

# 4 สุขอนามัยของภาชนะ ประกอบอาหารและอุปกรณ์อื่นๆ

## ระวังการปนเปื้อนทางอ้อม!

การปนเปื้อนของแบคทีเรียไปยังผักสดหรืออาหารที่ปรุงเสร็จโดยผ่านอุปกรณ์ที่ทำอาหาร เช่น มีด เขียง กระชอน หรือ มือที่ถูกคิดเชื้อ เรียกว่าการปนเปื้อนทุติยภูมิ



### 1 สุขอนามัยของเขียง มีด ผ้าเช็ดจาน ฯลฯ

เตรียมเขียง มีด และผ้าเช็ดจานให้เพียงพอ และใช้แยกกันตามอาหารประเภทต่างๆ (เนื้อสัตว์ ปลา ผัก ฯลฯ) รวมทั้งใช้แยกกันระหว่างขั้นตอนก่อนและหลังล้างเตรียมอาหาร



การใช้สัแยกประเภทอาหารเพื่อความสะอาด

### 2 วิธีการฆ่าเชื้อ

หลังจากกำจัดคราบแล้ว ให้ฆ่าเชื้อภาชนะตามวิธีดังต่อไปนี้ หลังจากฆ่าเชื้อแล้ว ให้เช็ดภาชนะให้แห้งก่อนจัดเก็บเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน

หมวดหมู่	อุณหภูมิ/ความเข้มข้น	เวลา	รายการ
การต้ม	ประมาณ 100°C	อย่างน้อย 5 นาที	ผ้าเช็ดจาน ผ้าขนหนู
	ประมาณ 80°C		เขียง มีด
คลอรีน	ความเข้มข้นของคลอรีน : 200ppm	อย่างน้อย 5 นาที	เขียง มีด ผ้าเช็ดจาน ตู้เย็น
แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ	70%		เขียง มีด ตู้เย็น เคาเตอร์

คลอรีน อ่านวิธีการใช้ให้ละเอียดและใช้ด้วยความเข้มข้นที่เหมาะสม



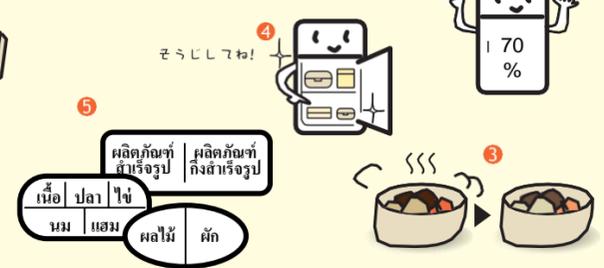
ใช้กับอุปกรณ์ที่ผ่านการเช็ดแห้งแล้ว

### 3 สุขอนามัยสำหรับตู้เย็น

1 ตรวจสอบอุณหภูมิภายในตู้เย็นทุกวัน โดยใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบรีโมท โดยไม่ต้องเปิดตู้เย็น

ตู้เย็น: 10°C หรือต่ำกว่า    ช่องแช่แข็ง: -15°C หรือต่ำกว่า    ช่องแช่เย็น: 4°C หรือต่ำกว่า

- อย่าเก็บอาหารไว้ในตู้เย็นมากเกินไป (ควรเก็บที่ประมาณร้อยละ 70 ของความจุ)
- ปล่อยให้อาหารอุ่นลงก่อนที่จะนำไปแช่ในตู้เย็น
- ทำความสะอาดภายในตู้เย็นประมาณสัปดาห์ละครั้ง
- จัดเก็บวัตถุดิบสด ผลัดกันข้างที่สำเร็จรูป และผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปแยกออกจากกัน
- ห่อเนื้อสัตว์และปลาด้วยพลาสติกห่ออาหารหรือใส่ไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด



เทอร์โมมิเตอร์แบบรีโมท แสดงอุณหภูมิภายในตู้เย็น โดยไม่ต้องเปิดตู้เย็น



2 ドアの開閉は 少なくして!

# 5 สุขอนามัยสำหรับผู้จัดเตรียมอาหาร

## 1 การล้างมือเบื้องต้น

ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ เช่น ก่อนเริ่มงานหรือไปทำภารกิจอื่น และหลังจากเข้าห้องน้ำ



## 2 จุดที่ต้องตรวจสอบเมื่อเริ่มงาน

จัดทำรายการตรวจสอบของแต่ละสถานที่เพื่อตรวจก่อนเริ่มงาน

รายการตรวจสอบการบำรุงรักษาสุขอนามัยสำหรับคนงาน (ตัวอย่าง)	เดือน/วัน/ปี	ผลการตรวจสอบ
1 คุณไม่มีอาการผิดปกติ เช่น ท้องเสียหรือเป็นหวัด ไข้หรือไม่?		<input type="radio"/>
2 มือของคุณมีรอยบาดหรือไหม้? (หากนิ้วของคุณมีบาดแผล อย่าสัมผัสอาหารโดยตรง)		<input type="radio"/>
3 คุณสวมชุดทำงาน หมวก หนวดกาก และรองเท้าที่สะอาด ซึ่งทั้งหมดใช้สำหรับทำงานเท่านั้นหรือไม่?		<input type="radio"/>
4 เสื้อผ้าทำงานของคุณไม่มีสิ่งแปลกปลอมหรือคราบเปื้อนอยู่เลยใช่ไหม?		<input checked="" type="radio"/>
5 คุณได้ถอดแหวนหรือนาฬิกาออกทั้งหมดแล้วหรือยัง?		<input type="radio"/>
6 คุณตัดเล็บสั้นหรือปล้ำ?		<input type="radio"/>
7 คุณล้างมืออย่างถูกวิธีแล้วหรือยัง?		<input type="radio"/>



## 3 การดูแลสุขภาพ

แม้ว่าคุณจะมีสุขภาพดี แต่บางครั้งภายในร่างกายของคุณอาจมีเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสที่ก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษได้ ตรวจสอบดูจจะเป็นประจำตามที่กำหนด (เชื้อซีกแลลา, เชื้อซาลโมเนลลา, เชื้อEHEC, โนโรไวรัส ฯลฯ) หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อดิบและของนารมดิบ

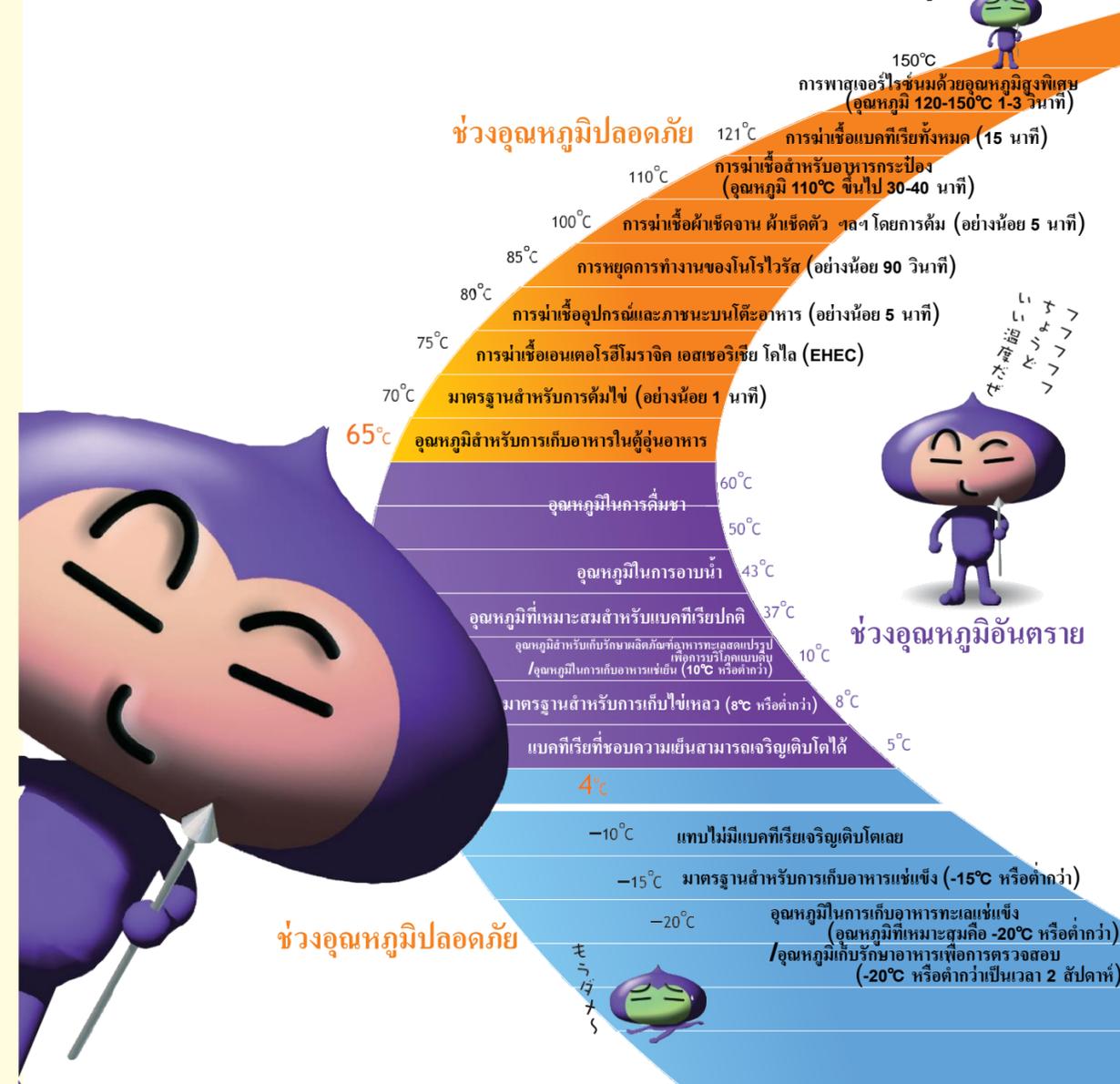
## 4 การอบรมด้านสุขอนามัย

ผู้รับผิดชอบควรจัดทำอบรมด้านสุขอนามัยเป็นประจำเพื่อป้องกันลดลงของการตระหนักรู้ด้านสุขอนามัยของพนักงาน ที่ศูนย์แรงงาน และเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ด้านสุขอนามัยให้แก่พนักงานใหม่ \*หน้าที่ของผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร ใ้ได้รับการอธิบายให้ชัดเจนมากขึ้น จากการแก้ไขเนื้อหาบางส่วนในพระราชบัญญัติสุขาภิบาลอาหาร ขอแนะนำให้ผู้สร้างและเก็บบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตและจำหน่าย

# วิธีป้องกันอาหารเป็นพิษ

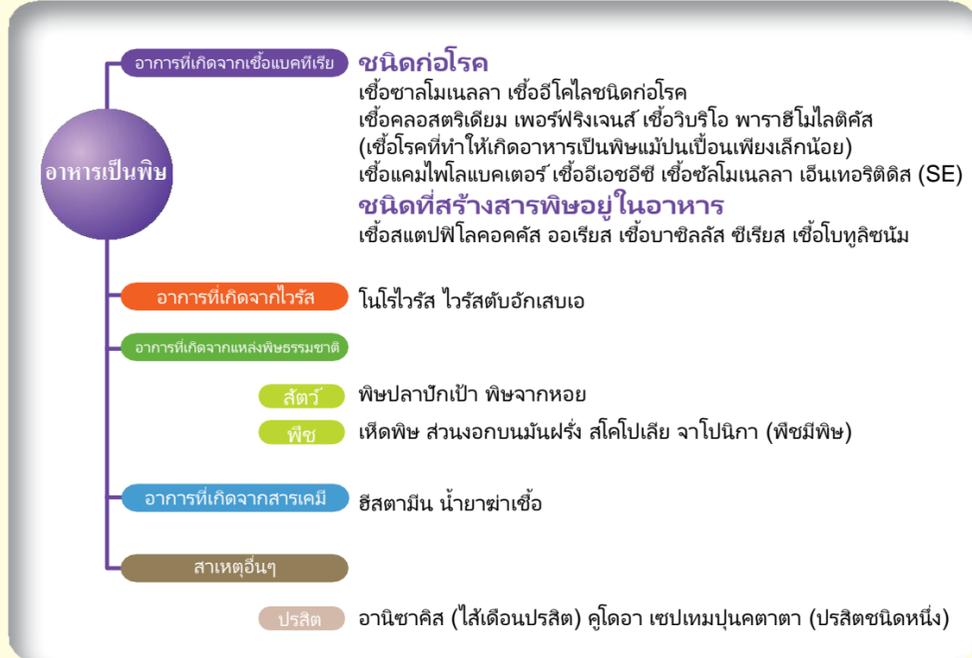
คู่มือการอบรมสุขาภิบาลอาหาร

« ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและอุณหภูมิ »



# 1 ประเภทของอาหารเป็นพิษ

อาการอาหารเป็นพิษสามารถจำแนกได้ตามสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค โดยสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดแสดงไว้ดังต่อไปนี้



## รู้หรือไม?

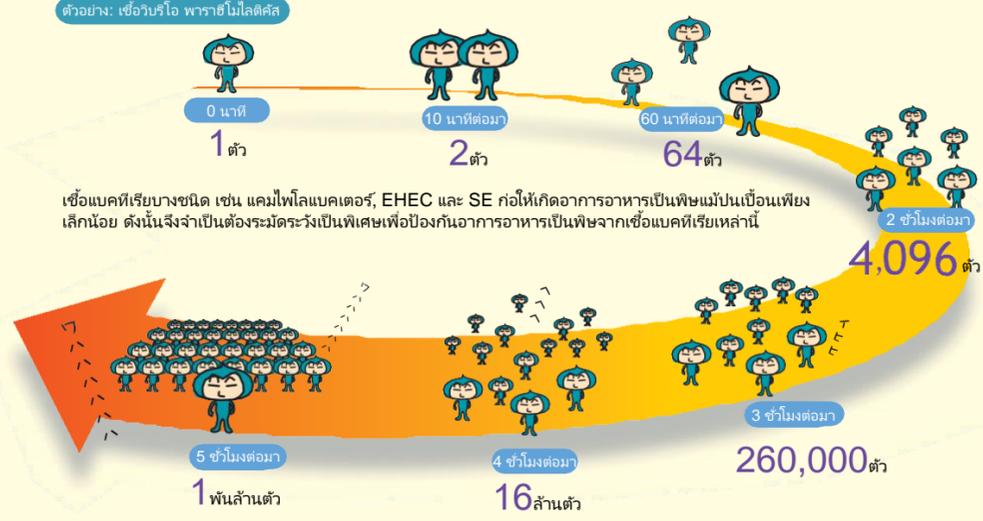
สาเหตุของอาหารเป็นพิษอาจซ่อนอยู่ในสถานที่เหล่านี้

<b>ไก่</b> เชื้อแคมไพโลแบคเตอร์ เชื้อซาลโมเนลลา	<b>มนุษย์</b> เชื้อสแตปไฟโลคอคคัส ออเรียส โนโรไวรัส
<b>วัว</b> เชื้ออีเอสอีซี เชื้อซาลโมเนลลา เชื้อแคมไพโลแบคเตอร์	<b>หมู</b> เชื้อซาลโมเนลลา เชื้อแคมไพโลแบคเตอร์ ไวรัสตับอักเสบบี
<b>ไข่ไก่</b> เชื้อซาลโมเนลลา	<b>เห็ดพิษ</b> เชื้อบาซิลลัส ซีเรียส
<b>ปลา</b> เชื้อไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส ไวรัสตับอักเสบบี ฮีสตามีน อานิซาคิส (ไส้เดือนปรสิตร) พิษปลาปักเป้า	<b>หอย</b> เชื้อไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส โนโรไวรัส ไวรัสตับอักเสบบี พิษจากหอย
<b>อาหารบรรจุในบรรจุภัณฑ์ปิดสนิท</b> เชื้อโบทูลิซันัม	

# 2 หลักการ 3 ประการสำหรับการป้องกันอาหารเป็นพิษจากเชื้อแบคทีเรีย

**1 หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย** **► ทำความสะอาด**  
รักษาความสะอาดของห้องครัว อุปกรณ์ และผู้จัดเตรียมอาหาร

**2 ป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย** **► ควบคุมความเร็วและอุณหภูมิ**  
เมื่อได้รับอุณหภูมิ ความชื้น และสารอาหารที่เหมาะสม แบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดังนี้



**1** ตรวจสอบฉลากรวมทั้งวันหมดอายุ วิธีการเก็บรักษา และข้อมูลอื่นๆ ก่อนซื้ออาหาร

**2** เก็บอาหารไว้ในตู้เย็นหรือช่องแช่แข็งตามอุณหภูมิที่กำหนด เก็บอาหารไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 65°C หรือสูงกว่า

**3** ควรรับประทานอาหารทันทีหลังจากปรุงอาหารเสร็จ ทั้งอาหารที่หั่นหั่นหรือหั่นเป็นชิ้นไปนานหลังจากปรุงอาหาร

**3 ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ► การให้ความร้อน**

เมื่อทำการอุ่นอาหาร ให้อุ่นที่อุณหภูมิ 75°C จนถึงแกนกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 1 นาที เชื้อแบคทีเรียบางชนิดทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ เช่น เชื้อสแตปไฟโลคอคคัส ออเรียสและเชื้อบาซิลลัส ซีเรียส อาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้แม้ตัวเชื้อจะถูกฆ่าด้วยความร้อนแล้วก็ตาม เนื่องจากสารพิษที่เชื้อสร้างขึ้นจะไม่ถูกทำลายด้วยความร้อน โปรดระมัดระวังเชื้อแบคทีเรียเหล่านี้

\*การฆ่าเชื้อโนโรไวรัส ต้องใช้ความร้อนที่อุณหภูมิ 85-90°C เป็นเวลาอย่างน้อย 90 วินาที

# 3 สุขอนามัยในครัว

- ระบายอากาศในห้องให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงอุณหภูมิและความชื้นสูง ติดตั้งเทอร์โมมิเตอร์และรักษาอุณหภูมิห้องไว้ที่ 25°C หรือต่ำกว่า
- รักษาพื้นให้ระบายน้ำได้ดีและทำให้พื้นแห้งมากเท่าที่จะทำได้ พัฒนาระบบครัวแห้งอย่างจริงจัง
- หลีกเลี่ยงการทำความสะอาดพื้นด้วยน้ำระหว่างจัดการอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากการกระเซ็นของน้ำ
- เตรียมสบู่และน้ำยาฆ่าเชื้อให้เพียงพอสำหรับล้างมือ เพื่อให้พนักงานสามารถล้างมือได้อย่างสะดวกตลอดเวลา
- เก็บอาหารอย่างถูกสุขอนามัยในสถานที่ที่กำหนด ติดตั้งอุปกรณ์จัดเก็บอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 0.6 เมตร
- จัดเก็บจานชามและอุปกรณ์รับประทานอาหารที่สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้วในชั้นวาง
- การเก็บของใช้ส่วนตัวและอุปกรณ์ทำความสะอาดแยกจากอาหารเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งแปลกปลอม
- ควรติดตั้ง ตรวจสอบ และซ่อมแซมมุ้งลวดและตาข่ายระบายน้ำเพื่อป้องกันแมลงวัน หนู และแมลงสาบ ไม่ให้เข้ามาในพื้นที่เตรียมอาหาร

ระบายอากาศภายในห้อง อย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่ทำความสะอาดในขณะจัดเตรียมอาหาร

จัดให้อุปกรณ์ล้างมือสามารถใช้ได้เสมอ

เก็บอาหารไว้ที่ความสูง 0.6 เมตรขึ้นไป

จัดเก็บจานและอุปกรณ์รับประทานอาหารบนชั้นวาง

ติดตั้งมุ้งลวดและตาข่ายระบายน้ำ

