



مرکز آموزشی درمانی کامکار عرب نیا

بهداشت آشپزخانه



تهیه و تنظیم :

زینب مطیع ، کارشناس بهداشت محیط

۱۳۹۶

بهداشت آشپزخانه

- ۱- بهداشت محیط آشپزخانه
- ۲- بهداشت کارکنان شاغل در آشپزخانه و توزیع کنندگان مواد غذایی
- ۳- روش صحیح توزیع بهداشتی مواد غذایی
- ۴- بهداشت مواد غذایی
- ۵- شستشوی صحیح ظرف و وسایل آشپزخانه

بهداشت محیط آشپزخانه

آشپزخانه مکانی است که مواد غذایی خام به آن وارد و پس از یکسری اقدامات آماده سازی که توسط آشپز و کمک آشپز و نیروهای خدمات روی آن انجام میشود تبدیل به غذای پخته و آماده خوردن می شود. تمام مراحل باید با حداقل دستکاری و رعایت کلیه نکات بهداشتی با کیفیت مطلوب صورت پذیرد. کف، آبروها ریال درب و پنجره ها، سرویس های بهداشتی رختکن محل استراحت کارکنان آشپزخانه، سقف آبروها لازم است طبق برنامه ای منظم و متناوب نظافت و شستشو گردند. کف زیر وسایل و دستگاه هایی که در واحد آشپزخانه قرار دارند نیز بصورت منظم انجام شود بطوری که در هیچ قسمتی از آشپزخانه آب و مواد غذایی باقیمانده و آشغال جمع نگردد. محل اتصال دیوارها به کف نیز باید تمیز شود. نظافت روزانه باید به نحوی صورت بگیرد که چیزی از ذرات غذا، لکه و آلودگی ناشی از فعالین های روزانه بر جای نماند تا محلی برای رشد میکروب ها و حشرات باقی نماند.

میزهای کار و کلیه سطوح آشپزخانه باید به صورت روزانه و مرتب نظافت و

شستشو کردند زیرا میکروارگانسیم ها می توانند روی تکه ها و ذرات مواد غذایی که روی سطوح باقی مانده اند رشد کرده و نیز می توانند در درزها و شکاف ها قار گیرند و بعنوان منبع آلودگی عمل نمایند. اگر چه اغلب این میکروارگانسیم ها از طریق نظافت فیزیکی سطوح از بین می روند اما بین می روند اما باید توجه داشت تمیزی ظاهری سطوح همیشه دلیل بر عاری بودن آن از عوامل میکروبی نیست. بنابراین نیروهای کار و سطوح در تماس با مواد غذایی باید پاک و ضد عفونی شوند. موثرترین عامل ضد میکروبی است و شستشوی کامل سطوح با آب داغ (دمای بیش از ۸۰ درجه سانتی گراد) به همراه مقدار کمی مواد پاک کننده می تواند به تمیزی آنها کمک نمود و آن دسته از ارگانسیم تبدیل می شوند از این رو بهتر است روزانه دستمال ها تعویض شده و یا قبل از استفاده مجدد جوشانده شوند.

نان های خشک نیز باید در فضای خارج آشپزخانه تخلیه گردند که دارای جریان هوا، نور کافی و هوای خنک بوده و هر روز تخلیه و نظافت شوند. سرد خانه زیر صفر و بالای صفر مواد غذایی و انبارهای مواد غذایی نیز لازم است طبق برنامه نظافت شوند شستشوی کف انبار لازم است در صورتی که رطوبت به کالاها و مواد غذایی انبار شده آسیب نرساند هر چند وقت یکبار لازم است انبارها لازم است قفسه بندی شده و هیچ ماده غذایی مستقیماً روی زمین قرار نگیرد و چیدن به گونه ای باشد تا اقلامی که زودتر وارد انبار شده است زودتر مصرف شوند.

بهداشت کارکنان شاغل در آشپزخانه و توزیع کنندگان مواد غذایی

توجه به بهداشت فردی برای تمامی کارکنانی که در آشپزخانه کار می کنند ضروری بوده و کلیه آنان موظف به اجرا و رعایت کامل آن هستند اولین و بهترین کار در بهداشت فردی نظافت و شستشوی دست ها است دست ها باید تمیز و سالم بدون ترک خوردگی نرم و فاقد کبره باشد. ناخن ها نیز باید کوتاه و تمیز باشند. قبل از شروع به کار روزانه ابتدا باد دست های خود را با آب گرم و صابون بشویند در مواقع لازم از برس و سوهان ناخن نیز لازم است استفاده نمایند. پس از رفتن به توالت و پس از دست زدن به مواد غذایی خام، ضایعات مواد غذایی و مواد شیمیایی نیز دست ها شسته شوند هنگام شستن دستها بادی زیور آلاتی همچون انگشتر و ... از انگشتان خارج شوند. افرادی که در تماس با مواد غذایی هستند پس از اینکه در هنگام سرفه دست خود را جلوی دهان گرفته یا مو، بینی و دهانشان را لمس می کنند باید دستهایشان را کاملاً بشویند. برای خشک کردن دست ها بهترین وسیله استفاده از دستمالهای کاغذی است، حوله مشترک برای خشک کردن دست ها به هیچ عنوان نباید استفاده شود، استفاده از حوله های پارچه ای بصورت انفرادی چنانچه شسته شوند قابل قبول خواهد بود.

استفاده از صابون مایع بهتر از صابون جامد است زیرا صابون های قالبی انفرادی بوده و عده زیادی از یک صابون استفاده می کنند و با سدت افراد مختلف تماس حاصل می کند و ممکن است به علت باقی ماندن مقدار کف در سطح صابون مذکور فرد استفاده کننده را آلوده سازد. در عین حالی که صابون مایع مزایایی دارند می تواند محلی برای تولید و تکثیر باکتری ها نیز باشد مگر آنکه دقت به

عمل آید که ظرف محتوی مایع را با یک ماده ضد عفونی کننده و آب داغ هر بار که می خواهند آن را مجدداً پر کنند شستشو دهند.

کارکنان آشپزخانه باید حداقل یکبار در روز لباس خود را تعویض نمایند و موهای خود را بشویند و وقتی به یک بیماری عفونی مبتلا هستید از دستکاری و جابه جا کردن و تهیه غذا پرهیز نمایند و همه عفونت ها را گزارش دهند.

در صورتی که فردی به بیماری خاصی مبتلا گردد و علائمی از قبیل زردی اسهال استفراغ تب خراش یا زخم پوستی مثل دمل یا بریدگی نشان دهد باید این مواد غذایی مرتبط نیست گمارده شوند فردی که قبلاً به بیمار اسهالی است بادی از دست زدن به مواد غذایی سرباز خودداری کند. اگر فردی که با مواد غذایی سرو کار دارد در پوست خود لک خراش و یا زخم عفونی دارد باید محل آن را با یک پوشش مقاوم به آب ببندد. فردی که با مواد غذایی سرو کار دارد مانند استعمال دخانیا، جویدن آدامس، شکستن تخمه و جویدن ناخن نیز می تواند منجر به آلودگی مواد غذایی شوند و باید از آنها اجتناب کرد. این موضوع همچنین در مورد چشیدن مواد غذایی در هنگام تهیه غذا نیز صادق است.

افرادی که با مواد غذایی سرو کار دارند همچنین باید از انداختن آب دهان عطسه یا سرفه و یا دست زدن به بینی گوش و دیگر قسمت های بدن خودداری کنند.

استفاده از دستکش به هنگام دستکاری مواد غذایی بخصوص برای کارهایی که با مواد غذاهای یخ زده توام است و نیز مواقعی که مدت طولانی دست ها در داخل آب محتوی مواد پاک کننده و یا ضد عفونی کننده غوطه ور می باشد.

ضروری است هنگام کار با مواد غذایی و یا موادی که باری پوشش و یا بسته بندی بکار می روند انگشت ها نباید به دهان بوده و لیسیده شوند هنگام سرو غذا

می بایست تا آنجا که ممکن است از وسایلی نظیر انبرک های مخصوص برداشتن مواد غذایی استفاده شود و وسایلی مانند قاشق چنگال لیوان و... با دور نگه داشتن انگشتان از آن قسمت هایی که با غذا و دهانه آنها تماس پیدا میکنند باید بطرز صحیح گرفته شود. دستمال شخصی کارکنان آشپزخانه ها اغلب آلوده می باشد کاربرد دستمال های آلوده برای خنک کردن دست و صورت آلودگی را از طریق دستها به مواد غذایی انتقال خواهد داد لذا هنگام کار در آشپزخانه تا حد امکان می بایست از دستمال های کاغذی استفاده شود لباس کارگران باید به رنگ روشن بوده و مرتباً شسته و تمیز شوند و از پیش بند استفاده نمایند موی سر نیز می بایست تمیز بوده و بوسیله کلاه جمع و مرتب گردد. کارکنان آشپزخانه قبل و بعد از کار لازم است دوش بگیرند.

روش صحیح توزیع بهداشتی مواد غذایی

توزیع غذای گرم با حرارت بیشتر از ۶۳ درجه سانتی گراد و توزیع غذای سرد با حرارت کمتر از ۱۰ درجه سانتی گراد لازم است انجام شود کنترل حرارت بوسیله ترمومتر انجام می شود. شستشوی دستها قبل از توزیع غذا است انجام گیرد.

شرایط حمل مطلوب غذا تا غذای گرم همچنان گرم باقی بماند و غذای سرد نیز به صورت سرد باید رعایت بشود. مواد غذایی پخته شده در کوتاه ترین فاصله زمانی مصرف و سرو شود. مواد غذایی پخته شده در کوتاه ترین فاصله زمانی مصرف و سرو شود. مواد غذایی پخته شده را به دقت و بطور معین نگهداری شود.

مواد غذایی خام نیز نباید با مواد غذایی پخته تماس داشته باشد. مواد غذایی آماده شده از دسترس حشرات و جوندگان درو نگه داشته شود.

بهداشت مواد غذایی

مکانی که تهیه و آماده سازی مواد غذایی در آن صورت می گیرد باید به دور از هر گونه دود گرد و غبار بو و تجمع زباله باشد و دارای نور و تهویه مناسب باشد، تمیز بوده و نظافت آن به راحتی صورت بگیرد. مواد غذایی باید از منابع آلودگی مانند خاک حشرات جوندگان و گربه و ... در امان باشد به همین دلیل نباید در ظروف سر باز روی زمین قرار گیرد. مواد شیمیایی مانند مواد ضد عفونی کننده شوینده پاک کننده و سموم دفع حشرات باید به دور از مواد غذایی باشند. رعایت درجه حرارت مناسب مواد غذایی اهمیت خاصی دارد مثلاً مواد غذایی فساد پذیر در یخچال و در دمای زیر ۱۰ درجه سانتی گراد نگهداری می شوند و یا عمل پختن مواد غذایی باید بطور کامل صورت گرفته و تمام قسمتهای آن به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده باشد غذاهای آماده مصرف بادی در دمای خارج از محدوده خطر ۱۰ درجه سانتی گراد تا ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری شده و قبل از مصرف تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد مجدداً گرم شوند.

اگر گوشت قرمز و گوشت مرغ منجمد قبل از پخت بطور کامل از انجماد خارج نشود ممکن است در زمان پخت حرارت لازم برای انهدام میکروارگانیزم های بیماریزا به بعضی قسمت های آنها نرسد. اگر یک غذا دارای محتویات پخته و خام است در هنگام تهیه لازم است مواد غذایی پخته قبل از اضافه شدن به سایر محتویات سرد شوند. در هنگام جابه جایی تماس و کار کردن با مواد غذایی نیز باید اصول بهداشتی رعایت شود تا از آلودگی مواد غذایی جلوگیری شود.

خونابه ای که در هنگام خارج شدن گوشت از حالت انجماد بوجود می آید می تواند حاوی میکروارگانیزم های بیماری زا باشد باید دقت شود این

خونابه مواد غذایی دیگر که در طبقات زیرین نگهداری می شوند انتشار نیابد و دفع شود. کلیه ابزار و سطوحی که در طی خروج مواد غذایی از انجماد آلوده شده اند باید کاملاً شسته و ضد عفونی گردند. برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی پخته باید کاملاً جدا از مواد غذایی خام نگهداری شوند. از دست زدن به مواد غذایی پخته شده باید پرهیز نمود. موها نیز حین کار لازم است پوشانیده شوند ابی که در مراحل آماده سازی مواد غذایی بکار می رود از لحاظ بهداشتی به همان اندازه مهم است که برای نوشیدن اهمیت دارد. شستشوی و ضد عفونی مواد غذایی با آب سالم و بهداشتی باعث می شود بسیاری از میکرو ارگانیسمهای موجود در سطح ماده غذایی از آن جدا شوند مانند: شستشوی سبزیجات و میوه جات. مواد غذایی به راحتی آلوده می شوند. بنابراین هر سطحی که با آنها در تماس است باید کاملاً تمیز شود و خرده ها و ذرات مواد غذایی سریعاً جمع آوری و پاک گردند. دستمال هایی که با ظروف و ابزار کار تماس دارند نیز بادی بطور مرتب تعویض و قبل از استفاده مجدد جوشانده شوند. زباله ها نیز باید در ظروف درب دار جمع آوری و روزانه تخلیه شوند تا مانع تجمع حشرات و آلودگی غذا شوند

شستشوی صحیح ظروف و وسایل آشپزخانه

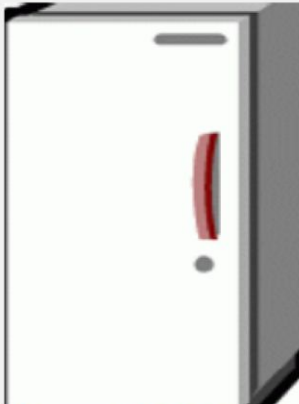
وسایل آشپزخانه باید طوری در آشپزخانه قرار داده شوند که امکان دسترسی به همه قسمتهای آن ها برای نظافت باشد

سطوح میزهای کار باید صاف و بدون درز و ترک باشد تمام سطح میز نیز باید پس از پایان کار بوسیله آب و یک ماده ضد عفونی کننده کاملاً تمیز شود. وسایل کار مانند دیگ ها، آبکش ها، همزن ها، ملاقه ها و سینی های کباب و

سایر ظروف نیز پس از پایان تمیز شوند و در جای مناسب قرار داده شوند. در نظافت چرخ گوشت و ماشین های گوشت خرد کنی و برش نیز بادی دقت کانل مبذول داشت. تخته های گوشت و... نیز باید پس از پایان کار نظافت شده و بر روی آن نمک پاشیده شود و با ماده پاک کننده شستشو گردد. سپس محلول هیپوکلریک به آن زده شود. هیپوکلریت ها و ترکیبات چهار تایی آمونیوم در ضد عفونی ظروف بکار می روند. مصرف پرکلرون به مقدار یک قاشق چایخوری در ۲۰ لیتر آب برای ضد عفونی ظروف مناسب است. میز های تهیه سبزیجات و سالاد نیز باید بصورت روزانه و به دقت تمیز شوند.

لطفاً هنگام استفاده از یخچال موارد ذیل را رعایت فرمایید:

۱. قرار دادن میوه نَشُسته یا مواد غذایی داخل پلاستیک مشکی یا رنگی در یخچال پرهیزید.
 ۲. از قرار دادن باقیمانده غذا و مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته جدا خوداری کنید.
 ۳. ازدست زدن به درجه یخچال و باز گذاشتن طولانی مدت درب آن پرهیزید.
 ۴. مواد غذایی پخته و خام را در کنار یکدیگر قرار ندهید.
 ۵. گذاشتن سیفی جات مانند قاج هندوانه یا قاج خربزه داخل یخچال ممنوع میباشد.
 ۶. از قرار دادن مواد خوراکی بدون درب جدا خوداری کنید.
 ۷. با دست های آلوده و نَشُسته به یخچال دست نزنید.
 ۸. از نگهداری گل طبیعی داخل یخچال پرهیز کنید.
 ۹. از قراردادن وسایل اضافی داخل یخچال خودداری نمایید.
- در نظافت و بهداشت یخچال کوشا باشید.



واحد بهداشت محیط بیمارستان کامکار - عرب نیا ۱۳۹۶



بیماری‌های مهم منتقله از مواد غذایی (Big 5 Foodborne Illnesses)

هیپاتیت A

بررسی اجمالی:

دوره ی نهفتگی:

انتقال دهانی مدفوعی، می‌تواند در آب و صدف خام یافت شود. بسیار عفونی است. بیماری می‌تواند ۲ الی ۴ هفته قبل از هر گونه علائم گسترش یابد. کودکان ممکن است هیچ علائمی نشان ندهند درحالی که این بیماری را به دیگران منتقل می‌نمایند

علائم:

تب، تهوع، خستگی، گرفتگی عضلات شکم، بی اشتها، زردی (یرقان)

پیشگیری:

شستن صحیح دست‌ها (به خصوص بعد از حمام)، عدم تماس با دست برهنه به مواد غذایی آماده خوردن، تامین آب و صدف از یک منبع معتبر و تایید شده.

اشرشیاکلی (E. coli O157: H7)

بررسی اجمالی:

دوره ی نهفتگی:

افراد جوان، مسن و دارای نقص ایمنی در معرض بیشترین خطر ابتلا قرار دارند. می‌تواند سبب مرگ شود. باکتری E. coli به طور طبیعی در روده همه حیوانات و انسان یافت می‌شود. باعث ایجاد بیماری سندرم اورامیک همولیتیک و نارسایی کلیه می‌گردد.

علائم:

اسهال شدید (آبکی خونی)، دل درد شدید در ناحیه شکم

پیشگیری:

پخت کامل گوشت گاو (به خصوص گوشت چرخ کرده)، جلوگیری از آلودگی مقاطع از گوشت خام گاو، استفاده از شیر پاستوریزه

شیگلا

بررسی اجمالی:

دوره ی نهفتگی:

انتقال دهانی مدفوعی؛ می‌تواند با آب آلوده به مدفوع انسان ایجاد شود. برخی از گونه‌ها مشابه باکتری E. coli O157: H7 تولید سم دارند؛ افراد جوان، مسن و دارای نقص ایمنی در معرض بیشترین خطر ابتلا قرار دارند.

علائم:

اسهال (گاهی با خون / موکوس)، گرفتگی عضلات شکم، تب، استفراغ

پیشگیری:

شستن صحیح دست‌ها (به خصوص بعد از حمام)، عدم تماس با دست برهنه به مواد غذایی آماده خوردن، شستشوی محصولات، تامین آب از یک منبع معتبر و تایید شده.

سالمونلا تیفی (حمیه)

بررسی اجمالی:

دوره ی نهفتگی:

انتقال دهانی مدفوعی، فردی که هیچ نشانه‌ای را نشان نمی‌دهد نیز می‌تواند بیماری را به دیگران منتقل نماید، می‌تواند سبب مرگ شود.

علائم:

تب بالای پایدار، تهوع، استفراغ، کرامپ شکمی، سردرد، خستگی، بی‌نورث بر روی قفسه سینه و یا شکم

پیشگیری:

شستن صحیح دست‌ها (به خصوص بعد از حمام)، عدم تماس با دست برهنه به مواد غذایی آماده خوردن

نورو ویروس

بررسی اجمالی:

دوره ی نهفتگی:

انتقال دهانی مدفوعی و انتقال فرد به فرد، بسیار عفونی است.

علائم:

تهوع، استفراغ، اسهال، درد شکمی، تب کم

پیشگیری:

شستن صحیح دست‌ها (به خصوص بعد از حمام)، عدم تماس با دست برهنه به مواد غذایی آماده خوردن، گندزدایی سطوح با محلول کلر

منابع

• دکتر توکلی، حمید رضا و همکاران، میکروبیولوژی مواد غذایی نظری و عملی و کنترل بهداشتی مراکز تهیه و توزیع غذا در تهران، ناشر: مرد دانش، ۱۳۸۷

• دکتر مترجمی، یاسمین، دکتر آدافر، مارتین، مبانی ایمنی مواد غذایی جهت استفاده کارکنان بخش بهداشت تهران ناشر: صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
• دکتر فرج زاده آلان، داود، بهداشت مواد غذایی، تهران، ناشر: نور دانش با همکاری مرکز چاپ و نشر دانشگاه علوم پزشکی بقیه اله (ع) ۱۳۸۲