เชื้อแบคทีเรียยังสามารถพบได้ในเนื้อและไก่คิบ เชื้อจะถ่ายทอเข้าสู่อาหารได้จากพื้นผิวปนเปื้อนและผู้สัมผัสกับอาหาร

สัตว์พาหะนำโรค อย่างเช่น หนู แมลงสาบ และแมลงอื่นๆ จะถ่ายทอเชื้อแบคทีเรียจากสิ่งแวดล้อมและพื้นผิวไม่สะอาดสู่อาหาร

โรคอาหารเป็นพิษอาจมีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสที่แพร่จากคนสู่พื้นผิวต่างๆ โดยมีมือของเรา หรือสู้อาหารจากปากของเรา เชื้อไวรัสไม่สามารถเจริญเติบโตในอาหาร แต่สามารถทำให้ป่วยได้ เมื่อรับประทานเข้าไป เชื้อไวรัสสามารถอยู่รอดในอาหารและพื้นผิวที่ใช้เตรียมอาหารได้เป็นเวลาหลายวัน

หากมีการใส่สารเคมีต่างๆ ที่ไม่เหมาะต่ออาหารโดยบังเอิญ อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ อาการป่วยหรือแม้แต่เสียชีวิตได้ สารเคมีทำความสะอาดและเคมีภัณฑ์อื่นๆ ที่ใช้ในธุรกิจค้ำอาหาร จะต้องไม่เก็บไว้ใกล้ๆ กับอาหาร

สิ่งแปลกปลอม เช่น เส้นผมหรือแมลง อาจทำให้เชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนในอาหารได้

สิ่งแปลกปลอมอื่นๆ เช่น เศษพลาสติกหรือเศษแก้ว จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บทางร่างกายได้

## การรับวัตถุดิบและเสียบียงอาหารอย่างอื่น

ท่านจะยอมรับอาหารได้ ก็ต่อเมื่อ มีการป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร และอยู่ภายใต้ฉุณภูมิควบคุมแล้วเท่านั้น

### การรับหรือสู้อาหารรายการต่างๆ

- เลือกผู้จัดจำหน่ายอย่างระมัดระวัง สู้อาหารรายการต่างๆ จากแหล่งที่เชื่อถือได้และมีชื่อเสียง เช่น ธุรกิจค้ำอาหารที่ขึ้นทะเบียนกับออสเตรเลียนแคพิทอลเทอร์ริทอรี
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารถูกจัดส่งมาในภาชนะบรรจุที่สะอาด และในสภาพที่มีการป้องกันการปนเปื้อน



- ตรวจสอบการจัดส่งอาหาร ยอมรับเฉพาะอาหารที่ถูกจัดส่งมาในบรรจุภัณฑ์ที่สะอาด ไม่มีการเสียหาย และขนส่งมาด้วยยานพาหนะที่สะอาด
- เตรียมการให้จัดส่งได้ก็ต่อเมื่อ มีคนอยู่ที่สถานที่ของท่านเพื่อประเมินและรับการจัดส่ง
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าใบแจ้งหนี้หรือใบเสร็จรับสินค้า มีชื่อและที่อยู่ของผู้จัดจำหน่าย รวมทั้ง รายการประเภทของอาหาร เก็บใบแจ้งหนี้ไว้
- บันทึกวันที่ ที่จัดส่งลงบนภาชนะบรรจุอาหาร เพื่อให้ติดตามความสดของอาหารได้

### การรับอาหารที่อาจเป็นอันตราย

- เตรียมการให้ผู้จัดจำหน่ายจัดส่งอาหารแช่เย็นที่อาจเป็นอันตราย ไว้ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่า
- หากท่านได้รับอาหารร้อนที่อาจเป็นอันตราย ให้เตรียมการโดยให้ผู้จัดจำหน่ายจัดส่งอาหาร ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า
- ตรวจสอบและบันทึกอุณหภูมิของอาหารที่จัดส่งมา และปฏิเสธไม่ยอมรับ หากอาหารนั้น ไม่ได้อยู่ในอุณหภูมิที่ถูกต้อง
- ตรวจสอบอาหารแช่แข็งเพื่อให้มั่นใจว่า ถูกแช่จนแข็งและไม่มีร่องรอยของการละลาย แล้วถูกแช่แข็งใหม่ (เช่น ผลึกน้ำแข็ง บรรจุภัณฑ์ผิดปกติ หรือมีฝาปิดไม่พอดี)
- เก็บอาหารที่อาจเป็นอันตรายไว้ในห้องเก็บของที่มีการควบคุมอุณหภูมิที่เหมาะสมโดยเร็วที่สุด หลังจากที่ถูกจัดส่งมา

## การเก็บอาหาร

ท่านจะต้องเก็บอาหารทุกชนิด เพื่อป้องกันจากการปนเปื้อน

- เก็บอาหารรายการต่างๆ ที่ปลอดภัยเท่านั้น ให้ทิ้งอาหารใดก็ตามที่ท่านคิดว่าไม่ปลอดภัย
- เก็บอาหารที่อาจเป็นอันตรายทุกชนิดไว้ที่อุณหภูมิที่ถูกต้อง (ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส)
- เก็บอาหารทุกชนิดไว้ในภาชนะสำหรับบรรจุอาหารโดยเฉพาะที่สะอาด ด้วยฝาปิดมิดชิด หรือปิดด้วยการห่อพลาสติก
- แยกอาหารสดและ**อาหารพร้อมรับประทาน**
- เก็บอาหารสดไว้ข้างใต้อาหารที่ปรุงสุกแล้ว
- อย่าวางอาหารไว้บนพื้นโดยตรง
- ในห้องเย็นหรือตู้แช่แข็งให้เก็บภาชนะบรรจุอาหาร เพื่อให้มีอากาศถ่ายเทได้ อย่าเก็บอาหารไว้แน่นหรือซ้อนกันมากเกินไป

- ให้จัดการกับของที่หกโดยเร็วที่สุด
- ป้องกันภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้รับประทานและดื่มหลังจากที่ทำความสะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว โดยการเก็บไว้ในตู้เก็บของหรือห้องเก็บของที่สะอาด
- เก็บเคมีภัณฑ์ให้อยู่ในบริเวณที่แยกกันกับอาหาร เก็บสารเคมีไว้ในภาชนะบรรจุเดิมของมัน
- ที่เก็บของเป็นบริเวณมิดชิดป้องกันสัตว์พาหะนำโรค
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารรายการต่างๆ ไม่ได้ถูกปนเปื้อนโดยขบวนการควบคุมสัตว์พาหะนำโรค

## การแปรรูปอาหาร

เมื่อแปรรูปอาหาร ท่านจะต้องใช้อาหารที่ปลอดภัยเท่านั้น

ต้องทำทุกขั้นตอนเพื่อป้องกันอาหารจากการปนเปื้อน

คำว่า 'แปรรูป' รวมถึง การล้าง การสับ การหั่น การปรุงสุก การละลาย และการทำให้อาหารเย็นลง อย่าใช้อาหารที่ท่านทราบดีหรือสงสัยว่าจะถูกปนเปื้อน — ให้ทิ้งไปซะ

ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่อาหารจะถูกปนเปื้อนก็คือ ระหว่างการเตรียมและหลังจากการปรุงสุกแล้ว เชื้อแบคทีเรียจะสามารถถ่ายทอเข้าสู่อาหารได้ โดย

- จากพื้นผิว ภาชนะ เสื้อผ้า อ่างล้าง และเขียง
- จากมือ
- จากขยะ หรืออุปกรณ์ที่ไม่สะอาด
- โดยการใช้อาหารที่มีการปนเปื้อน เช่น ไข่ที่มีเปลือกนอกสกปรก หรือมีรอยร้าว
- จากสัตว์พาหะนำโรค เช่น แมลงสาบ แมลงวัน หรือหนู ในบริเวณที่เตรียมอาหาร

### การแปรรูป

- ล้างมือของท่าน
- ใช้ส่วนประกอบที่ปลอดภัยเท่านั้น
- ไข่ควรจะสะอาดปราศจากรอยร้าวที่เปลือกหรือใช้ไข่เหลวพาสเจอร์ไรซ์แทน
- ใช้เขียงและภาชนะที่สะอาด และผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อของทุกอย่างระหว่างที่ใช้
- อย่าใช้สิ่งของที่เป็นแบบใช้แล้วทิ้งซ้ำอีก เช่น ช้อนพลาสติก หรือถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง
- อย่าชิมอาหารโดยใช้นิ้วของท่าน — ให้ใช้ช้อนสำหรับชิมอาหารที่สะอาด
- แยกอาหารสดออกจากอาหารที่พร้อมรับประทาน

- ล้างผลไม้และผักก่อนนำมาใช้
- ใช้อ่างสำหรับล้างมือ เพื่อล้างมือเท่านั้น — อย่าใช้เพื่อล้างอย่างอื่น
- อย่า 'เติม' ภาชนะบรรจุ — ให้ใช้ภาชนะบรรจุที่สะอาดสำหรับอาหารชุดใหม่แต่ละชุด ที่ได้เตรียมหรือปรุงสุกไว้
- แจ้งให้หัวหน้างานของท่านทราบ หากท่านคิดว่า ท่านอาจได้ทำให้อาหารปนเปื้อนไปแล้ว ในทางใดทางหนึ่ง

## การตั้งโชว์อาหาร

เมื่อตั้งโชว์อาหาร ท่านจะต้องป้องกันอาหารจากการปนเปื้อน

หากตั้งโชว์อาหารที่ไม่ได้บรรจุเป็นห่อ (เช่น ในสลัดบาร์) อาจจะถูกปนเปื้อนได้จากลูกค้า หากท่านมีอาหารที่ต้องบริการตนเอง ท่านจะต้อง

- ดูแลการตั้งโชว์อาหาร
- ฝ้า์ตรวจอุณหภูมิของอาหารเพื่อให้แน่ใจว่า ได้ตั้งโชว์อาหารไว้ที่อุณหภูมิที่ถูกต้อง และจับบันทึกอุณหภูมิไว้
- กำจัดอาหารหรือภาชนะที่ไม่ปลอดภัยทันที หลังจากมีการปนเปื้อน
- จัดให้มีภาชนะเสิร์ฟอาหารสำหรับอาหารแต่ละอย่างแยกกัน
- จัดให้มีเครื่องป้องกัน (บางครั้งอาจเรียกว่า 'ผ้าปิดปากกันจาม')

ให้ปิดฝาอาหารที่ตั้งโชว์บนเคาน์เตอร์หรือที่ลูกค้าสามารถสัมผัสได้ ตัวอย่างเช่น เด็ก หรือชนมบนเคาน์เตอร์ อาหารจะต้องได้รับการป้องกันจากสัตว์พาหะนำโรค ฝุ่นละออง และสิ่งสกปรก และจากการแตะหรือจับต้องโดยลูกค้า

อย่าตั้งโชว์อาหารสกร่วมกับอาหารพร้อมรับประทานไว้ในตู้เดียวกัน

### การตั้งโชว์

- ตรวจสอบบรรจุภัณฑ์และกำจัดหีบห่อที่เสียหายทุกชิ้น
- จัดให้มีการดูแลฟเฟต์และตั้งโชว์อาหารบริการตนเองประเภทอื่นๆ
- ฝ้า์ตรวจอาหารร้อนเพื่อให้แน่ใจว่า ได้เก็บไว้ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า
- ฝ้า์ตรวจอาหารเย็นเพื่อให้แน่ใจว่า ได้เก็บไว้ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า
- กำจัดอาหารที่ท่านคิดว่าอาจจะถูกปนเปื้อนออกไป
- จัดให้มีภาชนะเสิร์ฟอาหารสำหรับอาหารแต่ละอย่างแยกกัน

- อย่า 'เติม' ภาชนะบรรจุที่ตั้งโชว์อยู่ — ให้เอาภาชนะบรรจุเก่าออก เปลี่ยนภาชนะใหม่ที่มีอาหารเต็มแทน
- จัดให้มีที่ป้องกันหรือฝาปิดสำหรับบุฟเฟต์อาหารบริการตนเองแต่ละอย่าง
- จัดให้มีที่ปิดสำหรับรายการอาหารที่ตั้งโชว์
- รักษาเคาน์เตอร์ตั้งโชว์และอุปกรณ์ทุกอย่างให้สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว
- จัดให้มีอ่างสำหรับล้างมือถัดจากหรือใกล้กับบริเวณที่เสิร์ฟอาหาร และตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีสบู่และผ้าเช็ดมือแบบใช้แล้วทิ้งให้ใช้อยู่เสมอ

## การบรรจุหีบห่ออาหาร

ท่านจะต้องใช้วัสดุบรรจุภัณฑ์ที่จะไม่ปนเปื้อนอาหารเท่านั้น

- หากท่านกำลังบรรจุหีบห่ออาหาร บรรจุภัณฑ์จะต้องสะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้วสำหรับวัตถุประสงค์นี้
- อุปกรณ์บรรจุภัณฑ์จะต้องสะอาดและได้รับการบำรุงรักษาอย่างดี เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากส่วนที่แตกหักหรือสารหล่อลื่น
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า อุปกรณ์บรรจุภัณฑ์สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้ออย่างทั่วถึงในระหว่างการบรรจุหีบห่ออาหารสดและอาหารพร้อมรับประทาน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า บรรจุภัณฑ์เหมาะสมต่อวัตถุประสงค์การใช้งาน (เช่น ภาชนะบรรจุบางอย่างไม่เหมาะสำหรับไมโครเวฟ หรือการแช่แข็ง) หากสงสัย ให้ตรวจสอบกับโรงงานผู้ผลิต
- เก็บบรรจุภัณฑ์ไว้ในบริเวณที่สะอาด ป้องกันจากฝุ่นละออง สิ่งสกปรก และสัตว์พาหะนำโรค เก็บภาชนะบรรจุคว่ำไว้ เพื่อไม่ให้ฝุ่นละออง สิ่งสกปรก หรือวัตถุแปลกปลอมตกลงไป
- ใช้ภาชนะบรรจุสำหรับเก็บอาหารที่เหมาะสมและติดฉลากให้ชัดเจน
- ติดฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารทุกอย่าง

## การขนส่งอาหาร

ยานพาหนะที่ใช้ในการบรรทุกอาหารระหว่างการขนส่ง จะต้องรักษาให้สะอาดและอยู่ในสภาพที่พร้อมเสมอ

อาหารทุกชนิดจะต้องได้รับการป้องกันจากการปนเปื้อนในระหว่างการขนส่ง

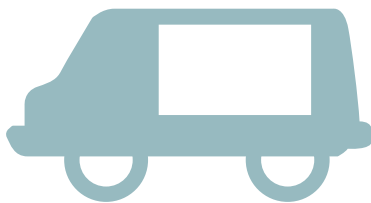
- การขนส่งอาหาร รวมถึงการจัดส่งให้ร้านค้าปลีก ร้านอาหารและผู้จำหน่ายอื่น และการจัดส่งอาหารที่ส่งกลับบ้าน

- การขนส่งอาหาร ยังรวมถึง การใส่อาหารในถาดจากคาเฟ่ของท่าน ไปยังสำนักงานใกล้เคียงๆ สำหรับงานจัดเลี้ยงอาหารกลางวัน ท่านควรจะมีปฏิบัติให้เหมือนกับบริเวณที่เก็บอาหาร
- ควรจะปิดอาหารให้มิดชิดในถาดที่มีที่ปิด
- ใช้บรรจุภัณฑ์หรือภาชนะบรรจุที่มีฉนวนหุ้ม
- ใช้ยานพาหนะสำหรับจัดส่งของที่สะอาดและมีการบำรุงรักษาอย่างดี
- ให้เก็บอาหารร้อน ไว้ที่ความร้อนสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส
- จัดเก็บอาหารเข้าไปในยานพาหนะจากห้องเย็นหรือตู้เย็นโดยตรง อย่าทิ้งอาหารไว้ในบริเวณที่รถจัดเก็บของขึ้นรถ
- ให้เก็บอาหารเย็น ไว้ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือเย็นกว่า ใช้ยานพาหนะที่เป็นห้องเย็น หากทำไม่ได้ ให้ใช้ก้อนน้ำแข็งและภาชนะบรรจุที่มีฉนวนหุ้ม หรือยานพาหนะที่มีฉนวนหุ้ม
- ตรวจสอบบันทึกอุณหภูมิเพื่อให้แน่ใจว่า อาหารปลอดภัย (เช่น ไข่สดและจกบันทึกอุณหภูมิของอาหารในขณะที่มาถึงและออกไป)

#### การบำรุงรักษายานพาหนะของท่านให้อยู่ในสภาพที่ดีและสะอาด

- ทำความสะอาดยานพาหนะของท่านอย่างสม่ำเสมอ
- ให้รวมเอายานพาหนะขนส่งไว้ในตารางการทำความสะอาดของท่าน เพื่อจะได้ทราบว่าใครเป็นคนทำความสะอาด ทำความสะอาดเมื่อไหร่ และทำความสะอาดอย่างไร
- ตรวจสอบตู้สำหรับแช่เย็นในยานพาหนะว่ายังคงใช้งานได้อยู่
- ตรวจสอบอุณหภูมิภายในยานพาหนะอย่างสม่ำเสมอ

หากยานพาหนะถูกใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่นนอกเหนือจากการขนส่งอาหาร ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ทำความสะอาดก่อนการขนส่งอาหาร แม้ว่าอาหารนั้นจะถูกบรรจุหีบห่อก็ตาม



# วิธีการดูแลรักษาสถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์

ท่านจะต้องดูแลรักษาสถานที่ประกอบอาหารของท่านให้ได้มาตรฐานความสะอาด โดยจะต้องไม่มีการสะสมของขยะจากอาหาร วัสดุรีไซเคิล ฝุ่นละออง คราบน้ำมัน หรือสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ อื่นๆ เช่น เชื้อรา

สถานที่ที่สะอาด และอุปกรณ์ที่สะอาดจะช่วยลดโอกาสที่อาหารจะถูกปนเปื้อนได้ สถานที่ที่สะอาด ช่วยลดสัตว์พาหะนำโรค เช่น แมลงสาบ และหนู สำหรับภาชนะ ซ้อนส้อม มีด พื้นผิวที่สัมผัสกับอาหาร และอุปกรณ์บางอย่าง การทำความสะอาดอย่างเดียวไม่พอ รายการเหล่านี้จำเป็นต้องผ่านการฆ่าเชื้อด้วย ซึ่งจะสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## การทำความสะอาด

'สะอาด' หมายถึง พื้นผิวทุกอย่างจะต้องปราศจากฝุ่นละอองที่มองไม่เห็น คราบน้ำมัน ฝุ่นละออง และขยะจากอาหาร

ขั้นตอนที่แนะนำสำหรับการทำความสะอาดคือ

- 1. ก่อนทำความสะอาด** กวาด เช็ด หรือถูพื้นผิว เพื่อกำจัดกากขยะหรือขี้ตะกอนออกไป
- 2. ล้าง** ล้างในน้ำอุ่นด้วยน้ำยาล้างจาน เพื่อกำจัดคราบน้ำมันและสิ่งสกปรก
- 3. ล้างออก** ล้างด้วยน้ำสะอาด เพื่อล้างสิ่งสกปรกอื่นๆ และคราบสบู่ที่ตกค้างออกไป
- 4. ทำให้แห้ง** เป่าให้แห้งด้วยลมหรือใช้ผ้าสะอาดเช็ด

พื้นผิวกระเบื้องที่แตกหรือหัก ไม้ สีกะเทาะ และพื้นผิวที่มีรอยแตกหรือหัก ไม่สามารถทำความสะอาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้ที่สัมผัสกับอาหาร ควรที่จะ

- เก็บและทำความสะอาดไปในระหว่างที่พวกเขาทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เก็บรายการของไว้ที่เดิมในบริเวณที่เก็บของ และใส่อุปกรณ์ไว้ในเครื่องล้างจานหรืออ่างล้างจาน เมื่อใช้งานเสร็จแล้ว
- ล้างอุปกรณ์และทำความสะอาดด้านบนโต๊ะเตรียมอาหารเมื่อเสร็จงานหนึ่ง และก่อนจะเริ่มทำอีกงานหนึ่ง
- ให้ปฏิบัติตามตารางการทำความสะอาด ซึ่งมีรายละเอียดว่า ควรจะทำความสะอาดอะไร เมื่อไหร่ และอย่างไร และใครคือผู้รับผิดชอบในการทำความสะอาด
- ทิ้งขยะในช่วงระหว่างวันและหลังเลิกงาน
- ทิ้งขยะและวัสดุรีไซเคิลในถังขยะที่มีฝาปิด ให้ห่างจากบริเวณที่ใช้เก็บอาหารและจัดให้มีการเก็บขยะไปทิ้งอย่างสม่ำเสมอ

- ทำความสะอาดถังขยะอย่างสม่ำเสมอ

### ผู้จัดการควรที่จะ

- จัดเตรียมตารางการทำงานทำความสะอาด ซึ่งมีรายละเอียดว่าควรจะทำความสะอาดอะไร เมื่อไหร่ และอย่างไร และใครคือผู้รับผิดชอบในการทำความสะอาด
- เผื่อตรวจให้แน่ใจว่า พนักงานเข้าใจว่าพวกเขาต้องทำอะไรบ้าง และคอยสอดส่องดูว่าพวกเขาได้ทำความสะอาดเสร็จเรียบร้อยแล้วอย่างมีประสิทธิภาพ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า งานที่อยู่ในตารางการทำงานทำความสะอาดได้ทำเสร็จเรียบร้อยแล้วตามที่กำหนดไว้
- จัดให้มีการเก็บขยะและวัสคูรีไซเคิลไปทิ้งอย่างสม่ำเสมอ

ทำความสะอาดพร้อมกับทำงานไปด้วย

## การฆ่าเชื้อ

'การฆ่าเชื้อ' หมายถึง การนำเอาเคมีภัณฑ์มาใช้กับพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหาร เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย น้ำที่ร้อนมากๆ ก็สามารถฆ่าเชื้อได้ ยกตัวอย่างเช่น ในเครื่องล้างจานเชิงพาณิชย์

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อภาชนะที่ใช้รับประทานและคีมก่อนนำมาใช้

ขั้นตอนที่แนะนำสำหรับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ คือ

1. **ก่อนทำความสะอาด** ชุบน้ำยาทำความสะอาดลงในถังขยะ
2. **ล้าง** ล้างในน้ำอุ่นด้วยน้ำยาล้างจาน เพื่อขจัดคราบไขมันและสิ่งสกปรก แห้งหรือใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเฉพาะ หากจำเป็น
3. **ล้างออก** ล้างด้วยน้ำสะอาด เพื่อล้างสิ่งสกปรกอื่นๆ และคราบสบู่ที่ตกค้างออกไป
4. **ฆ่าเชื้อ** ใช้เครื่องล้างจานเชิงพาณิชย์หรือใช้น้ำยาสารเคมีฆ่าเชื้อ
5. **ล้างออก** หากใช้สารเคมีฆ่าเชื้อ ล้างออกให้หมด (หากผู้ผลิตได้ระบุถึงการล้างออกเป็นกรณีพิเศษ)
6. **ทำให้แห้ง** เป่าให้แห้งด้วยลมหรือใช้ผ้าสะอาดเช็ด

ห้ามใช้ภาชนะที่ใช้รับประทานและคีมที่แตก บิ่น หรือหัก ภาชนะที่ใช้รับประทานและคีมที่แตก บิ่น หรือหัก ทั้งหมดจะต้องโยนทิ้งไป

ท่านจะตรวจสอบให้แน่ใจว่า ภาชนะที่ใช้รับประทานและคีม เช่น ช้อนส้อม จาน ถ้วย และแก้ว อยู่ในสภาพที่สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว

### การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อภาชนะที่ใช้รับประทานและคีม

- ใช้เครื่องล้างจานหรือเครื่องล้างแก้วที่ทำงานเหมาะสมตรงตามที่ผู้ผลิตหรือผู้จำหน่ายได้ระบุวิธีใช้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ (เครื่องล้างจานโดยปกติจะฆ่าเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการล้างด้วยมือ เพราะจะถูกล้างในน้ำร้อน และ/หรือ แห้งที่อุณหภูมิสูง)
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า แก้วไวน์ เบียร์ และเหล้า ได้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อด้วยเครื่องล้างแก้วที่ล้างในน้ำร้อนหรือใช้สารเคมีฆ่าเชื้อ
- หากท่านไม่มีเครื่องล้างจานหรือไม่มีเครื่องที่ฆ่าเชื้อได้ ให้ใช้สารเคมีฆ่าเชื้อเชิงพาณิชย์ตามคู่มือใช้งานของผู้ผลิต หรือแช่ในน้ำที่อุณหภูมิ 77 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 30 วินาที เพื่อให้ได้ผลตามนี้ น้ำที่ก๊อกน้ำจะต้องมีอุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส น้ำที่ร้อนระดับนี้ สามารถลวกมือได้ พนักงานจำเป็นจะต้องมีถุงมือป้องกันและใช้ตะกร้าจุ่ม
- คว่ำภาชนะทุกชิ้นและเก็บไว้ในบริเวณที่สะอาด
- เก็บและวางซ้อนซ้อนในภาชนะบรรจุที่สะอาดจัดโดยให้ค้ำจอบอยู่บนสุดเพื่อให้ลูกค้าสามารถหยิบซ้อนซ้อนจากค้ำจอบ

### การฆ่าเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหาร

พื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารโดยตรง เช่น เหยียงและคานบนของโต๊ะ จะต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อก่อนการใช้งาน นี่คือการป้องกันไม่ให้เชื้อแบคทีเรียจากอาหารสดหรือแหล่งอื่น ๆ ไปปนเปื้อนอาหาร

พื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารพร้อมรับประทานจะต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ พื้นผิวเหล่านี้ รวมถึงโต๊ะเตรียมอาหารและเหยียง

พื้นผิวที่ใช้ในการเตรียมอาหารสดแล้วปรุงให้สุกในเวลาต่อมา จะต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อระหว่างที่ใช้งาน

พื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารควรจะทำให้แห้งสนิทก่อนการใช้งาน ความชื้นจะทำให้มีโอกาสที่เชื้อแบคทีเรียจะถูกถ่ายทอดไปสู่พื้นผิวอื่นได้มากขึ้น

- ให้ปฏิบัติตามคู่มือใช้งานของผู้ผลิตอยู่เสมอสำหรับเรื่อง การเตรียม การใช้ และการเก็บน้ำยาฆ่าเชื้อ
- หากใช้น้ำร้อนในการฆ่าเชื้ออุปกรณ์ ต้องมั่นใจว่า น้ำนั้นร้อนมาก น้ำที่ก๊อกจำเป็นจะต้องร้อนถึง 80 องศาเซลเซียส และประมาณ 77 องศาเซลเซียสในส่วนที่สัมผัสกับพื้นผิว น้ำที่ร้อนระดับนี้สามารถลวกมือได้ พนักงานจึงจำเป็นจะต้องมีถุงมือป้องกันและใช้ตะกร้าจุ่ม



# วิธีการดูแลรักษาสถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์ ให้อยู่ในสภาพที่ดี

ท่านจะต้องดูแลรักษาสถานที่ประกอบอาหารและอุปกรณ์ของท่านให้อยู่ในสภาพที่ซ่อมแซมมาคิ  
และทำงานได้ดี

- สถานที่จะต้องมิดชิดไม่มีทางเข้าสำหรับสัตว์พาหะนำโรค เช่น หนู นก หรือแมลงสาบ และแมลงอื่น ๆ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าประตูและหน้าต่างปิดสนิทพอดี ซ่อมแซมรูหรือช่องว่าง ความฉุนฉุน พื้น และเพดานทั้งหลาย
- สถานที่จะต้องได้รับการป้องกันไม่ให้สัตว์พาหะนำโรคอยู่อาศัยได้
- ติดต่อช่างทันที เพื่อจัดการซ่อมแซมหรือเปลี่ยนกระเบื้องบุผนังที่แตก พื้นที่ใช้จนชำรุดแล้ว และส่วนที่ชำรุดอื่นๆ ในสถานที่ของท่าน
- อุปกรณ์ เช่น ห้องเย็น ตู้เย็น เตา เครื่องล้างจาน และระบบน้ำร้อนและน้ำเย็น มีความจำเป็นต่อการประกอบกิจการที่ปลอดภัยของธุรกิจ ซ่อมแซมอุปกรณ์ในทันที เพื่อให้ธุรกิจสามารถดำเนินงานต่อไปได้
- อย่าอนุญาตให้ช่างทำงานในพื้นที่จัดเตรียมอาหาร ในขณะที่ดำเนินธุรกิจอยู่ เนื่องจากมีความเสี่ยงจากการปนเปื้อนของฝุ่นละออง สิ่งสกปรกและวัสดุที่หลุดออกมา ท่านอาจจะต้องปิดกิจการสำหรับช่วงระยะเวลาที่ปล่อยให้ช่างทำงาน
- ทำความสะอาดบริเวณที่เตรียมอาหารและพื้นที่อื่นๆ ที่ได้รับผลกระทบจากการซ่อมแซม ก่อนเปิดร้าน
- เก็บบันทึกของงานซ่อมแซมที่เสร็จสมบูรณ์ เอกสารนี้จะช่วยแสดงให้**เจ้าหน้าที่สาธารณสุข**เห็นว่าท่านมีการดูแลรักษาสถานที่ของท่าน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้ท่านติดต่อช่างได้ใหม่ได้หากจำเป็น
- วัสดุที่ไม่ได้ใช้ในธุรกิจด้านอาหารของท่าน (เช่น วัสดุก่อสร้าง หรืออุปกรณ์ที่ไม่ได้ใช้) ควรจะย้ายออกจากสถานที่ เพราะอาจจะกลายเป็นแหล่งให้สัตว์พาหะนำโรคอาศัยอยู่และจะเพิ่มงานทำความสะอาดอีกด้วย

# การควบคุมสัตว์พาหะนำโรค

ท่านจะต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่า สถานที่ของท่านปลอดภัยจากสัตว์พาหะนำโรค

หนู แมลงวัน และแมลงสาบ เป็นสัตว์พาหะนำโรคที่พบบ่อยที่สุดที่อาจสร้างความเสียหายต่อสถานที่ของท่าน สัตว์พาหะนำโรคจะชอบอยู่ในห้องครัวและบริเวณที่เก็บอาหาร เพราะบริเวณเหล่านี้ให้ที่อยู่อาศัยที่อบอุ่น และมีแหล่งอาหารและน้ำ

หนูและแมลงสาบเป็นสัตว์หากินกลางคืน จึงจะออกมามากที่สุดในช่วงกลางคืน แมลง อันได้แก่ มอดและด้วง (และตัวอ่อนของพวกมัน) อาจจะมีอยู่ในอาหารหรือบรรจุภัณฑ์ที่จัดส่งมาให้กับธุรกิจของท่าน เมื่อมันได้เข้าไปอยู่ในภาชนะบรรจุอาหารหรือสถานที่ที่ไม่ถูกรบกวน มันก็จะเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว

สัตว์พาหะนำโรคจะปนเปื้อนอาหารและพื้นผิว ด้วยเชื้อแบคทีเรียจากปัสสาวะ มูล และร่างกายของพวกมัน เชื้อแบคทีเรียเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

ความเสียหายที่เกิดจากสัตว์พาหะนำโรคอาจส่งผลให้อาหารเน่าเสีย และต้องทิ้งอย่างสิ้นเปลือง สัตว์พาหะนำโรคทั้งตัวหรือบางส่วน ยังอาจตกเข้าไปในอยู่อาหารได้ หนูแทะสายเคเบิล สายไฟฟ้า และภาชนะบรรจุ และอาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อสถานที่ของท่านและเสียค่าใช้จ่ายเป็นอย่างมาก

ตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานว่ามีสัตว์พาหะนำโรคอยู่ในสถานที่ของท่าน ร่องรอยที่บ่งชี้ ได้แก่

- ตัวเป็นๆ หรือคายนแล้ว ไข่ ตัวอ่อน และดักแด้
- มูลจากแมลงสาบและหนู
- ความเสียหายที่เกิดกับบรรจุภัณฑ์ อาหาร สายไฟ งานไม้ กล่องกระดาษแข็ง หรือกระดาษ (พื้นหน้าของหนูจะโคขื่นเรื่อยๆ ดังนั้น พวกมันจึงชอบที่จะแทะ และทำให้อาหารและบรรจุภัณฑ์เสียหายได้)
- รอยเท้าของหนูที่ติดแป้งและหกออกมา
- กลิ่นอับ - หนูจะมีกลิ่นที่โคคเค่น
- ไยที่ตัวอ่อนสร้างขึ้น ซึ่งทำให้อนุภาคของอาหารรวมตัวเข้าด้วยกันในอาหาร เช่น แป้ง
- ข้อร้องเรียนของลูกค้าจากการเห็นสัตว์พาหะนำโรค (ในสถานที่ของท่านหรือในส่วนอื่นๆ ของแหล่งจำหน่ายซื้อของ) หรือพบสัตว์พาหะนำโรคในอาหารที่ซื้อไป

## ท่านจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อป้องกันการรั้งความ ของสัตว์พาหะนำโรคในสถานที่ของท่าน

- ให้จ้างบริษัทกำจัดพาหะนำโรค เพื่อขจัดสัตว์พาหะนำโรคเหล่านั้น
- ทำให้สถานที่ของท่านปลอดภัยจากสัตว์พาหะนำโรค
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ไม่มีรูหรือจุดที่สัตว์พาหะนำโรคสามารถเข้ามาได้จากภายนอก
- จัดให้มีประตูที่ปิดได้เอง ติดแถบกันลมรอบๆ ประตู ม่านลมตรงทางเข้า และแผงกันแมลงที่หน้าค่าง
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ท่อระบายน้ำมีตะแกรงอยู่
- กำจัดแหล่งอาหารโดยการเก็บทำความสะอาดบริเวณทั้งหมดของห้องครัว อุปกรณ์ และห้องเก็บของ
- ทำความสะอาดก่อนกลับในตอนกลางคืน
- กำจัดขยะทั้งหมดเมื่อเลิกงาน และใส่ในถังขยะที่มีฝาปิดแน่นสนิท
- กำจัดสถานที่ที่สัตว์พาหะนำโรคจะสามารถขยายพันธุ์ได้ เช่น อุปกรณ์ที่ไม่ต้องการ หรือไม่ได้ใช้งาน
- ใช้วิธีการทางกายภาพ เช่น กับดักที่จะฆ่าสัตว์พาหะนำโรคในจำนวนน้อยๆ เรียนรู้ที่จะใช้เคมีภัณฑ์เหยื่อและกับดัก และดูแลเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนอาหาร
- ใช้ภาชนะบรรจุเหยื่อโดยเฉพาะที่เหมาะสมกับการกำจัดสัตว์พาหะนำโรค
- อย่าทิ้งเหยื่อไว้ในที่ที่สัตว์อื่นหรือเด็กสามารถรับประทานได้
- เก็บเคมีภัณฑ์ทุกชนิดไว้ในบรรจุภัณฑ์เดิม เพื่อจะได้เก็บฉลากและคู่มือการใช้งานไว้ดูภายหลัง
- ติดตั้งรังสีอัลตราไวโอเลต (หรือที่คล้ายกัน) เพื่อใช้ฆ่าแมลง ให้วางไว้ในจุดที่อยู่ห่างจากโต๊ะเตรียมอาหาร ค้านบนของเคา หรือบริเวณอื่นๆ ที่แมลงอาจตกลงไปตายแล้วจะสามารถปนเปื้อนอาหารได้



---

## ทักษะและความรู้ในด้านการความปลอดภัยของอาหาร

---

ผู้จัดการของธุรกิจด้านอาหารจะต้องแน่ใจว่า ผู้ที่สัมผัสกับอาหารและหัวหน้างาน มีทักษะและความรู้ในด้านการความปลอดภัยของอาหารที่เกี่ยวข้องกับงานที่พวกเขาทำ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจประเมินทักษะและความรู้ด้านการความปลอดภัยของอาหารของผู้ที่สัมผัสกับอาหารเมื่อทำการตรวจสอบความปลอดภัยของอาหารในสถานที่ของท่าน

---

## ผู้ที่สัมผัสกับอาหารจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้อะไรบ้าง?

---

ผู้ที่สัมผัสกับอาหารจะต้องทราบหลักการทั่วไปของความปลอดภัยของอาหาร และมีทักษะที่จะฝึกการจับต้องอาหารอย่างปลอดภัย

ทักษะและความรู้ที่จำเป็นต่อผู้ที่สัมผัสกับอาหารจะขึ้นอยู่กับงานของพวกเข และในกรณีส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงไว้ในคู่มือฉบับนี้แล้ว ผู้ที่สัมผัสกับอาหารยังจำเป็นต้องเพิ่มเติมความรู้และทักษะเฉพาะทางที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบของตน เช่น การรับสินค้าที่จัดส่งมา การเก็บอาหาร การปรุงอาหารให้สุก และการเฝ้าตรวจอุณหภูมิ

หัวหน้างานจำเป็นจะต้องมีทักษะและความรู้เหล่านี้ด้วย

เป็นการปฏิบัติที่ดีเพื่อให้แน่ใจได้ว่า พนักงานใหม่สามารถแสดงให้เห็นว่า มีความรู้และทักษะทั่วไปก่อนที่พวกเขาจะเริ่มทำงาน

---

## พนักงานของฉันมีทักษะและความรู้ด้านการความปลอดภัยของอาหารหรือไม่?

---

ตรวจสอบกับผู้สัมผัสกับอาหารมีการดำเนินการด้านการความปลอดภัยของอาหาร โดยการสังเกตจากการทำงานของพวกเขา เช่น สังเกตว่า พวกเขาใช้อ่างล้างมือสำหรับล้างมือโดยเฉพาะและไม่ได้ใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น ล้างภาชนะหรือไม่ หากปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้ฝึกอบรมเพื่อให้พวกเขาปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

เป็นการยากที่จะตรวจสอบความรู้ เพราะผู้ที่สัมผัสกับอาหารอาจจะกระทำสิ่งไม่ถูกต้องโดยมาจากหลายสาเหตุ ผู้ที่สัมผัสกับอาหารนั้น

- อาจจะไม่ทราบว่ามันไม่ถูกต้อง
- อาจจะไม่รู้ หรือ
- อาจจะไม่ทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่คิดว่ามันไม่มีความสำคัญต่อธุรกิจ

ตรวจสอบดูว่าผู้ที่สัมผัสกับอาหารนั้น ทราบและเข้าใจว่าทำไมการปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น มีความจำเป็น สอบถามผู้ที่สัมผัสกับอาหารด้วยคำถามบางประการ เพื่อทดสอบความรู้ด้านความปลอดภัยของอาหารของพวกเขา รายการตรวจสอบที่อยู่ในภาคผนวก 2 อาจช่วยท่านได้ ท่านอาจจำเป็นต้องปรับแต่งรายการตรวจสอบ เพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินการด้านอาหารของท่านโดยเฉพาะ

ท่านสามารถพิมพ์หรือถ่ายเอกสารรายการตรวจสอบในคู่มือฉบับนี้ให้กับพนักงานทุกคนของท่าน พูดคุยกับพวกเขาถึงผลลัพธ์และตกลงเรื่องการปฏิบัติในทุกๆ ข้อกับพวกเขา หากท่านคิดว่าผู้ที่สัมผัสกับอาหารจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้เพิ่มเติม ให้จัดการฝึกอบรม

เก็บรายการตรวจสอบเพื่อบันทึกการปฏิบัติของท่าน และเพื่อสาธิตให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดูว่าท่านได้ทำตามความรับผิดชอบค่านกฎหมายของท่านแล้ว

---

## ทางเลือกสำหรับการฝึกอบรม

---

หากผู้ที่สัมผัสกับอาหารของท่าน ต้องการให้มีการฝึกอบรมเพิ่มหรือการฝึกอบรมทบทวน

- พนักงานบางคนของท่านสามารถให้คำแนะนำหรืออบรมผู้ที่สัมผัสกับอาหารของท่านได้
- ท่านอาจจะมีพนักงานทรงคุณวุฒิในด้านความปลอดภัยของอาหาร การให้คำแนะนำด้านความปลอดภัยของอาหารหรือที่คล้ายกัน จาก Canberra Institute of Technology หรือหน่วยงานฝึกอบรมอื่นๆ ที่ขึ้นทะเบียนแล้ว หรืออีกทางเลือกหนึ่ง ท่านอาจจะมีพนักงานผู้ซึ่งไม่มีคุณวุฒิมาก่อนแต่มีทักษะและความรู้ที่จะสอนผู้อื่นได้
- ส่งบางคนไปเข้ารับการฝึกอบรม และจากนั้นก็ให้ฝึกอบรมผู้อื่นในธุรกิจต่อไป
- ท่านสามารถจัดให้บางคนไปเข้าร่วมหลักสูตรทางด้านความปลอดภัยของอาหาร และหลักสูตรวิธีการฝึกอบรมผู้อื่นได้
- หน่วยงานฝึกอบรมที่ขึ้นทะเบียนแล้ว สามารถจัดหลักสูตรที่เป็นแบบเฉพาะสำหรับธุรกิจของท่าน ไม่ว่าจะเป็นนอกหรือในสถานที่
- มีหลายหน่วยงานที่จัดการฝึกอบรมนอกสถานที่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมด้านการฝึกอบรมในออสเตรเลียแคพิทอลเทอร์ริทอรี

- ตรวจสอบผู้จัดการฝึกอบรมได้ทางออนไลน์ หรือจากสมุดโทรศัพท์หน้าเหลือง
- ติดต่อ Canberra Institute of Technology

ภาคผนวก 3 มีตัวอย่างของแผ่นบันทึกที่ใช้กับบันทึกการฝึกอบรมที่ดำเนินการโดยท่านและพนักงานของท่าน

---

# จะหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ไหน

---

## หน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพ (Health Protection Service)

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจสอบให้แน่ใจ ด้านความปลอดภัยของอาหาร ในธุรกิจของท่าน ติดต่อหน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพได้ที่

โทรศัพท์ (02) 6205 1700

โทรสาร (02) 6205 1705

อีเมล [hps@act.gov.au](mailto:hps@act.gov.au)

สำนักงานของเราตั้งอยู่ที่ Howard Florey Centenary House, 25 Mulley Street, Holder

ท่านสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมที่เว็บไซต์ [www.health.act.gov.au/foodsafety](http://www.health.act.gov.au/foodsafety) แหล่งข้อมูลด้านความปลอดภัยของอาหาร รวมไปถึง โปสเตอร์และแผ่นข้อมูล มีให้จากหน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพ และสามารถที่จะหาได้จากเว็บไซต์

## พระราชบัญญัติและกฎข้อบังคับด้านอาหาร

พระราชบัญญัติและกฎข้อบังคับด้านอาหารสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ [www.legislation.act.gov.au](http://www.legislation.act.gov.au).

## หน่วยงานมาตรฐานอาหารออสเตรเลียนิวซีแลนด์ (Food Standards Australia New Zealand)

นอกจากนี้ยังสามารถรับข้อมูลด้านความปลอดภัยของอาหารจากเว็บไซต์ของหน่วยงานมาตรฐานอาหาร ออสเตรเลียนิวซีแลนด์ (FSANZ) ที่ [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au) ซึ่งในเว็บไซต์นี้ ท่านจะพบ ประมวลกฎหมายมาตรฐานอาหาร (the Food Standards Code) มาตรฐานความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety Standards) เอกสารความรู้และคำแปลเอกสารความรู้บางส่วน

แหล่งอ้างอิงอื่นที่มีประโยชน์ คือ อาหารที่ปลอดภัยฉบับออสเตรเลีย: คู่มือสู่มาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหาร (*Safe food Australia: a guide to the Food Safety Standards*) ที่เว็บไซต์

<http://www.foodstandards.gov.au/scienceandeducation/publications>

---

# อภิธานศัพท์

---

## สัตว์ช่วยเหลือผู้ทุพพลภาพ

สุนัขนำทาง สุนัขช่วยฟัง หรือสัตว์อื่นๆ ที่ถูกฝึกมาเพื่อบรรเทาผลกระทบของความพิการของบุคคล

## เชื้อแบคทีเรีย

สิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กเกินกว่าที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าของมนุษย์ ในคู่มือฉบับนี้ คำว่า 'แบคทีเรีย' ได้ถูกนำมาใช้แทนที่จุลินทรีย์ ไวรัส เชื้อรา และปรสิต

## การปนเปื้อน

เมื่อมีบางสิ่งบางอย่างเข้าไปหรือเกิดขึ้นในอาหาร และทำให้ไม่ปลอดภัยที่จะใช้เป็นอาหาร

## อาหารที่ปนเปื้อน

อาหารที่ปนเปื้อน คือ อาหารที่มีสารชีวภาพ เช่น เชื้อแบคทีเรีย หรือไวรัส หรือสารเคมี วัตถุแปลกปลอม หรือสารอื่นๆ ที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน หรือมีผลต่อความเหมาะสมที่จะเป็นอาหาร

## การปนเปื้อนจากการผสม

เกิดขึ้นเมื่ออาหารถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อแบคทีเรียจากอาหารอื่น ไม่ว่าจะโดยตรง หรือจากมือของผู้ที่สัมผัสกับอาหาร จากบนโต๊ะ หรือบนพื้นผิวของอุปกรณ์ เช่น หากไก่ดิบถูกเตรียมไว้บนเขียง แล้วต่อมาตามด้วยผักสลัด สลัดจะได้รับการปนเปื้อนด้วยเชื้อแบคทีเรียจากไก่ และอาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

## อ่างล้างมือที่ใช้สำหรับการล้างมือโดยเฉพาะ

อ่างที่จะใช้สำหรับล้างมือส่วนบุคคลเท่านั้น ในธุรกิจด้านอาหารจะต้องมีอ่างล้างมือที่แยกจากอ่างล้างที่ใช้ล้างอาหารและอุปกรณ์ อ่างล้างมือที่ใช้สำหรับการล้างมือโดยเฉพาะนี้ ควรมีน้ำอุ่น สบู่ หรือสารอื่นๆ ที่เหมาะต่อการทำความสะอาดมือและมีกระดาษเช็ดมือแบบใช้แล้วทิ้งด้วย

## ผู้สัมผัสกับอาหาร

ใครก็ตามที่ทำงานในธุรกิจด้านอาหาร พวกเขาอาจจะจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายอาหาร หรือสัมผัสพื้นผิวต่างๆ ที่อาจสัมผัสกับอาหาร (เช่น ช้อนส้อม จาน และชาม)

## กิจกรรมการจับต้องอาหาร

กิจกรรมใดๆ ก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการจับต้องอาหารที่บรรจุมา และ/หรือ แกะหีบห่อบรรจุอาหาร

## โรคอาหารเป็นพิษ

โรคหรืออาการป่วยอื่นๆ ที่เกิดจากการรับประทาน

- อาหารที่ไม่ได้ถูกจัดเก็บไว้ในอุณหภูมิที่ถูกต้อง
- อาหารที่ถูกปนเปื้อนจากเชื้อแบคทีเรียในอาหารหรือไวรัส
- อาหารที่ได้รับสารพิษที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในอาหาร
- อาหารที่ได้รับสารพิษที่เกิดจากการจัดเก็บที่ไม่ถูกต้อง (เช่น มันฝรั่งที่ไม่ได้เก็บไว้ในที่มีอากาศก่อให้เกิดสารพิษโซลานิน (Solanine))
- ส่วนต่างๆ ของอาหารที่เป็นพิษตามธรรมชาติ (เช่น ใบของผัก Rhubarb)

## การตรวจสอบความปลอดภัยของอาหาร

เมื่อทำการตรวจสอบความปลอดภัยของอาหาร เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะตรวจสอบทุกพื้นที่ของธุรกิจด้านอาหารของท่าน เช่น พวกเขาจะ

- » ตรวจสอบความสะอาดและสภาพของสถานที่ประกอบการ
- » ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีอ่างล้างมือที่ใช้สำหรับการล้างมือโดยเฉพาะ และมีการใช้งาน
- » สังเกตลักษณะอาหารที่ถูกจัดเก็บ
- » สังเกตกระบวนการจับต้องอาหาร
- » วัคซีนภูมิของตู้เย็นและห้องเย็น
- » ตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารร้อน
- » ประเมินทักษะและความรู้ของผู้ที่สัมผัสกับอาหารในด้านที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของอาหาร
- » ตรวจสอบคู่มือการทำความสะอาด
- » ขอหลักฐานของมาตรการการควบคุมสัตว์พาหะนำโรค

## อาหารที่อาจเป็นอันตราย

อาหารที่อาจมีเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ และส่งเสริมการเจริญเติบโตของมัน เรียกว่า 'อาหารที่อาจเป็นอันตราย' อุณหภูมิของอาหารเหล่านี้ จะต้องถูกควบคุมเพื่อให้แน่ใจว่าเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในอาหารมีไม่ถึงระดับหรือไม่ก่อตัวเป็นสารพิษ (ยาพิษ) ในอาหาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

## เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (Public Health Officer)

เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการบังคับใช้พระราชบัญญัติอาหาร ค.ศ. 2001 หรือพระราชบัญญัติสาธารณสุข ค.ศ. 1997 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ถูกว่าจ้างโดยหน่วยงานบริการคุ้มครองสุขภาพในคณะกรรมการพระราชบัญญัติสุขภาพของรัฐบาล พวกเขาจะพบปะประจำตัวที่คิดภาพถ่าย



เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการตรวจสอบธุรกิจด้านอาหาร ให้คำแนะนำแก่ธุรกิจด้านอาหาร และตอบสนองต่อข้อร้องเรียนเกี่ยวกับธุรกิจด้านอาหาร และทำการสอบสวนกรณีต่างๆ ของโรคที่มากับอาหาร

### **อาหารพร้อมรับประทาน**

อาหารที่มีการบริโภคในสภาพเดียวกันกับที่ซื้อมาและไม่ต้องปรุงให้สุก ล้าง หรือแปรรูปอีก

### **การควบคุมอุณหภูมิ**

คือการใช้อุณหภูมิเพื่อลดการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและปกป้องความปลอดภัยของอาหาร โดยทั่วไปหมายถึง การเก็บรักษาอาหารที่อาจเป็นอันตรายที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส

### **โซนอุณหภูมิอันตราย**

คือช่วงอุณหภูมิระหว่าง 5 องศาเซลเซียส และ 60 องศาเซลเซียส เชื้อแบคทีเรียส่วนใหญ่ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษเจริญเติบโตได้ในช่วงอุณหภูมินี้

### **การฆ่าเชื้อ**

การใช้เคมีภัณฑ์กับพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหารเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย น้ำที่ร้อนมากๆ ก็สามารถใช้ในการฆ่าเชื้อได้ ยกตัวอย่างเช่น ในเครื่องล้างจานเชิงพาณิชย์

---

# ภาคผนวก 1 สุขอนามัยของอาหาร

---

## การล้างมือ

การล้างมือมีความสำคัญมาก ท่านจะต้องล้างมือของท่าน

- ก่อนที่ท่านจะสัมผัสอาหาร อุปกรณ์ หรือพื้นผิวที่ใช้สำหรับเตรียมอาหาร
- ก่อนสวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งเพื่อสัมผัสกับอาหาร เปลี่ยนถุงมือของท่าน หรือมิฉะนั้นก็ล้างมือของท่าน
- หลังจากที่ได้เก็บจานและภาชนะที่ลูกค้าใช้แล้ว
- หลังจากที่ได้แตะหรือเกาใบหน้า ผม จมูก ผิวหนัง
- หลังจากเข้าห้องน้ำ
- หลังจากสูบบุหรี่
- หลังจากที่ได้จับต้องขยะ
- หลังจากงานทำความสะอาด

สำหรับการล้างมือ ท่านจะต้องปฏิบัติตามนี้

- ล้างมือของท่านในอ่างล้างมือที่ใช้สำหรับการล้างมือโดยเฉพาะ อย่าใช้อ่างล้างที่ใช้สำหรับการล้างอุปกรณ์หรืออาหาร
- ล้างมือให้สะอาดโดยให้น้ำอุ่นไหลผ่าน ใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอื่นๆ อย่าล้างมือในกะละมังใส่น้ำ
- เช็ดมือของท่านให้แห้งด้วยผ้าเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้ง

เพื่อป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร ท่านจะต้อง

- หลีกเลี่ยงเครื่องประดับและเสื้อผ้าที่มีกระดุมหรือกระเป่าที่หลวม ซึ่งอาจมีสิ่งของหลุดตกลงไปในอาหารได้
- อย่างน้อยบนโต๊ะสำหรับเตรียมอาหาร หรือหิ้งของส่วนครัวบนโต๊ะ
- สวมใส่เสื้อผ้าชั้นนอกที่สะอาด
- ให้เปลี่ยนใส่ชุดป้องกันที่สะอาด เมื่อท่านมาถึงที่ทำงาน
- เปลี่ยนผ้ากันเปื้อน หรือเสื้อผ้าอื่นๆ หากมันเปรอะเลอะเทอะ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร
- ให้ออกแผลคิหรือบาดแผล ด้วยผ้าพันแผลชนิดกันน้ำ ใส่ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้แผลบนมือของท่านแห้ง โดยไม่โดนน้ำ
- เปลี่ยนถุงมือทุกครั้งที่ท่านจะต้องล้างมือของท่าน

- รับประทานอาหารเฉพาะเมื่อท่านอยู่นอกบริเวณเตรียมอาหารเท่านั้น
- อย่าจาม สัมผัสจมูก หรือไอบนอาหารที่ไม่มีที่ปิดป้องกันหรือบนพื้นผิวที่ใช้สำหรับเตรียมอาหาร
- หากหลีกเลี่ยงการจามหรือไอไม่ได้ ให้ใช้ทิชชูปิดจมูกและปากของท่าน จากนั้น ให้ทิ้งทิชชูลงในถังขยะทันที และล้างมือและเช็ดมือของท่านให้แห้ง
- อย่าเป่าลมเข้าไปในถุง เพื่อที่จะเปิดถุงที่จะใช้ใส่อาหาร
- อย่าเป่าอาหารไม่ว่ากรณีใดๆ
- อย่าถ่มน้ำลาย สูบบุหรี่ยาหรือใช้ยาเส้นในบริเวณที่มีการสัมผัสอาหาร
- หากท่านสูบบุหรี่ ให้ล้างมือของท่านก่อนที่จะกลับไปทำงาน
- ล้างมือและเช็ดมือของท่านให้แห้งทุกครั้งที่ท่านคิดว่าอาจจะมีการปนเปื้อนของอาหารแล้ว
- มัคผมไปด้านหลัง และ/หรือ สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม



## ภาคผนวก 2 รายการตรวจสอบทักษะและความรู้

รายการตรวจสอบเหล่านี้ ครอบคลุมทักษะและความรู้ทั่วไป ท่านสามารถเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้ที่สัมผัสกับอาหารแต่ละคน เพียงแค่เพิ่มลงไปรายการในพื้นที่ที่จัดให้ไว้

ชื่อของพนักงาน ..... ลายมือชื่อ.....

ตำแหน่ง .....วันที่ .....

### การป้องกันอาหารจากการปนเปื้อน

ทักษะ	ใช่/ไม่ใช่
สัมผัสอาหารและภาชนะให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้	
เก็บอาหารสดและอาหารพร้อมรับประทานไว้แยกจากกัน	
เก็บอาหารไว้ในภาชนะบรรจุอาหารที่เหมาะสม	
ใช้เพียงและภาชนะที่สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว สำหรับการเตรียมอาหารพร้อมรับประทาน	
ตรวจสอบอาหารที่จัดส่งมาว่า มีร่องรอยของบรรจุภัณฑ์ที่แตกหักหรือความเสียหายอื่นๆหรือไม่	
ใช้ภาชนะแยกกันสำหรับรายการอาหารที่แตกต่างกันในการตั้งโชว์ (หรือใน Sandwich bar)	
อย่าใช้ผ้ากันเปื้อนหรือเสื้อผ้าที่เปื้อนเลอะเทอะในการเช็ดมือ ภาชนะ หรือพื้นผิวต่างๆ	
ล้างมือก่อนที่จะจับต้องอาหาร	
ความรู้	ใช่/ไม่ใช่
รายการแหล่งที่มาของการปนเปื้อน (ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจ)	
ให้ยกตัวอย่างว่า อาหารจะสามารถถูกปนเปื้อนได้อย่างไร	
ให้อธิบายว่า จะทำอะไรให้อาหารที่เปิดตั้งโชว์ไว้ ได้รับการป้องกันจากการปนเปื้อน	
อธิบายว่า ทำอย่างไรจึงจะเก็บอาหารในห้องเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน	

## การควบคุมอุณหภูมิ

ทักษะ	ใช่/ไม่ใช่
ตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารที่อาจเป็นอันตรายจากการจัดส่ง	
ทราบว่าอุณหภูมิที่ถูกต้องควรจะเป็นเท่าไร	
ดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้องได้เมื่ออุณหภูมิอยู่นอกเหนือขีดจำกัด	
เก็บอาหารแช่เย็นที่อาจเป็นอันตรายไว้ในตู้เย็นหรือห้องเย็นทันทีและอย่างถูกต้อง	
เก็บอาหารร้อนที่อาจเป็นอันตรายทันทีและอย่างถูกต้อง	
เก็บอาหารแช่แข็งทันทีและอย่างถูกต้อง	
ปรุงอาหารที่อาจเป็นอันตรายภายในอุณหภูมิที่กำหนด	
ทำให้อาหารที่อาจเป็นอันตรายเย็นลงภายในอุณหภูมิที่กำหนด	
อุ่นอาหารที่อาจเป็นอันตรายให้ร้อนใหม่ภายในอุณหภูมิที่กำหนด	
เฝ้าตรวจสอบอุณหภูมิภายในตู้เย็นและห้องเย็นตามจำนวนความถี่ที่ได้ระบุไว้	
ดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้องเมื่ออุณหภูมิของตู้เย็นหรือห้องเย็นเกินขีดจำกัด	
เฝ้าตรวจสอบอุณหภูมิอาหารโดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิกันยาวที่ถูกต้อง และดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้อง หากเกินขีดจำกัด	
ต้องแน่ใจว่าอาหารที่เตรียมจะถูกเอาออกจากตู้เย็นหรือห้องเย็นเฉพาะเมื่อจะใช้เท่านั้น และเก็บกลับเข้าไปทันทีหลังจากการจัดเตรียมอาหาร	
หากอาหารถูกเก็บหรือตั้งโชว์อยู่นอกอุณหภูมิที่ควบคุม เฝ้าตรวจสอบเวลาที่อาหารถูกจัดเก็บและตั้งโชว์	
สำหรับพนักงานที่เป็นหัวหน้างาน พวกเขาต้องแก้ไขสิ่งที่พนักงานดำเนินการผิดพลาดในเรื่องใดๆ ที่กล่าวในข้างต้น และอธิบายความจำเป็นในการควบคุมเวลา / อุณหภูมิ	

ความรู้	ใช่/ไม่ใช่
อธิบายว่า อาหารใดเป็นอาหารที่อาจเป็นอันตรายที่ธุรกิจต้องใส่ใจ	
อธิบายว่า ทำไมอาหารที่อาจเป็นอันตรายจะต้องถูกเก็บไว้ที่อุณหภูมิ 5 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า หรืออุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสหรือสูงกว่า	
ระบุเวลาและอุณหภูมิที่กำหนดสำหรับการทำให้อาหารที่อาจเป็นอันตรายที่ปรุงสุกก่อนหน้านี้ ให้เย็นลง	
อธิบายว่า ท่านอุ่นอาหารที่อาจเป็นอันตรายที่ปรุงสุกก่อนหน้านี้ เพื่อให้คงความร้อนอยู่ได้อย่างไร	
อธิบายว่า ทำไมเครื่องวัดอุณหภูมิแบบก้านยาว จึงจำเป็นต่อการเฝ้าตรวจอุณหภูมิ	
อธิบายว่าท่านจะแน่ใจได้อย่างไรว่า เนื้อที่ติดกันขนาดใหญ่ เช่น เนื้อมัน และ ไก่วงมันนั้น ปรุงสุกแล้ว	
อธิบายว่า อาหารที่อาจเป็นอันตรายจะสามารถคั้งโซว์บนบุฟเฟต์ที่อุณหภูมิห้องได้นานเท่าไร	

## สุขภาพและสุขอนามัยส่วนบุคคล

ทักษะ	ใช่/ไม่ใช่
สวมใส่ชุดเครื่องแบบหรือชุดป้องกันที่สะอาดทุกวัน หรือทุกครั้งที่เปลี่ยนช่วงกะทำงาน และเปลี่ยนเมื่อมันเปรอะเลอะเทอะ	
เก็บของใช้ส่วนบุคคลไว้ในตู้เก็บของหรือล็อกเกอร์ที่จัดไว้ให้	
เก็บผมให้เรียบร้อย และมัดผมไว้ด้านหลังและสวมที่คลุมหัว (หากจำเป็น)	
อย่าสวมใส่เครื่องประดับที่ไม่เหมาะสม	
ล้างมือและเช็ดให้แห้งเท่าที่จำเป็น เช่น ก่อนที่จะเริ่มให้บริการลูกค้า ก่อนเข้าห้องครัว หรือหลังจากที่ส่งน้ำมูก และหลังการจับต้องขยะ	
อย่าเคี้ยวหมากฝรั่ง หรือรับประทานอาหารขณะที่กำลังเตรียมอาหาร	
อย่าไอหรือจามรดบนอาหาร	
ให้รายงาน เมื่อรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการใดๆ ที่อาจบ่งชี้ได้ว่า เป็นโรคอาหารเป็นพิษ	
ปิดแผลมีบาดแผลและแผลอักเสบด้วยผ้าพันแผลหรือผ้าปิดแผลชนิดกันน้ำ	
สวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งตามความเหมาะสม	
ใช้ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งอย่างถูกต้องและเหมาะสม	
ความรู้	ใช่/ไม่ใช่
อธิบายว่า ทำไมชุดป้องกัน (หรือชุดเครื่องแบบ) จึงมีความจำเป็น	
บรรยายเกี่ยวกับอาการของโรคอาหารเป็นพิษ	
อธิบายว่า ผู้ที่สัมผัสกับอาหารควรทำอะไร หากพวกเขาารู้สึกไม่สบายในที่ทำงาน	
อธิบายว่า ทำไมจึงไม่อนุญาตให้มีการสูบบุหรี่และการรับประทานในขณะที่เตรียมอาหาร	
แจ้งว่า เมื่อใด ถือว่าเป็นเวลาสำคัญที่จะต้องล้างมือและเช็ดมือของพวกเขาให้แห้ง	

## การทำความสะดวก การฆ่าเชื้อ และการบำรุงรักษา สถานที่ อุปกรณ์ และยานพาหนะ

ทักษะ	ใช่/ไม่ใช่
รักษาบริเวณที่ทำงานให้เรียบร้อยสะอาด	
ทำตามตารางการทำความสะดวก (หรือคำแนะนำ) อย่างถูกต้อง	
ใช้เคมีภัณฑ์และวัสดุทำความสะอาดตามคำแนะนำ	
ใช้เฉพาะอุปกรณ์และภาชนะที่สะอาด และผ่านการฆ่าเชื้อแล้วตามความเหมาะสม	
ทิ้งขยะลงในถังขยะโดยเฉพาะ	
ความรู้	ใช่/ไม่ใช่
อธิบายว่า ทำไมการทำความสะดวกจึงเป็นเรื่องสำคัญ	
อธิบายความแตกต่างระหว่างการทำความสะดวกและการฆ่าเชื้อ	
ระบุว่า อุปกรณ์ชิ้นไหนจะต้องผ่านการฆ่าเชื้อ	



## ดูแลรักษาให้สถานที่ปลอดภัยจากสัตว์พาหะนำโรค

ทักษะ	ใช่/ไม่ใช่
ตรวจสอบสัตว์พาหะนำโรคภายในสถานที่	
ใช้เคมีภัณฑ์แบบฉีดยาอย่างถูกต้อง และติดตั้งชุดกับดักและเหยื่อตามที่กำหนด	
รายงานหลักฐานของสัตว์พาหะนำโรค อุปกรณ์ที่เสียหาย หรือเรื่องการบำรุงรักษาอื่น ๆ ที่ต้องให้ความสนใจ	
ความรู้	ใช่/ไม่ใช่
อธิบายถึงร่องรอยที่บ่งชี้ว่ามีหนู แมลงสาบ หรือสัตว์พาหะนำโรคอื่นๆ ในอาคาร	
อธิบายเกี่ยวกับลูกค้ำที่นำสัตว์เข้ามาในสถานที่	

---

## ภาคผนวก 3 บันทึกการฝึกอบรม

---

ชื่อพนักงานและตำแหน่ง	ประเภทของการฝึกอบรม หรือ ชื่อคุณวุฒิ	วันที่ได้รับ	ลายมือชื่อ



