

ความปลอดภัยด้านอาหาร คู่มือฉบับย่อ

สิ่งที่ต้องมี ✓

- ใบอนุญาตด้านสุขภาพ
- ผู้จัดการด้านอาหารที่ได้รับการรับรอง
- แหล่งอาหารที่ได้รับอนุมัติ
- เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิอาหารที่ผ่านการเปรียบเทียบและบันทึกอุณหภูมิ
- สบู่และกระดาษชำระ
- น้ำยาฆ่าเชื้อและแผ่นทดสอบน้ำยาฆ่าเชื้อ
- อุปกรณ์สำหรับเก็บอาหารที่อุณหภูมิ 41 องศาฟาเรนไฮต์หรือต่ำกว่า หรือ 135 องศาฟาเรนไฮต์หรือสูงกว่า
- เนื้อสัตว์และเนื้อปลาที่ปรุงสุกจนถึงอุณหภูมิที่เหมาะสม

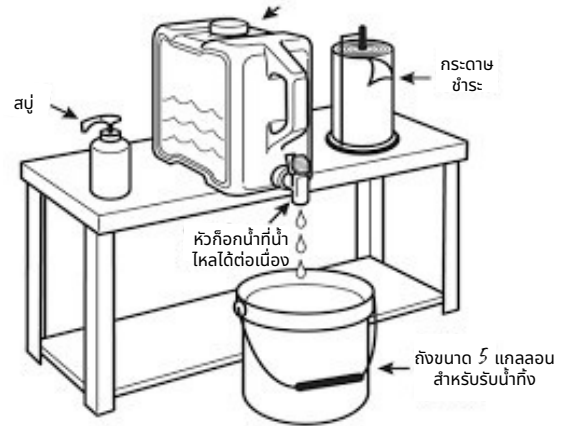
มีคำถามหรือไม่

โปรแกรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
703-228-7400
ehealth@arlingtonva.us

การล้างมือ



- จัดเตรียมสบู่และกระดาษชำระ
- ล้างมือโดยใช้สบู่และน้ำอุ่นนานอย่างน้อย 20 วินาที เช็ดมือให้แห้งสนิท
 - ก่อนเตรียมหรือเสิร์ฟอาหาร
 - หลังจากที่ได้แตะแต่ละโต๊ะแล้ว
- สำหรับบุรุษอาหาร ให้จัดเตรียมจุดล้างมือ:
 - ภาชนะที่มีฝาปิดขนาด 5 แกลลอน พร้อมหัวก๊อกน้ำที่สามารถเปิดค้างไว้ได้
 - ภาชนะขนาด 5 แกลลอนขึ้นไปสำหรับรองรับน้ำทิ้ง



การเตรียมอาหาร



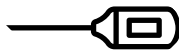
- ใช้แหล่งอาหารที่ได้รับอนุมัติ (ได้รับใบอนุญาตและผ่านการตรวจสอบ) สำหรับอาหารทุกชนิด
- เตรียมและปรุงอาหารทั้งหมดในสถานที่/ครัวที่ได้รับใบอนุญาตและผ่านการตรวจสอบสำหรับการใช้ในเชิงพาณิชย์—ห้ามใช้วิธีการทำครัวแบบในบ้าน!
- แยกอาหารดิบและอาหารที่ปรุงสุกออกจากกันเพื่อไม่ให้เชื้อแบคทีเรียแพร่กระจาย
- ก่อนและหลังจากเตรียมอาหาร ให้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิว เครื่องใช้ และอุปกรณ์โดยใช้:

1. อ่างล้างจาน 3 หลุมสำหรับล้างด้วยน้ำยาล้างจาน ล้างน้ำ และฆ่าเชื้อ

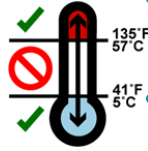


2. น้ำยาล้างจาน/สบู่ล้างจานชนิดเหลวและผงฟอกขาวประเภทคลอรีนที่ไม่ใส่กลิ่น (ไม่ใช่ชนิดไม่กระเด็น)/หรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่ได้รับอนุมัติอื่น ๆ ตรวจสอบความเข้มข้นโดยใช้แผ่นทดสอบ

อุณหภูมิที่ปลอดภัย



- เก็บอาหารเย็นไว้ที่อุณหภูมิ 41 องศาฟาเรนไฮต์หรือต่ำกว่าโดยใช้ตู้แช่เย็น ตู้แช่แข็ง ถังน้ำแข็ง หรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมอื่น ๆ
- เก็บอาหารร้อนไว้ที่อุณหภูมิ 135 องศาฟาเรนไฮต์หรือสูงกว่าโดยใช้ภาชนะอุ่นอาหาร อ่างอุ่นอาหาร กล่องหุ้มฉนวน หรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมอื่น ๆ
- ติดตามอุณหภูมิอาหารโดยใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิอาหารแบบโพรมโกละ (0 องศาฟาเรนไฮต์-220 องศาฟาเรนไฮต์) และบันทึกอุณหภูมิ



เนื้อสัตว์และเนื้อปลาดิบ



- เนื้อสัตว์ เนื้อไก่ และเนื้อปลาดิบหรือไม่สุกอาจทำให้ผู้รับประทานเจ็บป่วยได้
- เก็บอาหารเหล่านี้ที่อุณหภูมิ 41 องศาฟาเรนไฮต์หรือต่ำกว่าระหว่างที่จัดเก็บและเตรียมอาหาร
- จัดเก็บและเตรียมอาหารเหล่านี้แยกกันเพื่อไม่ให้สัมผัสกับอาหารหรืออุปกรณ์ที่พร้อมรับประทาน อาหารเหล่านี้ไม่ควรสัมผัสกับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยเด็ดขาด เว้นแต่จะเป็นส่วนหนึ่งของจานอาหารนั้น ๆ
- ทำให้สุกจนมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิอาหารเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจ
- หลังจากเตรียมอาหาร ให้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิว เครื่องใช้ และอุปกรณ์ ดูข้อ 1 และ 2 ใต้หัวข้อ "การเตรียมอาหาร" ข้างต้น
- ระบุรายการอาหารดิบหรือไม่สุกแต่ละรายการในเมนูด้วยเครื่องหมายดอกจัน (*) ระบุคำแนะนำสำหรับผู้บริโภคด้วย

อุณหภูมิการปรุงอาหารขั้นต่ำ:

เนื้อสัตว์ปีก รวมถึงเนื้อไก่บดและไก่จวง	165 องศาฟาเรนไฮต์ (วัดแช่ไว้ <1 วินาที)
เนื้อสัตว์บด รวมถึงเนื้อวัวและเนื้อหมู	155 องศาฟาเรนไฮต์ (วัดแช่ไว้ 17 วินาที)
เนื้อวัวเป็นชิ้นใหญ่	145 องศาฟาเรนไฮต์
เนื้อหมู เนื้อแกะ เนื้อปลา (พร้อมครีบบ) และเนื้อแพะ	145 องศาฟาเรนไฮต์ (วัดแช่ไว้ 15 วินาที)

*2022 FDA Food Code

การเสิร์ฟอาหาร



- สวมใส่ถุงมือเมื่อหยิบจับอาหารที่ปรุงสุกหรือไม่จำเป็นต้องปรุงสุก อย่าสัมผัสอาหารด้วยมือเปล่า!
- ใส่ที่เก็บนม (เช่น ตะขวยคลุมนม หมวกหน้ากากคลุมเครา)
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
- จัดเตรียมเครื่องใช้และจานชามที่สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อ หรือเป็นชนิดใช้แล้วทิ้ง
- ใช้ช้อนเสิร์ฟหรือส้อมเสิร์ฟชุดใหม่สำหรับอาหารแต่ละจาน

การจัดเก็บและการกำจัดทิ้ง



- ปิดคลุมอาหารด้วยแรปพลาสติก อะลูมิเนียมฟอยล์ จากกันป้องกันการโอจาม หรือวัสดุที่ได้อับอนุภาคนอื่น ๆ เพื่อปกป้องจากการปนเปื้อน
- รักษาให้อาหารและอุปกรณ์อยู่ห่างจากพื้น/พื้นดินอย่างน้อย 6 นิ้ว
- จัดเตรียมภาชนะใส่อาหารที่สามารถล้างได้ (ผิวเรียบ ไม่เป็นพิษ และไม่ดูดซึม)
- ให้ผู้จัดการอาหารทุกคนสามารถเข้าถึงถุงขยะ ถังขยะและถังรีไซเคิลได้
- กำจัดทิ้งน้ำเสียอย่างเหมาะสม
- สำหรับบุรุษอาหาร ให้จัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันเหนือศีรษะ (เช่น เต้นท์) และแผ่นรองพื้น (เช่น ไม้ขัด ผ้าใบ หรือที่ปูพื้นที่ไม่ทำให้ลื่นที่คล้ายกัน) หากอยู่บนหญ้าหรือพื้นดิน