

ຄວາມບອດໄພດ້ານອາຫານ

ຄູ່ມືການຝຶກດ້ວຍຕົນເອງຂອງທ່ານ



ເຈົ້າໜ້າທີ່ດ້ານສຸຂະພາບປະຈຳລັດ Oregon

ໂຄງການບ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງອ່ານປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້?	1
ບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານ	1
ຕ້ອງມີການຝຶກອົບຮົມ	1
ການໃຊ້ສິ່ງທີ່ສາມາດແທນກັນ ແລະ ການໃຊ້ສິ່ງທີ່ເທົ່າທຽມກັນ	1
ວິທີການນຳໃຊ້ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້	2
“ຜູ້ດູແລ” ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ	2
ຮັກສາປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ໄວ້ເພື່ອເປັນບ່ອນອື່ງ	3
ຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້	4
ການເຈັບປ່ວຍຂອງພະນັກງານ	4
ການລ້າງມື	5
ພາລະບົດບາດຂອງທ່ານໃນການຊ່ວຍປ້ອງການພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ	7
ພາລະບົດບາດໃນການຊ່ວຍປ້ອງການພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ	8
ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ	8
ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ	9
ອຸນຫະພູມສຸດທ້າຍສຳລັບການແຕ່ງກິນ	10
ການປິ່ນເປື້ອນ ແລະ ການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນ	10
ສຸຂະພາບຂອງທ່ານຕ້ອງມາກ່ອນ	12
ເຮັດວຽກເມື່ອທ່ານມີສຸຂະພາບດີເທົ່ານັ້ນ	12
ທວນຄືນ	13
ການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ	14
ການລ້າງມືແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ	14
ເຊື້ອພະຍາດມີຢູ່ທຸກບ່ອນ	15
ທວນຄືນ	16
ການປະຕິບັດຂອງພະນັກງານ	17
ເອົາໃຈໃສ່ວິທີການທີ່ທ່ານເບິ່ງ ແລະ ວິທີການທີ່ທ່ານປະຕິບັດ	17
ເລັບມື	17
ຖົງມືສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄດ້	17
ເຄື່ອງດື່ມ	17
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາປ່ວຍຈາກອາຫານໄດ້?	18
ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ	18
ອາຫານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍ	18
ເຊື້ອຈຸລະຊີບ	18
ເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆ	19
ສານເຄມີ	19
ການປິ່ນເປື້ອນທີ່ເປັນວັດຖຸ	19
ອຸນຫະພູມອາຫານ	20
ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ	20

“ເຂດອັນຕະລາຍ”	20
ເມື່ອໃດທີ່ຕ້ອງໄດ້ເອົາອາຫານຖິ້ມ	20
ການບຸງແຕ່ງອາຫານ	20
ອາຫານບຸງສຸກມີຄວາມບອດໄພຕອນໃດ?	20
ການເກັບໄວ້ບ່ອນເຢັນ	21
ການເກັບໄວ້ບ່ອນຮ້ອນ	21
ທວນຄືນ	22
ການປະຕິບັດການເກັບມ້ຽນແບບບອດໄພ	23
ບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ສະອາດຈະມີຄວາມບອດໄພກວ່າ	25
ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບທີ່ສໍາຄັນດັ່ງນີ້	25
ເຄື່ອງໃຊ້, ພື້ນຜິວ ແລະ ອຸປະກອນ	26
ທວນຄືນ	27
ຄໍາສັບ	28
ການທົດສອບພາກປະຕິບັດ	30
ພາກເອກະສານອ້າງອີງ	33
ການເຈັບປ່ວຍຂອງພະນັກງານ	34
ການລ້າງມື	35
ອຸນຫະພູມການບຸງແຕ່ງອາຫານ	36
ວິທີການໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານ	38
ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແບບເຂັ້ມ	40
ການເຮັດໃຫ້ອາຫານຮ້ອນເຢັນລົງ	41
ການໝາຍວັນທີ	44
ສັດລົບກວນ	44

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງອ່ານປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້?

ບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານ ພະນັກງານບຸກຄົນແຕ່ງອາຫານທີ່ໄດ້ຮັບການຈ້າງໃນການບໍລິການອາຫານຕ້ອງໄດ້ບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານພາຍໃນໄລຍະເວລາ 30 ມື້ ນັບແຕ່ມື້ທີ່ໄດ້ຮັບການຈ້າງ. ໃນຖານະເປັນຜູ້ເຮັດວຽກກັບອາຫານ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັກສາບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານໃຫ້ໃຊ້ໄດ້ຕະຫຼອດ ໂດຍການຕໍ່ບັດທຸກໆສາມປີ.

ຕ້ອງມີການຝຶກອົບຮົມ ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການນີ້ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ເບື້ອງຕົ້ນກ່ຽວກັບ ຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານ, ເຊິ່ງມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການຮັບປະກັນວ່າທ່ານໄດ້ກະກຽມ ແລະ ບໍລິການອາຫານຢ່າງປອດໄພ.
ບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານຍັງຍືນວ່າທ່ານໄດ້ບັນລຸຈຸດປະສົງການ ຮຽນຮູ້ໃນປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ.

ການໃຊ້ສິ່ງທີ່ສາມາດແທນກັນ ແລະ ການໃຊ້ສິ່ງທີ່ເທົ່າທຽມກັນ ບຸກຄົນໃດກໍຕາມຫາກມີໃບຢັ້ງຢືນທີ່ໃຊ້ໄດ້ຈາກໂຄງການຍັງຍືນການຈັດການອາຫານຈາກພະແນກທີ່ໄດ້ຮັບການອະນຸມັດແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານ.

ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການຕອບຮັບຈາກສະຖານທີ່ອອກບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານ, ໃບຢັ້ງຢືນຜູ້ຈັດການອາຫານຕ້ອງນຳໃຊ້ໄດ້ ແລະ ໄດ້ຮັບການຕໍ່ອາຍຸ ເມື່ອໝົດກຳນົດ.

ບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານທີ່ເປັນບັດແຂງ ຫຼື ເປັນບັດດິຈິຕອນ ແລະ ໃບຢັ້ງຢືນການຝຶກອົບຮົມຜູ້ຈັດການອາຫານຕ້ອງໄດ້ເກັບໄວ້ໃນສະຖານທີ່ ເຮັດວຽກເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດກາເຫັນເມື່ອມີການຮ້ອງຂໍ.

ວິທີການນຳໃຊ້ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ແມ່ນມີໄວ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮູ້ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານ. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບຄະແນນ 75% ຈຶ່ງຈະຜ່ານ. ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການທົດສອບກ່ຽວກັບຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້ທີ່ບົ່ງບອກໄວ້ໃນໜ້າທີ (4-9). ໃນປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ທ່ານຈະໄດ້ຊອກຮູ້ຄຳຖາມຄົ້ນຄວ້າທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານກຽມພ້ອມໃນການສອບເສັງເອົາບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານ. ໃນຕອນທ້າຍຂອງປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ແມ່ນແບບຟົກຫັດການສອບເສັງເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ລອງ ແລະ ເຫັນວ່າຜົນການທົດສອບຂອງທ່ານອອກມາເປັນແນວໃດ.

ຄຳສັບທີ່ເປັນ *ຕົວເມັງ* ແລະ *ຕົວໜັງສືເຂັ້ມ* ແມ່ນມີຄຳອະທິບາຍໃນລາຍການຄຳສັບທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້.

“ຜູ້ດູແລ” ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນ

ຜູ້ໃດໜຶ່ງໃນຮ້ານອາຫານຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ປະຈຳການໃນໄລຍະຂອງການດຳເນີນກິດຈະການທັງໝົດ. ຜູ້ດູແລນີ້ (PIC) ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການຮັບຮູ້ລະບຽບວ່າດ້ວຍສຸຂະອະນາໄມດ້ານອາຫານ ແລະ ຂຶ້ນຕອນຕ່າງໆພາຍໃນຮ້ານອາຫານຂອງທ່ານ. ຜູ້ດູແລນີ້ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການໃຫ້ຂໍ້ມູນແກ່ທ່ານກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ເຮັດກ່ຽວກັບໜ້າວຽກຂອງທ່ານ.

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວຜູ້ດູແລແມ່ນຜູ້ຈັດການຮ້ານ ຫຼື ຜູ້ຄວບຄຸມຮ້ານ ແຕ່ວ່າໃຜທີ່ສາມາດສະແດງຄວາມຮູ້ທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງກໍສາມາດເປັນໄດ້ ແລະ ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ດູແລພະນັກງານໂດຍລວມໄດ້.

ຮັກສາປຶ້ມເຫຼ້ມນີ້ໄວ້ເພື່ອເປັນບ່ອນອີງ

ປຶ້ມເຫຼ້ມນີ້ແມ່ນເປັນຂອງທ່ານ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ຮັກສາໄວ້ໃຫ້ດີເພື່ອເວລາທ່ານມີຂໍ້ສົງໄສ.
ຖ້າມີສິ່ງໃດທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດຕອບໂດຍໃຊ້ປຶ້ມເຫຼ້ມນີ້, ໃຫ້ຖາມ "ຜູ້ຄູແລ" ຫຼື
ໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກໃກ້ບ້ານທ່ານເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ເບີໂທລະສັບຕິດຕໍ່ຂອງພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນເຂດຂອງທ່ານແມ່ນ:

Baker	541-473-5564	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Grant	541-575-0429	Umatilla	541-278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

ການຝຶກເຮັດວຽກກັບອາຫານ ຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້

ພະນັກງານເຮັດວຽກກັບອາຫານແມ່ນຕ້ອງຮູ້ຂໍ້ມູນມື້ເພື່ອໃຫ້ສາມາດເຮັດເອົາບັດອະນຸຍາດເຮັດວຽກກັບອາຫານໄດ້.

ຮູບແບບຂອງພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານແມ່ນຈະໄດ້ຖືກແນະນຳໃຫ້ຮູ້ຈັກ. ການຝຶກອົບຮົມຈະສອນກ່ຽວກັບສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ, ການປົນເປື້ອນ ແລະ ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມເພື່ອເສີມສ້າງວິທີການປະຕິບັດການເຮັດວຽກກັບອາຫານ, ເຊິ່ງສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານໄດ້.

ການເຈັບປ່ວຍຂອງພະນັກງານ

1. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າຕ້ອງເອີ້ນຫາຜູ້ດູແລຍູ່ໃນສະຖານທີ່ບໍລິການອາຫານເມື່ອມີການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ, ຮາກ, ອ່ອນເພຍ ຫຼື ມີໄຂພ້ອມກັບອາການເຈັບຄໍ.
2. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າຕ້ອງບໍ່ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ບໍລິການອາຫານໃນຂະນະທີ່ມີການເຈັບປ່ວຍດ້ວຍບັນດາອາການເຫຼົ່ານີ້.
3. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າບໍ່ຄວນເຮັດວຽກການບໍລິການອາຫານພາຍໃນໄລຍະເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງພາຍຫຼັງຈາກອາການຖອກທ້ອງ ຫຼື ຮາກໄດ້ເຊົາແລ້ວ.
4. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າບໍ່ຄວນຈັບບາຍອາຫານດ້ວຍມື ຫຼື ຂໍ້ມືທີ່ຕິດເຊື້ອຈາກການຖືກນ້ຳຮ້ອນລວກ, ມີບາດແຜ, ຖືກໄຟລວກ ຫຼື ມີອາການປວດ. ເຊິ່ງອາດມີການຈັບບາຍອາຫານໄດ້ຖ້າບ່ອນທີ່ບາດເຈັບນັ້ນໄດ້ຮັບການປິດຫຸ້ມຫໍ່ດ້ວຍຜ້າຕິດບາດທີ່ສະອາດ ແລະ ໃສ່ຖົງມືທີ່ບໍ່ແມ່ນຢາງ.

ການລ້າງມື

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະເຂົ້າໃຈໃນອົງປະກອບຂອງການລ້າງມືທີ່ດີ.

1. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸເຕັກນິກການລ້າງມືທີ່ຖືກຕ້ອງໄດ້:
 - ເປີດນ້ຳອຸ່ນໃຫ້ໄຫຼຜ່ານມື ແລະ ລ້າງດ້ວຍສະບູ
 - ຖູມື ແລະ ລ້າງໃຫ້ສະອາດ (ປະມານ 20 ວິນາທີ)
 - ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍຜ້າເຊັດມືແບບໃຊ້ຄັ້ງດຽວ ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງເປົ່າໃຫ້ແຫ້ງ
2. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸສະຖານະການໄດ້ວ່າເມື່ອໃດເຂົາເຈົ້າຕ້ອງລ້າງມື:
 - ກ່ອນການເລີ່ມວຽກ
 - ພາຍຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ອີກເທື່ອໜຶ່ງເມື່ອເຂົ້າໄປເຂດພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ
 - ພາຍຫຼັງຈັບອາຫານດິບ ແລະ ຜະລິດຕະພັນຈາກສັດທີ່ດິບ
 - ພາຍຫຼັງຈັບບາຍຈານທີ່ເປີດເປື້ອນ
 - ພາຍຫຼັງຈັບບາຍຂີ້ເຫຍື້ອ
 - ພາຍຫຼັງອະນາໄມ ຫຼື ນຳໃຊ້ສານເຄມີ
 - ພາຍຫຼັງສັ່ງນ້ຳມູກ, ຈາມ, ໄອ ຫຼື ຈັບບາຍຕາ, ດັງ ຫຼື ບາກ
 - ພາຍຫຼັງສູບຢາ ຫຼື ນຳໃຊ້ຜະລິດຕະພັນຈາກຢາສູບ
 - ພາຍຫຼັງດື່ມ ຫຼື ກິນອາຫານ
 - ກ່ອນໃສ່ຖົງມືເພື່ອບໍລິການອາຫານ
3. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າການລ້າງມືສອງເທື່ອໝາຍເຖິງການຖູມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳອຸ່ນເປັນເວລາປະມານ 20 ນາທີ, ລ້າງອອກ ແລະ ລີ້ມຄືນເທື່ອທີສອງ. ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງເປົ່າມື.

4. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸສະຖານະການໄດ້ວ່າເມື່ອໃດເຂົາເຈົ້າຕ້ອງລ້າງມືສອງເທື່ອ (ລ້າງມືສອງຮອບ):
 - ພາຍຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ອີກເທື່ອໜຶ່ງເມື່ອເຂົ້າໄປເຂດພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ (ລ້າງມືສອງຮອບ)
 - ພາຍຫຼັງສັ່ງນໍ້າມູກ, ຈາມ, ໄອ ຫຼື ຈັບບາຍຕາ, ດັງ ຫຼື ບາກ (ລ້າງມືສອງຮອບ)
 - ກ່ອນການເລີ່ມວຽກ (ລ້າງມືສອງຮອບ)
 - ທຸກໆຄັ້ງທີ່ມີສໍາຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ມາຈາກຮ່າງກາຍ (ລ້າງມືສອງຮອບ)
 - ພາຍຫຼັງສູບຢາ ຫຼື ນໍາໃຊ້ຜະລິດຕະພັນຈາກຢາສູບ (ລ້າງມືສອງຮອບ)
 - ພາຍຫຼັງດື່ມ ຫຼື ກິນອາຫານ (ລ້າງມືສອງຮອບ)

5. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າຖິງມືສໍາລັບບໍລິການອາຫານແມ່ນສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ບໍ່ສາມາດໃຊ້ແທນການລ້າງມືທີ່ຖືກວິທີໄດ້.

6. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າການສູບຢາ, ກິນ ແລະ ຄົງວຽກສູບແມ່ນບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຢູ່ໃນເຂດການກະກຽມອາຫານ, ວວມເຖິງບໍລິເວນເກັບມ້ຽນອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້.

ພາລະບົດບາດຂອງທ່ານໃນການຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດ ຈາກອາຫານ

1. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດອະທິບາຍ 5
ຂໍ້ຜິດພາດທີ່ມັກກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດຈາກອາຫານ:

- ການລ້າງມືທີ່ບໍ່ພຽງພໍ
- ພະນັກງານເຮັດວຽກໃນຂະນະທີ່ເຂົາເຈົ້າເຈັບປ່ວຍ
- ການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນ
- ອຸນຫະພູມໃນການບຸງແຕ່ງອາຫານບໍ່ພຽງພໍ
- ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມບໍ່ພຽງພໍ (ເຮັດໃຫ້ອາຫານຢູ່ໃນເຂດອັນຕາລາຍ)

2. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດອະທິບາຍກົດຈະກຳທີ່ເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດເພື່ອປ້ອງກັນ
ບໍ່ໃຫ້ ເກີດພະຍາດຈາກອາຫານໄດ້.

ກົດຈະກຳການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານລວມມີ:

- ການລ້າງມືທີ່ຖືກວິທີທຸກຄັ້ງທີ່ມີອາດຈະມີການປິ່ນເປື້ອນ
- ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານເຮັດວຽກເມື່ອເວລາທີ່ສຸຂະພາບດີເທົ່ານັ້ນ
- ເກັບມ້ຽນ ແລະ ຈັບບາຍອາຫານໂດຍມີການປ້ອງກັນການປິ່ນເປື້ອນ
- ບຸງແຕ່ງຜະລິດຕະພັນແຕ່ລະຢ່າງທີ່ມາຈາກສັດຕາມອຸນຫະພູມພາຍໃນທີ່ກຳນົດ
ຂອງຕົວອາຫານເອງ
- ຮັກສາອຸນຫະພູມຮ້ອນ ແລະ ເຢັນ (ເກັບມ້ຽນອາຫານອອກຈາກເຂດອັນຕະລາຍ)

ພາລະບົດບາດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອການພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ

1. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າຜູ້ຈັດການກຳນົດລະດັບກິດຈະກຳຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານໄວ້ໃນລະດັບໃດທີ່ຈະເກີດ ຫຼື ບໍ່ເກີດຂຶ້ນໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
2. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າຄະນະຜູ້ຈັດການບໍລິການດ້ານອາຫານນັ້ນມີໜ້າທີ່ໃນການຈັດຝຶກອົບຮົມ ແລະ ຮັບປະກັນວ່າຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານປະຕິບັດກິດຈະກຳການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ.

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ

1. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດອະທິບາຍພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານວ່າເປັນພະຍາດທີ່ມາຈາກການກິນອາຫານທີ່ບິນເປື້ອນ.
2. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າອາຫານທີ່ບິນເປື້ອນຈຸລະຊີບ (ເຊື້ອພະຍາດ) ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນ, ໄດ້ກິນ ຫຼື ມີລົດຊາດທີ່ແຕກຕ່າງຈາກອາຫານທີ່ບໍ່ມີການບິນເປື້ອນສະເໝີໄປ.
3. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າອາການຂອງພະຍາດແມ່ນແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ ແລະ ອາດລວມເຖິງການຖອກທ້ອງ, ຮາກ, ມີໄຂ້, ທ້ອງບິດ ແລະ ວິນຫົວ.
4. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າອາການອາດຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນພາຍໃນສອງສາມນາທີໄປຈົນເຖິງຫຼາຍມື້ໂດຍຂຶ້ນຢູ່ກັບສາເຫດ. ບາງອາການອາດຈະຢູ່ໄດ້ຫຼາຍມື້ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.
5. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານແມ່ນເກີດມາຈາກເຊື້ອຈຸລະຊີບ (ເຊື້ອພະຍາດ), ສານເຄມີ ຫຼື ທາດເປື້ອ.

ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງການຮັກສາອຸນຫະພູມຮ້ອນ ແລະ ເຢັນ ແມ່ນບັດໄຈສໍາຄັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດ.

1. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸອາຫານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍວ່າເປັນອາຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອຈຸລະຊີບເຕີບໂຕໄດ້ເມື່ອມີອຸນຫະພູມຢູ່ໃນເຂດອັນຕະລາຍ.
2. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸໄດ້ວ່າເຂດອັນຕະລາຍຢູ່ໃນອຸນຫະພູມລະຫວ່າງ 41 ຫາ 135 ອົງສາ F.
3. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸໄດ້ວ່າອາຫານທີ່ແຊ່ເຢັນ ຫຼື ຜ່ານຄວາມຮ້ອນຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ເກີນເຂດອັນຕະລາຍໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.
4. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸໄດ້ວ່າອຸນຫະພູມ 135 ອົງສາ F ຫຼື ຮ້ອນກວ່ານີ້ແມ່ນອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບອາຫານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.
5. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸໄດ້ວ່າອຸນຫະພູມ 41 F ອົງສາ ຫຼື ເຢັນກວ່ານັ້ນແມ່ນອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບອາຫານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.
6. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະຮູ້ວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພສໍາລັບບໍລິໂພກໄດ້ເມື່ອອາຫານຢູ່ໃນເຂດອັນຕະລາຍຮອດ 4 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ອຸນຫະພູມສຸດທ້າຍສໍາລັບການແຕ່ງກິນ

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງການຮັກສາອຸນຫະພູມທີ່ຖືກຕ້ອງແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດ.

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸໄດ້ວ່າການບຸງແຕ່ງອາຫານໃນອຸນຫະພູມທີ່ແນະນຳຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດໄດ້.

ການປິ່ນເປື້ອນ ແລະ ການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນ

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນ.

1. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດນິຍາມ ແລະ ລະບຸການປິ່ນເປື້ອນວ່າເປັນວັດຖຸແບກບອມ ທີ່ປິ່ນເປື້ອນເຂົ້າມາໃນອາຫານໂດຍບັງເອີນ. ອາຫານອາດມີການປິ່ນເປື້ອນຈາກຜຸ່ນ ແລະ ເສດຫິນມາກ່ອນແລ້ວ.
2. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດນິຍາມ ແລະ ລະບຸການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນໄດ້ວ່າເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອເຊື້ອຈຸລະຊີບມີການເຄື່ອນຍ້າຍອອກຈາກອາຫານ ຫຼື ພື້ນຜິວໃດໜຶ່ງໄປຫາອາຫານອື່ນ.
3. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸວິທີປ້ອງກັນການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນໄດ້ ເຊັ່ນ: ການລ້າງ, ການໄລ ແລະ ການຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງໃຊ້, ພື້ນຜິວບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ອຸປະກອນ ໃນລະຫວ່າງການນຳໃຊ້.
4. ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຈະສາມາດລະບຸເງື່ອນໄຂການຈັດເກັບທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນໄດ້:
 - ຈັດເກັບຊັ້ນດິບໄວ້ຢູ່ລຸ່ມ ແລະ ແຍກອອກຈາກອາຫານທີ່ພ້ອມຮັບປະທານໃນຕູ້ເຢັນ
 - ຈັດເກັບສານເຄມີ, ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຢາຂ້າແມງໄມ້ອອກຈາກອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ອຸປະກອນແບບໃຊ້ຄັ້ງດຽວ
 - ຕິດສະຫຼາກຜະລິດຕະພັນເຄມີ, ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຢາຂ້າແມງໄມ້ ທັງໝົດໃຫ້ຖືກຕ້ອງ

ສຸຂະພາບຂອງທ່ານຕ້ອງມາກ່ອນ

ເຮັດວຽກເມື່ອທ່ານ
ມີສຸຂະພາບດີ
ທ່ານ

ຖ້າທ່ານປ່ອຍທ່ານບໍ່ຄວນມາເຮັດວຽກ.
ເຊື້ອພະຍາດທີ່ທ່ານນຳເຂົ້າມາບ່ອນເຮັດວຽກສາມາດແຜ່ກະຈາຍໄດ້ ເມື່ອທ່ານຈັບບາຍອາຫານ, ຈານ, ໂຕະ, ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ບຸກຄົນເຮັດວຽກຜູ້ອື່ນໆ.

- ບໍ່ເຮັດວຽກຖ້າທ່ານມີອາການໄຂ້ ແລະ ເຈັບຄໍ
- ບໍ່ເຮັດວຽກຖ້າທ່ານມີອາການຖ່າຍໄຫຼ (ຖອກທ້ອງ)
- ບໍ່ເຮັດວຽກຖ້າທ່ານມີການອາຈຽນ (ຮາກ)
- ບໍ່ເຮັດວຽກຖ້າທ່ານມີສີຜິວທີ່ຈືດ ຫຼື ປັດສະວະສີເຂັ້ມ (ອ່ອນເພຍ)

ລໍຖ້າຢ່າງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງພາຍຫຼັງຈາກອາການຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງໄດ້ຢຸດແລ້ວກ່ອນກັບຄືນມາເຮັດວຽກ.

ບອກຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້.
ຖ້າຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານມີຄໍາຖາມ,
ລາວສາມາດໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນເຂດໄດ້.

ຫ້າມຈັບບາຍອາຫານດ້ວຍມືທີ່ຕິດເຊື້ອຈາກການຖືກນ້ຳຮ້ອນລວກ, ຖືກໄຟລວກ, ມີບາດແຜ ຫຼື ມີອາການປວດ.
ອາດຈະຈັບບາຍອາຫານໄດ້ຖ້າທ່ານໄດ້ປົກປິດບາດແຜດ້ວຍຜ້າພັນແຜທີ່ສະອາດ ຫຼື ຖືງມືທີ່ບໍ່ແມ່ນຢາງ.

ທວນຄືນ

ຂຽນຄໍາຕອບຂອງທ່ານໃສ່ຄໍາຖາມຄັ້ນຄວ້າໃນບ່ອນວ່າງທີ່ກຳນົດ.

1. ການມີຜູ້ດູແລ (PIC) ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກໝາຍຄວາມວ່າແນວໃດ?
2. ທ່ານຄວນຈະເຮັດຫຍັງຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກຖ້າທ່ານປ່ອຍ?
3. ອາການທັງຫຼາຍ (ຖ້າທ່ານມີອາການໃດໜຶ່ງ) ທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ບອກຜູ້ຈັດການມີຫຍັງແດ່?
4. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າ 24 ຊົ່ວໂມງກ່ອນກັບຄືນມາເຮັດວຽກພາຍຫຼັງອາການໃດຫາຍດີແລ້ວ?

ການປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ

ການລ້າງມືແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍ ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ກັບອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ -ສິ່ງນີ້ສາມາດກຳຈັດເຊື້ອພະຍາດທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາປ່ວຍໄດ້. ລ້າງມືຂອງທ່ານປະມານ **20 ວິນາທີ** ດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນທີ່ໄຫຼຜ່ານ ແລະ ສະບູ, ແລະ ຈາກນັ້ນເຊັດໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງເປົ່າມື.

ຈື່ໄວ້ວ່າຕ້ອງລ້າງມືເລື້ອຍໆ:

- ກ່ອນການເລີ່ມກະກຽມອາຫານ
- ກ່ອນຈັບບາຍອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ບຸ່ງໃຫ້ສຸກ
- ກ່ອນທ່ານໃສ່ຖົງມືແບບບໍ່ແມ່ນຢາງ ແລະ ພາຍຫຼັງຈາກຖອດຖົງມື
- ພາຍຫຼັງຈັບຊີ້ນດິບ, ປາ ແລະ/ຫຼື ໄກ່
- ພາຍຫຼັງທ່ານສຳຜັດກັບຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ມັງນຸ່ງຂີ້ເຫຍື້ອ
- ພາຍຫຼັງສຳຜັດກັບຈານທີ່ເປື້ອນ
- ພາຍຫຼັງອະນາໄມ ຫຼື ນໍາໃຊ້ສານເຄມີ

ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ລ້າງມືສອງເທື່ອກ່ອນການເລີ່ມວຽກ ແລະ ເມື່ອມືຂອງທ່ານສຳຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ມາຈາກຮ່າງກາຍ. ຖູມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ລ້າງດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນປະມານ 20 ວິນາທີ, ລ້າງອອກ ແລະ ລ້ຽມຄືນຄັ້ງທີສອງ. ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງເປົ່າມື.

ລ້າງມືສອງເທື່ອ

ມັນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ລ້າງມືເປັນຄັ້ງທີສອງ:

- **ພາຍຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄປຫ້ອງນໍ້າ** (ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ) ແລະ ລ້າງມືອີກຄັ້ງເມື່ອທ່ານກັບເຂົ້າມາເຮືອນຄົວ
- **ພາຍຫຼັງທ່ານກິນ** ຫຼື ດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ເປີດແລ້ວ
- **ພາຍຫຼັງທ່ານສັ່ງນໍ້າມູກ, ໄອ ຫຼື ຈາມ,** ຍ້ອນວ່າມີຂອງທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບດັງ ຫຼື ບາກຂອງທ່ານ
- **ພາຍຫຼັງສູບຢາ** ຫຼື ນໍາໃຊ້ຜະລິດຕະພັນຈາກຢາສູບ

ເຊື້ອພະຍາດມີຢູ່ທຸກບ່ອນ

ເຊື້ອພະຍາດ ເຊັ່ນ: **ຈຸລະຊີບ** ແລະ **ຈຸລະໂຣກ** ແມ່ນມີຢູ່ທຸກບ່ອນ. ຄິດເບິ່ງວ່າມີ ແລະ ເລັບມືຂອງທ່ານແມ່ນ “ສາມາດປົນເປື້ອນໄດ້” ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຍ້ອນວ່າມັນເບິ່ງຄືສະອາດ ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າມັນຈະສະອາດ.

ເຊື້ອພະຍາດແມ່ນມີຂະໜາດນ້ອຍເກີນກວ່າທີ່ຈະເຫັນດ້ວຍຕາເປົ່າໄດ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ລ້າງມືຢ່າງຖືກວິທີ ແລະ ຕັດເລັບຂອງທ່ານໃຫ້ສິ້ນ, ມີຂອງທ່ານອາດນຳພາພະຍາດມາສູ່ອາຫານທີ່ລູກຄ້າຮັບປະທານໄດ້. ພວກເຂົາອາດເຈັບປ່ວຍໄດ້ຈາກເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວນີ້. ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າ “**ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ**” ຫຼື “ອາຫານເປັນພິດ”.

ຖົງມື ແລະ ການລ້າງມື

ຖົງມື ແລະ ເຄື່ອງປ້ອງກັນອື່ນໆບໍ່ສາມາດທົດແທນການລ້າງມືໄດ້. ລ້າງມືກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໃສ່ຖົງມື ແລະ ເມື່ອປ່ຽນຖົງມືໃໝ່.

ປ່ຽນຖົງມືຂອງທ່ານ:

- ທັນທີທີ່ຖົງມືມີການສຳຜັດກັບດິນ ຫຼື ເມື່ອຂາດ
- ກ່ອນເລີ່ມວຽກອື່ນໆ
- ພາຍຫຼັງຈັບຊິ້ນ, ປາ ຫຼື ໄກ່ດິບ

ທວນຄືນ

ຂຽນຄໍາຕອບຂອງທ່ານໃສ່ຄໍາຖາມຄືນຄວ້າໃນບ່ອນວ່າງທີ່ກຳນົດ.

1. ເມື່ອມີຄົນບ່ວຍຈາກການກິນອາຫານທີ່ບິນເປື້ອນເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ສານເພີດ, ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າຫຍັງ?

2. ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືຂອງທ່ານດົນບານໃດ?

3. ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືຂອງທ່ານເມື່ອໃດ?

4. ການລ້າງມືສອງເທື່ອແມ່ນຫຍັງ?

5. ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືສອງເທື່ອຕອນໃດ?

ການປະຕິບັດຂອງພະນັກງານ

- ເອົາໃຈໃສ່ວິທີການທີ່ທ່ານ
ນເບິ່ງ ແລະ
ວິທີການທີ່ທ່ານປະຕິບັດ** ບໍ່ສູບຢາ ຫຼື ຄົງວຽກສູບໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງເຮັດວຽກ ຫຼື
ເມື່ອທ່ານຢູ່ໃນເຂດໃກ້ອາຫານ ຫຼື ບ່ອນລ້າງຖ້ວຍ.
ການສູບຢາແມ່ນເຮັດໄດ້ສະເພາະເວລາພັກເທົ່ານັ້ນ.
ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານສູບຢາ,
ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນກັບຄືນມາເຮັດວຽກ.
- ເລັບມື** ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຖືກຕ້ອງເລັບມືຂອງທ່ານ.
ມັນຈະງ່າຍກວ່າຫຼາຍໃນການຮັກສາເລັບມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດເມື່ອ
ເລັບມືສັ້ນລົງ.
- ຖົງມືສາມາດແຜ່
ເຊື້ອພະຍາດໄດ້** ຖົງມືແບບໃຊ້ເທື່ອດຽວສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄດ້ຊື່ນດຽວກັນ.
ລ້າງ ແລະ ເຊັດມືຂອງທ່ານໃຫ້ແຫ້ງຢູ່ສະເໝີກ່ອນການໃສ່ຖົງມື.
ລ້າງອີກເທື່ອໜຶ່ງເມື່ອຖອດຖົງມື.
ປ່ຽນຖົງມືໃໝ່ເວລາເຮັດວຽກໃໝ່. ເມື່ອທ່ານໃສ່ຖົງມື
ໃຫ້ຮູ້ວ່າຖົງມືນັ້ນສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄປສູ່ອາຫານ
ທີ່ບໍ່ທັນບຸງແຕ່ງໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະໃສ່ຖົງມື,
ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ຖ້າຕັດເລັບໃຫ້ສັ້ນ.
- ເຄື່ອງດື່ມ** ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກຫິວນ້ຳໃນຂະນະທີ່ກຳລັງເຮັດວຽກ,
ທ່ານອາດຈະດື່ມນ້ຳຈາກຈອກເຄື່ອງດື່ມແບບປິດທີ່ມີຝາປິດ ແລະ
ທໍ່ດູດ ຫຼື ຈອກທີ່ມີຝາປິດ ແລະ ດ້າມຈັບ.
ສິ່ງນີ້ແມ່ນເຮັດໄດ້ສະເພາະຖ້າຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານມີຄວາມລະ
ະມັດລະວັງໃນການປ້ອງກັນການປົນເປື້ອນຈາກມື, ອຸປະກອນ,
ສິ່ງຂອງສຳລັບບໍລິການອື່ນໆ ແລະ ອາຫານທີ່ເປີດໄວ້.

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາບໍ່ວຍຈາກອາຫານໄດ້?

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ຄົນເຮົາສາມາດເຈັບປ່ວຍໄດ້ເມື່ອອາຫານທີ່ກິນມີເຊື້ອພະຍາດ. ເຊື້ອພະຍາດເປັນສາເຫດຂອງ **ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ** ຫຼື ອາຫານເປັນພິດ.

ອາຫານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍ (ເວລາ/ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມເພື່ອໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພ) ເຊື້ອພະຍາດສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ງ່າຍໃນອາຫານ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ປາ, ໄກ່, ນົມ, ຖ້ວທີ່ທອດຄົນໃໝ່, ເຂົ້າສຸກ, ມັນອົບ ແລະ ຜັກທີ່ບຸງສຸກແລ້ວ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າເປັນ **ອາຫານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍ**. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາຫານທີ່ມີຄວາມອຸ່ມ ແລະ ມີທາດອາຫານທີ່ເຊື້ອພະຍາດຕ້ອງການໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ເຊື້ອພະຍາດສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນອຸນຫະພູມທີ່ອຸ່ນເຊິ່ງຢູ່ລະຫວ່າງ 41°F ຫາ 135°F.

ເຊື້ອຈຸລະຊີບ ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ແຕກຕ່າງອອກໄປແຕ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເຈັບປ່ວຍໄດ້. **ເຊື້ອຈຸລະຊີບ** ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງ, ເຊິ່ງສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ໄວ ແລະ ອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດ **ພະຍາດໃນອາຫານ** ໄດ້. **ເຊື້ອຈຸລະຊີບ** ບາງຊະນິດສາມາດຜະລິດສານພິດທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍກັບຢາພິດ. ການບຸງແຕ່ງບໍ່ສາມາດ ທຳລາຍສານພິດໄດ້ທັງໝົດ. ເກືອບທຸກເທື່ອອາຫານຈະມີລັກສະນະ ແລະ ກິ່ນທີ່ດີ, ແຕ່ມັນອາດຈະມີ **ເຊື້ອຈຸລະຊີບ** ຫຼື ສານພິດພຽງພໍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ ຄົນເຮົາເຈັບປ່ວຍໄດ້. ສານພິດສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ຖືກ ເກັບມ້ຽນໃນອຸນຫະພູມທີ່ເຢັນພຽງພໍ ຫຼື ຮ້ອນພຽງພໍ.

ເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆ

ເຊື້ອ ຈຸລະໂຣກ

ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດ ເມື່ອມີການປົນເປື້ອນໃນອາຫານ.

ເຊື້ອຈຸລະໂຣກ

ທ່ານສາມາດຮັບເຊື້ອຈຸລະໂຣກໄດ້ໂດຍທີ່ບໍ່ຮູ້ຕົວ. ແມ່ນແຕ່ກ່ອນທີ່ທ່ານ ຈະເລີ່ມຮູ້ສຶກເຈັບປ່ວຍ, ທ່ານອາດຈະນຳເອົາເຊື້ອຈຸລະໂຣກໃສ່ເຂົ້າໄປໃນ ອາຫານໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງມືຫຼັງຈາກການໄອ, ຈາມ ຫຼື ນຳໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ. ນີ້ເປັນເຫດຜົນໜຶ່ງວ່າເປັນຫຍັງກົດໝາຍ**ບັງຄັບ**ໃຫ້ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບ ອາຫານຕ້ອງລ້າງມືສອງເທື່ອ (**ລ້າງມືສອງຮອບ**) ໂດຍການໃຊ້ສະບູ ແລະ ນໍ້າອຸ່ນຫຼາຍໆ.

ພະຍາດກາຝາກ

ແມ່ພະຍາດໂຕນ້ອຍໆທີ່ອາໄສຢູ່ໃນປາ ແລະ ຊີ້ນແມ່ນເອີ້ນວ່າ **ພະຍາດກາຝາກ**. ການບຸງແຕ່ງປາ ແລະ ຊີ້ນໃນອຸນຫະພູມທີ່ຖືກຕ້ອງ ຈະຂ້າ**ພະຍາດກາຝາກ**ໄດ້.

ສານເຄມີ

ຄົນເຮົາສາມາດເຈັບປ່ວຍໄດ້ເມື່ອມີ**ສານເຄມີ**ປົນຢູ່ໃນອາຫານ. ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເກັບມ້ຽນສານເຄມີຢູ່ຫ່າງຈາກອາຫານ.

ການປົນເປື້ອນທີ່ເປັນ ວັດຖຸ

ການປົນເປື້ອນທີ່ເປັນວັດຖຸແມ່ນເກີດຂຶ້ນເມື່ອມີວັດຖຸແບກປອມປົນ ມານຳອາຫານໂດຍບັງເອີນ. ອາຫານອາດມີການປົນເປື້ອນຈາກຜຸ່ນ ແລະ ເສດຫິນມາກ່ອນແລ້ວ. ການປົນເປື້ອນທີ່ເປັນວັດຖຸ ເຊັ່ນ: ເສດແກ້ວ ສາມາດເກີດຂຶ້ນໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ອາຫານທີ່ມີການປົນເປື້ອນ

ອາຫານມີການປົນເປື້ອນ. ແລ້ວຕ້ອງເຮັດແນວໃດ? **ໃຫ້ເທອາຫານທີ່ມີການປົນເປື້ອນຖິ້ມ ແລະ ແຈ້ງຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານທັນທີ!**

ອຸນຫະພູມອາຫານ

- ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ (ສຳລັບຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານ)** ພາກນີ້ແມ່ນກ່ຽວກັບການຂ້າເຊື້ອພະຍາດດ້ວຍການບຸງແຕ່ງ ແລະ ຍັບຍັ້ງການ ຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງພະຍາດໂດຍການຮັກສາອາຫານໄວ້ໃນອຸນຫະພູມຮ້ອນ ຫຼື ເຢັນ. ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າ **ການຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ** ແລະ ຮ້ານອາຫານຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ ມີເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ (ອາຫານ) ແບບກ້ານໂລຫະທີ່ມີຄວາມແນ່ນອນ ຢ່າງໜ້ອຍສຸດໜຶ່ງອັນເພື່ອເອົາໄວ້ກວດອຸນຫະພູມອາຫານ.
- “ເຂດອັນຕະລາຍ”** ເຊື້ອພະຍາດ ເຊັ່ນ: **ເຊື້ອຈຸລະຊີບ** ຕ້ອງການເວລາ, ອາຫານ ແລະ ຄວາມຊຸ່ມໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ. **ອຸນຫະພູມລະຫວ່າງ 41°F (5°C) ຫາ 135°F (57°C)** ແມ່ນເອີ້ນວ່າ **“ເຂດອັນຕະລາຍ!”** ເມື່ອປະອາຫານໄວ້ຢູ່ໃນ **“ເຂດອັນຕະລາຍ”**, **ເຊື້ອຈຸລະຊີບ** ກໍຈະສາມາດເຕີບໂຕໄດ້ໄວ ແລະ ສ້າງສານພິດທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຜູ້ອື່ນເຈັບປ່ວຍໄດ້.
- ເມື່ອໃດທີ່ຕ້ອງໄດ້ອີ່ອາຫານຖິ້ມ** ອາຫານທີ່ຖືກປະໄວ້ໃນເຂດອັນຕະລາຍທີ່ດົນກວ່າ 4 ຊົ່ວໂມງ ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ເອົາຖິ້ມ. ການນຳອາຫານມາອຸ່ນຄືນອາດຂ້າເຊື້ອຈຸລະຊີບໄດ້, ແຕ່ວ່າສານພິດ (ທີ່ເຊື້ອຈຸລະຊີບສ້າງຂຶ້ນ) ຈະຍັງຄົງຢູ່ໃນອາຫານ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບປ່ວຍໄດ້.
- ການບຸງແຕ່ງອາຫານ** ການບຸງແຕ່ງອາຫານດິບໃນອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມຈະຂ້າເຊື້ອພະຍາດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບປ່ວຍໄດ້.
- ອາຫານບຸງສຸກມີຄວາມປອດໄພຕອນໃດ?** ອາຫານປະເພດຕ່າງໆຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມຮ້ອນທີ່ແຕກຕ່າງກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸກ ຫຼື ປອດໄພ. ຂໍໃຫ້ຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານສະແດງແຜນວາດອຸນຫະພູມໃນການບຸງແຕ່ງຊື້ນສັດ (**ເບິ່ງເອກະສານອ້າງອີງຢູ່ດ້ານເທິງຂອງຄູ່ມືນີ້**). ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີການບຸງແຕ່ງອາຫານຕາມອຸນຫະພູມທີ່ສະແດງຢູ່ໃນແຜນວາດ.

ຂໍ້ຄວນລໍ

ທ່ານສາມາດເລືອກວິທີການຕ່າງໆໃນການບຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້.
ບໍ່ວ່າທ່ານຈະບຸງ ແຕ່ງອາຫານແນວໃດ,
ຕ້ອງໄດ້ນຳໃຊ້ອຸນຫະພູມທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການບຸງແຕ່ງ ອາຫານນັ້ນໆ.
ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ມີກຳນົດເປັນໂລຫະແມ່ນ
ວິທີດຽວທີ່ຈະຮູ້ອຸນຫະພູມໃນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ.
ທ່ານຕ້ອງໄດ້ວາງເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມໄວ້ສ່ວນທີ່ໜ້າທີ່ສຸດຂອງຊີ້ນ ຫຼື
ເຄື່ອງກາງເພື່ອໃຫ້ໄດ້ການອ່ານຄ່າທີ່ແທ້ຈິງ.

ການເກັບໄວ້ບໍ່ອນເຍັນ

ຮັກສາອາຫານເຍັນຢູ່ອຸນຫະພູມ 41°F (5°C) ຫຼື ເຍັນກວ່າສະເໝີ. ປາ,
ຫອຍກາບ, ຊີ້ນສັດປີກ, ນົມ ແລະ ເນື້ອແດງຈະຄົງຄວາມສົດໄດ້ດົນກວ່າ
ຖ້າທ່ານເກັບອາຫານດັ່ງກ່າວໄວ້ໃນອຸນຫະພູມ 41°F (5°C) ຫຼື ເຍັນກວ່າ.

ການເກັບໄວ້ບໍ່ອນຮ້ອນ

ພາຍຫຼັງຈາກອາຫານໄດ້ຮັບການບຸງແຕ່ງ ແລະ ພ້ອມໃຫ້ບໍລິການ,
ທ່ານຈະຕ້ອງ
ເກັບອາຫານນັ້ນໄວ້ບໍ່ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມອຸ່ນພຽງພໍເພື່ອຢັບຢ້ຽມການຈະເລີນ
ເຕີບ ໂຕຂອງເຊື້ອພະຍາດ. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ເປີດໃຕະໜຶ່ງ, ເຄື່ອງອຸ່ນແກງ
ແລະ ພື້ນຜິວ
ທີ່ມີຄວາມຮ້ອນກ່ອນໃສ່ສິ່ງນີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮ້ອນພຽງພໍເມື່ອທ່ານ
ວາງອາຫານລົງໄປ. ຮັກສາຄວາມຮ້ອນຂອງອາຫານໃຫ້ຢູ່ 135°F (57°C)
ຫຼື ຮ້ອນກວ່ານີ້.

**ເຮັດໃຫ້ອາຫານ
ຮ້ອນຕະຫຼອດເວ**

ຜັດອາຫານເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ອາຫານທີ່ບຸງນັ້ນຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ.
ປົກຫຸ້ມດ້ວຍຝາປິດຊ່ວຍຮັກສາຄວາມຮ້ອນຢູ່ພາຍໃນ.

ລາ

**ເຮັດໃຫ້ອາຫານເຮັດ
ຍັນຕະຫຼອດເວ**

ອາຫານທີ່ຖືກຈັດເກັບໄວ້ໃນຄວາມເຍັນຢູ່ຊ່ອງເທິງສຸດຂອງຕູ້ເຢັນແມ່ນຈະ
ໄດ້ຮັບປະໂຫຍດຈາກການປົກຫຸ້ມໄວ້.

າ

ທວນຄືນ

1. ຕ້ອງຮັກສາອາຫານໃຫ້ຢູ່ໃນອຸນຫະພູມຮ້ອນເທົ່າໃດ?
2. ຕ້ອງຮັກສາອາຫານໃຫ້ຢູ່ໃນອຸນຫະພູມເຢັນເທົ່າໃດ?
3. ມີວິທີການໃດແດ່ທີ່ຈະຮັກສາອາຫານໃຫ້ຮ້ອນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ?
4. ເປັນຫຍັງຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ເປັນກຳນົດໄວ້?

ການປະຕິບັດການເກັບມ້ຽນແບບປອດໄພ

ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ອາຫານທັງໝົດທີ່ທ່ານໃຊ້ນັ້ນດີ ແລະ ປອດໄພຕໍ່ສຸຂະພາບ. ພາກນີ້ແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບວິທີການເກັບມ້ຽນ ແລະ ການເຮັດວຽກກັບອາຫານແບບປອດໄພ.

ການບິນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນ ການບິນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນ ເກີດຂຶ້ນເມື່ອເຊື້ອພະຍາດຈາກອາຫານດິບ ຫຼື ອາຫານທີ່ບໍ່ສະອາດເຂົ້າໄປຢູ່ໃນອາຫານທີ່ພ້ອມເສີບ ຫຼື ທີ່ບໍ່ບຸງສຸກອີກ ກ່ອນນໍາມາບໍລິການ.

ເກັບຮັກສາອາຫານໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພຈາກການບິນເປື້ອນ ໃນຖານະທີ່ເປັນຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນການບິນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການທີ່ສໍາຄັນບາງຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການບິນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນໄດ້.

ເກັບມ້ຽນຊີ້ນ, ປາ ແລະ ຊີ້ນໄກ່ດິບໄວ້ຖ້ານລຸ່ມສຸດຂອງຕູ້ເຢັນ.

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາຊີ້ນດິບ; ຊີ້ນງົວ, ຊີ້ນໝູ, ຊີ້ນແກະ, ຊີ້ນປາ ຫຼື ຊີ້ນໄກ່ຈຸ່ມລົງອາຫານທີ່ຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການບຸງແຕ່ງກ່ອນນໍາໄປເສີບ.

ເກັບຮັກສາຊີ້ນດິບແຕ່ລະປະເພດອອກຈາກກັນ.

ເກັບອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງ ຫຼື ອາຫານດິບອອກຈາກອາຫານທີ່ບຸງສຸກແລ້ວ.

ລ້າງມືຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງການຈັບຊີ້ນດິບ ແລະ ອາຫານທີ່ບໍ່ທັນບຸງສຸກກ່ອນການຮັບປະທານ.

**ເກັບຮັກສາອາຫານ
ຈາກການປົນເປື້ອນ**

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເກັບມ້ຽນອາຫານທີ່ບໍ່ທັນບຸງສຸກກ່ອນນໍາໄປເສີບໃນພາ
ຊະນະດຽວກັນກັບຊີ້ນດົບ, ຊີ້ນປາ ຫຼື ຊີ້ນໄກ່.

ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນການເຮັດວຽກກັບອາຫານ ແລະ
ກ່ອນການໃສ່ຖົງມື.

ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ ຫຼື

ຖົງມືແບບນໍາໃຊ້ເທື່ອດຽວເພື່ອເຮັດວຽກກັບອາຫານທີ່ພ້ອມຮັ
ບປະທານ.

ລ້າງ, ໄລ ແລະ **ຂັດຊັອ** ພື້ນຜິວທີ່ໃຊ້ຕັດ ແລະ ເຄື່ອງມືທຸກໆອັນ
ແລະ ມືດທຸກໆຄັ້ງເມື່ອທ່ານແລ້ວວຽກ ຫຼື
ລະຫວ່າງການກະກຽມອາຫານ ປະເພດຕ່າງໆ.

ໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ສະອາດແທນການໃຊ້ມືຈັບໃນການເທອາຫານຖີ້ມ.

ເກັບມ້ຽນອາຫານອອກຈາກຜະລິດຕະພັນທໍາຄວາມສະອາດ ແລະ
ທາດເປື້ອ.

ບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ສະອາດຈະມີຄວາມປອດໄພກວ່າ

ອາດຈະມີຫຼາຍກວ່າການໃຊ້ສະບູ ແລະ ນໍ້າໃນການເຮັດໃຫ້ທຸລະກິດ ອາຫານມີຄວາມສະອາດ ແລະ ປອດໄພ.

ທ່ານອາດຈະໄດ້ນໍາໃຊ້ຜິງແຜ່ບ ແລະ ເຄື່ອງມືຂ້າເຊື້ອ.

ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບທີ່ສໍາຄັນດັ່ງນີ້

- ຮູ້ວ່າຄໍາແນະນໍາໃນການນໍາໃຊ້ຜະລິດຕະພັນເຄມີບອກໄວ້ວ່າແນວໃດ. ອ່ານສະຫຼາກ ແລະ ລົມກັບຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານວ່າຄວນໃຊ້ຜະລິດຕະພັນດັ່ງກ່າວເວລາໃດ ແລະ ໃຊ້ຫຼາຍປານໃດ. **ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານເຂົ້າໃຈ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາ!**
- ເກັບມ້ຽນສານເຄມີຢູ່ຫ່າງຈາກອາຫານ. ຖ້າຜະລິດຕະພັນເຄມີຕ້ອງໄດ້ຮັບການເກັບມ້ຽນຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນ, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜະລິດຕະພັນນັ້ນໄດ້ຮັບການເກັບມ້ຽນຢູ່ໃນເຂດໃຜລາວ. ເຂດເກັບມ້ຽນຄວນຈະຢູ່ລຸ່ມອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້, ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງບໍ່ມີໂອກາດທີ່ຜະລິດຕະພັນເຄມີຈະຕົກໃສ່ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້.
- ທ່ານສາມາດອ່ານສະຫຼາກໄດ້ບໍ່? ສະຫຼາກສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ງ່າຍບໍ່? ຖ້າບໍ່, ຂໍໃຫ້ຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານຕິດສະຫຼາກຄົນໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດອ່ານໄດ້.
- ເກັບມ້ຽນຜະລິດຕະພັນເຄມີໃນຂວດ ຫຼື ກ່ອງທີ່ມາກັບມັນ. ຖ້າທ່ານເກັບມ້ຽນໄວ້ໃນພາລະນະອື່ນ, ໃຫ້ຕິດສະຫຼາກບອກຈະແຈ້ງ.

**ເຄື່ອງໃຊ້, ພື້ນຜິວ
ແລະ ອຸປະກອນ**

ອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ສາມາດປ້ອງກັນການບິນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງໃຊ້, ພື້ນຜິວບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ອຸປະກອນແມ່ນໄດ້ຮັບ ການທຳຄວາມສະອາດ, ລ້າງ ແລະ ຂ້າເຊື້ອໃນລະຫວ່າງການໃຊ້ວຽກ.

- ລ້າງເຄື່ອງໃຊ້, ພື້ນຜິວບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ອຸປະກອນ ດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນປະສົມສະບູ
- ໄລເຄື່ອງໃຊ້, ພື້ນຜິວບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ອຸປະກອນ ດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນ
- ຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງໃຊ້, ພື້ນຜິວບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ອຸປະກອນ ດ້ວຍຜະລິດຕະພັນຂ້າເຊື້ອທີ່ໄດ້ຮັບການກະກຽມໃໝ່ (ໃຊ້ຜິງທຳຄວາມສະອາດ 1 ຫາ 2 ບ່ວງຊາ ຕໍ່ນ້ຳ 1 ແກນລອນ)

ວິທີການໃຊ້

ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳການທຳຄວາມສະອາດຂອງອຸປະກອນແຕ່ລະອັນ.

ຂັ້ນຕອນ

ຂັ້ນຕອນການທຳຄວາມສະອາດເຄື່ອງໃຊ້ຢ່າງຖືກວິທີ, ອາຫານທີ່ສຳຜັດກັບພື້ນຜິວ ແລະ ອຸປະກອນແມ່ນ:

1. ລ້າງ
2. ໄລ
3. ຂ້າເຊື້ອ



ທວນຄືນ

ຂຽນຄໍາຕອບຂອງທ່ານໃສ່ຄໍາຖາມຄືນຄວ້າໃນບ່ອນວ່າງທີ່ກຳນົດ.

1. ທ່ານຄວນເກັບມ້ຽນຜະລິດພັນເຄມີທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຫານໄວ້ບ່ອນໃດ?

2. ທ່ານຄວນເກັບມ້ຽນຊື້ນຕົບໄວ້ບ່ອນໃດຂອງຕູ້ເຢັນ?

3. ການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນແມ່ນຫຍັງ?

4. ວິທີການປ້ອງກັນການປິ່ນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນສອງວິທີມີຫຍັງແດ່?

1.

2.

5. ທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດຖ້າອາຫານມີການປິ່ນເປື້ອນ?

ຄຳສັບ

ເຊື້ອຈຸລະຊີບ – ເຊື້ອຈຸລະຊີບແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ມີເຊວດຽວທີ່ສາມາດແຍກຕົວອອກ ເປັນຈຳນວນຫຼາຍເມື່ອອາຫານຢູ່ໃນເຂດອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າ 4 ຊົ່ວໂມງ.

ຜະລິດຕະພັນເຄມີ – ໃນປື້ມເຫຼົ່ານີ້, ຜະລິດຕະພັນເຄມີໝາຍເຖິງສ່ວນປະສົມໃນການທຳຄວາມ ສະອາດ, ຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ຜະລິດຕະພັນກຳຈັດແມງໄມ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເຈັບປ່ວຍຖ້າຮັບປະທານ.

ການເກັບໄວ້ບ່ອນເຢັນ –

ການເກັບໄວ້ບ່ອນເຢັນແມ່ນເມື່ອທ່ານເກັບຮັກສາອາຫານໃຫ້ເຢັນໂດຍການ ນຳໃຊ້ຕູ້ເຢັນ ຫຼື ນ້ຳກ້ອນ.

ການປົນເປື້ອນຂ້າມຫາກັນ –

ເມື່ອເຊື້ອພະຍາດຈາກອາຫານປະເພດໜຶ່ງຖືກສົ່ງຕໍ່ໄປຫາອາຫານ ປະເພດອື່ນ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນອາຫານດິບທີ່ພ້ອມຮັບປະທານ.

ເຂດອັນຕະລາຍ – ເຂດອັນຕະລາຍແມ່ນເມື່ອເຂດທີ່ອຸນຫະພູມອາຫານຢູ່ລະຫວ່າງ 41°F (5 °C) ຫາ 135°F (57 °C).

ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າເຂດອັນຕະລາຍຍ້ອນວ່າເຊື້ອຈຸລະຊີບສາມາດເຕີບໂຕໄດ້ຢ່າງ ໄວວາເມື່ອຢູ່ໃນລະຫວ່າງອຸນຫະພູມນີ້.

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ – ການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດ ຫຼື ສານພິດໃນອາຫານ. ສິ່ງນີ້ຍັງເອີ້ນວ່າ ອາຫານເປັນພິດ.

ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານ –

ແມ່ນເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ມີກ້ານເປັນໂລຫະໃຊ້ເພື່ອວັດແທກ ອຸນຫະພູມຂອງອາຫານ.

ການເກັບໄວ້ບ່ອນຮ້ອນ –

ການເກັບໄວ້ບ່ອນຮ້ອນໝາຍຫຼັງທີ່ອາຫານໄດ້ຮັບການບຸງສຸກຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼື ອຸ່ນຄົນ. ອາຫານຕ້ອງຢູ່ໃນອຸນຫະພູມ 135°F (57 °C) ຫຼື ຮ້ອນກວ່າ.

ຕົດເຊື້ອ – ບາດແຜ ຫຼື ຮອຍໄໝ້ທີ່ບວມ, ແດງ ຫຼື ມີນ້ຳໜອງ.

ພະຍາດກາຜາກ – ແມ່ນແມ່ພະຍາດໂຕນ້ອຍໆທີ່ອາໄສຢູ່ນຳບາ, ຊີ້ນ ແລະ ມະນຸດ.

ອາຫານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍ

(ການຄວບຄຸມເວລາ/ອຸນຫະພູມເພື່ອໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພ) –

ອາຫານທີ່ມີຄວາມອຸ່ມ, ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດອາຫານ ແມ່ນມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ເຊື້ອຈຸລະຊີບສາມາດ ເຕີບໂຕໄດ້ໄວເມື່ອອຸນຫະພູມຢູ່ລະຫວ່າງ 41°F (5 °C) ຫາ 135°F (57 °C).

ການອຸ່ນຄົນເພື່ອເກັບໄວ້ບ່ອນຮ້ອນ –

ແມ່ນຂັ້ນຕອນຂອງການເຮັດອາຫານເຢັນໃຫ້ຮ້ອນກ່ອນເອົາໄປ ວາງໄວ້ບ່ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມອຸ່ນ. ອາຫານຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມຮ້ອນ 41°F (5 °C) ຫາ 165°F (74 °C) ພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງ.

ການຂ້າເຊື້ອ –

ຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍຂອງການກຳຈັດເຊື້ອຈຸລະຊີບຈາກອາຫານທີ່ສຳຜັດກັບພື້ນຜິວ ທີ່ຫາກໄດ້ຮັບການອະນາໄມ. ຫຼາຍບ່ອນນຳໃຊ້ວິທີການປະສົມຜົງທຳຄວາມສະອາດ 1 ບ່ວງຊາ ກັບ ນ້ຳ 1 ແກນລອນເພື່ອຂ້າເຊື້ອອຸປະກອນ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້.

ເຊື້ອຈຸລະໂຮກ –

ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ສາມາດຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ພາຍໃນເຊວຂອງສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ. ເຊື້ອຈຸລະໂຮກພຽງເລັກນ້ອຍອາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເຈັບປ່ວຍໄດ້. ເຊື້ອຈຸລະໂຮກຫຼາຍສາຍພັນ ປົນເປື້ອນໃນອາຫານຈາກການທີ່ບໍ່ລ້າງມື ໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼັງຈາກການນຳໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ຈາກນັ້ນກໍ່ສຳຜັດອາຫານ.

ການທົດສອບພາກປະຕິບັດ

ເລືອກເອົາຄໍາຕອບທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບຄໍາຖາມແຕ່ລະຂໍ້.

1. ປະໂຫຍກໃດຕໍ່ໄປນີ້ຖືກຕ້ອງ? ພາຍຫຼັງສໍາຜັດຊິ້ນບົດດິບ, ເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ຈະ:
 - A. ເຊັດມືດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມແບບປຽກ
 - B. ນໍາໃຊ້ເຈວລາງມັກ່ອນການຈັບຕ້ອງສິ່ງອື່ນ
 - C. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ
 - D. ຈຸ່ມມືລົງໃນຖັງຂ້າເຊື້ອ

2. ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືສອງຮອບເມື່ອໃດ?
 - A. ພາຍຫຼັງຈາກການຈາມ ຫຼື ໄອ
 - B. ພາຍຫຼັງສໍາຜັດກັບຊິ້ນດິບ
 - C. ພາຍຫຼັງດື່ມ ຫຼື ກິນອາຫານ
 - D. ຂໍ້ A ແລະ C

3. ການລ້າງມືທີ່ຖືກຕ້ອງມີຄືແນວໃດ?
 - A. ຖູ່ມືດ້ວຍສະບູ, ເປີດນໍ້າອຸ່ນລ້າງໄຫຼຜ່ານເປັນເວລາປະມານ 20 ວິນາທີ
 - B. ຖູ່ມືດ້ວຍສະບູ, ເປີດນໍ້າອຸ່ນລ້າງໄຫຼຜ່ານເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍສຸດ 30 ວິນາທີ
 - C. ຖູ່ມືດ້ວຍສະບູ, ເປີດນໍ້າອຸ່ນລ້າງໄຫຼຜ່ານເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍສຸດ 5 ວິນາທີ
 - D. ຖູ່ມືດ້ວຍສະບູ, ເປີດນໍ້າອຸ່ນລ້າງໄຫຼຜ່ານເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍສຸດ 10 ວິນາທີ

4. ການໃສ່ຖົງມືທີ່ໃຊ້ເທື່ອດຽວແມ່ນເຮັດໄດ້ຖ້າ:
- A. ທ່ານໃສ່ຖົງມືເພື່ອຈັບເງິນ ແລະ ອາຫານ
 - B. ທ່ານລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຖອດຖົງມືຖິ້ມໃນລະຫວ່າງກິດຈະກຳ
 - C. ທ່ານຖອດຖົງມືຖິ້ມທຸກໆສອງສາມຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍສຸດມື້ລະເທື່ອ
 - D. ທ່ານເປົ່າລົມໃສ່ຖົງມືກ່ອນເພື່ອເຮັດໃຫ້ການໃສ່ງ່າຍຂຶ້ນ
5. ເມື່ອທ່ານມີອາການເຈັບຄໍຜ້ອມກັບມືໄຂ້ ຫຼື ຖອກທ້ອງ, ທ່ານຄວນຈະ:
- A. ໄປເຮັດວຽກ ແລະ ບອກເພື່ອນຮ່ວມງານໃຫ້ລະມັດລະວັງເມື່ອຢູ່ໃກ້ທ່ານ
 - B. ໂທຫາຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານ ແລະ ລາຍງານການເຈັບປ່ວຍ
 - C. ກິນຍາເພື່ອຍັບຍັ້ງອາການດັ່ງກ່າວ ແລະ ໄປເຮັດວຽກ
 - D. ບໍ່ບອກໃຜ ແລະ ໄປເຮັດວຽກຕາມປົກກະຕິ
6. ການກຽມອາຫານໄວ້ລ່ວງໜ້າຫຼາຍຊົ່ວໂມງສາມາດເຮັດໃຫ້ອາຫານບໍ່ປອດໄພໄດ້ຍ້ອນວ່າ:
- A. ເຊື້ອຈຸລະຊີບສາມາດເຕີບໂຕໄດ້ຖ້າອຸນຫະພູມອາຫານຫຼຸດລົງຢູ່ໃນເຂດອັນຕະລາຍ
 - B. ອາຫານສາມາດສູນເສຍລົດຊາດ, ສີ ແລະ ຄຸນນະພາບທົ່ວໄປໄດ້
 - C. ອາຫານສາມາດສູນເສຍຄຸນຄ່າດ້ານໂພຊະນາການໄດ້
 - D. ຕູ້ເຍັນສາມາດເກັບອາຫານໄດ້ໃນຈຳນວນຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ
7. ເຫດຜົນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດໃນການລ້າງ, ໄລ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຂອງຂຽງແມ່ນ:
- A. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນກິ່ນ ແລະ ວິດຊາດຈາກການປະປົນກັບອາຫານອື່ນ
 - B. ເພື່ອໃຫ້ຂຽງງາມຕາຂຶ້ນ ແລະ ໃຊ້ໄດ້ດີນ
 - C. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອຈຸລະຊີບຈາກອາຫານໜຶ່ງໄປປົນເປື້ອນອາຫານອື່ນ
 - D. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລົດຊາດ ແລະ ນ້ຳກະທຽມ ຫຼື ນ້ຳຫອມຫົວໃຫຍ່ປົນເປື້ອນກັບອາຫານອື່ນ

8. ຕ້ອງເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ເທິງໂຕະຢູ່ທີ່ລະດັບຄວາມຮ້ອນເທົ່າໃດເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພ?

- A. ຮ້ອນ – 135°F
- B. ຮ້ອນ – 130°F
- C. ຮ້ອນ – 120°F
- D. ຮ້ອນ – 165°F

9. ຕ້ອງເກັບຮັກສາອາຫານໄວ້ເທິງໂຕະຢູ່ທີ່ລະດັບຄວາມເຢັນເທົ່າໃດເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພ?

- A. ເຢັນ - 51°F
- B. ເຢັນ - 65°F
- C. ເຢັນ - 41°F
- D. ເຢັນ - 55°F

ຄໍາຕອບ:

- | | | |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

ພາກເອກະສານອ້າງອີງ

ຄໍາຖາມດ້ານຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານອາດມາຈາກພາກສ່ວນອື່ນທີ່ບໍ່ໄດ້ມີຢູ່ໃນພາກການຝຶກອົບຮົມຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານຂອງຄູ່ມືນີ້.

ພາກເອກະສານອ້າງອີງນີ້ມີຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພ ດ້ານອາຫານ.

ລະບຽບວ່າດ້ວຍສຸຂະອະນາໄມດ້ານອາຫານປະຈໍາລັດ Oregon –

ສໍາລັບຂໍ້ມູນ ກ່ຽວກັບຂໍ້ກຳນົດການກວດກາດ້ານການບໍລິການອາຫານທັງໝົດ

ກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງລະບຽບວ່າດ້ວຍ ຄວາມສະອາດດ້ານອາຫານປະຈໍາລັດ Oregon.

ຜູ້ດູແລແຕ່ລະຄົນ (PIC) ຕ້ອງໄດ້ອ່ານວ່າ ຄວາມສະດວກການເຂົ້າເຖິງລະບຽບເຫຼົ່ານີ້.

ລະບຽບດັ່ງກ່າວແມ່ນມີໃຫ້ດາວໂຫຼດໄວ້ຢູ່ຄອມພິວເຕີ

ຂອງທ່ານໃນຮູບແບບເອກະສານແບບຝັກພາ (pdf) ທີ່ເວັບໄຊ

www.healthoregon.org/foodsafety.

ຜູ້ດູແລ (PIC) – ລະບຽບວ່າດ້ວຍສຸຂະອະນາໄມດ້ານອາຫານປະຈໍາລັດ Oregon ແມ່ນກຳນົດ

ໃຫ້ຜູ້ໄດ້ຮັບໃບອະນຸຍາດເປັນຜູ້ແຕ່ງຕັ້ງຜູ້ດູແລ (PIC)

ໃນລະຫວ່າງໄມງດຳເນີນກິດຈະການທັງໝົດ.

ຜູ້ດູແລຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ ແລະ ຂໍ້ກຳນົດຕ່າງໆຂອງລະບຽບວ່າດ້ວຍສຸຂະອະນາໄມດ້ານອາຫານປະຈໍາລັດ Oregon. ຜູ້ດູແລທຸກຄົນຕ້ອງໄດ້ຮູ້ກ່ຽວກັບນະໂຍບາຍ ແລະ ຂັ້ນຕອນພາຍໃນການດຳເນີນກິດຈະການດ້ານອາຫານນຳອີກ.

ຖ້າຜູ້ດູແລບໍ່ສາມາດສະແດງໃຫ້ເຫັນ ເຖິງຄວາມຮູ້ ຫຼື ບໍ່ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ,

ສະຖານທີ່ນັ້ນຈະໄດ້ຮັບການປັບລະເມີດຂັ້ນຮຸນແຮງ ໃນລະຫວ່າງການກວດກາ. ກະລຸນາອີງໃສ່

ບົດທີ 2 ຂອງລະບຽບວ່າດ້ວຍ ສຸຂະອະນາໄມດ້ານອາຫານປະຈໍາລັດ Oregon

ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຂໍ້ກຳນົດຂອງຜູ້ດູແລ.

ຂັ້ນຕອນການກວດກາການບໍລິການອາຫານ –

ສະຖານປະກອບການທັງໝົດຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດ

ຕາມແນວທາງປະຕິບັດດ້ານຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານທີ່ໄດ້ມາດຕະຖານເຊິ່ງມີຄວາມສໍາຄັນ

ຕໍ່ຄວາມປອດໄພ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງອາຫານທີ່ບໍລິການ. ໃນລະຫວ່າງການກວດສອບຂອງ

ພະແນກສາທາລະນະສຸກ, ຜູ້ກວດກາຈະສົມທຽບລະບຽບວ່າດ້ວຍ

ສຸຂະອະນາໄມດ້ານອາຫານປະຈໍາລັດ Oregon ກັບຂັ້ນຕອນການດຳເນີນກິດຈະການຂອງທ່ານ.

ຜູ້ດູແລສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພະແນກສາທາລະນະສຸກກ່ຽວກັບການກຽມກວດສອບ

ຢ່າງ ເປັນທາງການ. ຜູ້ດູແລສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ

ແລະ ວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວ.

ການເຈັບປ່ວຍຂອງພະນັກງານ

ການເຈັບປ່ວຍຂອງພະນັກງານ –

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານທີ່ມີການຕິດເຊື້ອສາມາດແຜ່
 ກະຈາຍອາການເຈັບປ່ວຍໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້ໃນວົງກວ້າງຜ່ານທາງອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້.
 ພະນັກງານທີ່ປ່ວຍປະກອບກັບມີອາການຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງ
 ຕ້ອງບໍ່ເຮັດວຽກຈົນກວ່າອາການເຫຼົ່ານັ້ນ ຈະເຊົາດີແລ້ວເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍສຸດ 24 ຊົ່ວໂມງ.

**ພະນັກງານຕ້ອງໄດ້ລາຍງານຫາຜູ້ດູແລເມື່ອມີອາການເຈັບປ່ວຍຈາກພະຍາດທີ່ມີລາຍຊື່
 ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຫຼື ຖ້າພວກເຂົາອາໄສຢູ່ໃນຄົວເຮືອນດຽວກັນ ແລະ ມີຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດພະຍາດເຫຼົ່ານີ້.
 ພະນັກງານທີ່ມີອາການ ຖອກທ້ອງ, ຮາກ, ອ່ອນເພຍ ແລະ ເຈັບຄໍຜ້ອມກັບມີໄຂ້
 ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ລາຍງານຂໍ້ມູນນີ້ໃຫ້ຜູ້ດູແລນຳ.
 ຜູ້ດູແລຕ້ອງແຈ້ງພະນັກງານກ່ຽວກັບຄວາມຮັບຜິດຊອບນີ້.**

ພະຍາດທີ່ມັກພົບເຫັນທົ່ວໄປຈາກພະນັກງານ

ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ*	ອາການທົ່ວໄປ				
	D	F	V	J	S
1. ໄວຣັສຕັບອັກເສບ A		F		J	
2. ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະຊີບ Salmonella Typhi		F			
3. ເຊື້ອຈຸລະຊີບ Shigella	D	F	V		
4. ເຊື້ອຈຸລະຊີບ E. coli 0157:H7	D				
5. ຈຸລະໂຣກສາຍພັນ Norwalk ຫຼື Noro	D	F	V		
6. ຈຸລະຊີບສາຍພັນ Staphylococcus aureus	D		V		
7. ຈຸລະຊີບສາຍພັນ Streptococcus pyogenes		F			S

ເຄື່ອງໝາຍຄຳສັບ: **D** = ຖອກທ້ອງ **V** = ຮາກ
J = ອ່ອນເພຍ **F** = ໄຂ້ **S** = ເຈັບຄໍຜ້ອມກັບມີໄຂ້

ໝາຍເຫດ: ໄດ້
 ແຈ້ງພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນເຂດເມືອງທີ່ພະນັກງານໄດ້ສຳຜັດ
 ກັບຈຸລະໂຣກ **Norovirus, ໄວຣັສຕັບອັກເສບ A, ຈຸລະຊີບ
 Salmonella Typhi, Shigella ຫຼື E. coli 0157:H7.**

ການລ້າງມື

ການຮັກສາມືໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ – ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບອາຫານທີ່ມີເປື້ອນ ແລະ/ຫຼື ເລັບເປື້ອນ ອາດເຮັດໃຫ້ອາຫານມີການປົນເປື້ອນໃນຂະນະທີ່ກະກຽມ. ກິດຈະກຳໃດໆທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ມີການ ປົນເປື້ອນຈາກມື ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຕິດຕາມຜ່ານການລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດັ່ງທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ ໃນຄູ່ມືນີ້ (ເບິ່ງໜ້າທີ 5 ແລະ 13).

ຂັ້ນຕອນການທຳຄວາມສະອາດ –

ພະນັກງານຫຼາຍຄົນບໍ່ລ້າງມືຂອງຕົນເອງຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ເທົ່າທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ແມ່ນແຕ່ຜູ້ທີ່ລ້າງມືກໍອາດຈະໃຊ້ວິທີທີ່ບໍ່ມີປະສິດທິພາບ. ເຊິ່ງຕ້ອງຖະແຍບ ແຮງໆ ແລະ ລ້າງຜ່ານນ້ຳທີ່ໄຫຼປະມານ 20 ວິນາທີ ເພື່ອລ້າງດິນ ແລະ ຈຸລະຊີບທີ່ອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດ ພະຍາດ (ເຊື້ອພະຍາດ).

ພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ສົ່ງຕໍ່ຜ່ານອາຫານ ແມ່ນອາດຈະສະສົມຢູ່ໃນລະບົບຂັບຖ່າຍຂອງພະນັກງານ ແລະ ອາຈົມຈາກບ່ອນທີ່ພະນັກງານໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ. ການລ້າງມືທີ່ຖືກຕ້ອງພາຍຫຼັງຈາກການຖ່າຍໜັກ ແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນການສົ່ງຕໍ່ຈຸລະຊີບ (ເຊື້ອພະຍາດ) ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຫ້ອງນ້ຳ.

ເຈວລ້າງມື – ເຈວລ້າງມືແບບຍິດ ຫຼື ເຈວລ້າງມື

ແມ່ນບໍ່ສາມາດໃຊ້ແທນເຕັກນິກການລ້າງມື ແລະ ບໍ່ເປັນທີ່ຍອມຮັບເພື່ອທົດແທນການລ້າງມືໄດ້.

ເລັບມື – ຂໍ້ກຳນົດສຳລັບເລັບມືແມ່ນໃຫ້ຕັດ, ຖູ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດໃຕ້ເລັບ.

ການບໍ່ປະຕິບັດການເອົາວັດຖຸທີ່ເປັນສິ່ງປະຕິກູນອອກຈາກໃຕ້ເລັບມືພາຍຫຼັງການໃຊ້ຫ້ອງ ນ້ຳສາມາດເປັນສາເຫດຫຼັກຂອງພະຍາດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະຊີບໄດ້. ເລັບຫຽນອາດເປັນບ່ອນອາໄສຂອງ ພະຍາດຈຸລະຊີບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ.

ເຄື່ອງປະດັບ – ເຄື່ອງປະດັບ ເຊັ່ນ: ແຫວນ, ສາຍແຂນ ແລະ ໂມງ
 ອາດເປັນບ່ອນລີ້ຊ່ອນຂອງ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານເຊິ່ງເກີດມາຈາກເຊື້ອຈຸລະຊີບ
 (ເຊື້ອພະຍາດ). ອັນຕະລາຍເພີ່ມເຕີມ
 ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຄື່ອງປະດັບແມ່ນຄວາມເປັນໄປໄດ້ທີ່ຊີ້ນສ່ວນຂອງເຄື່ອງປະດັບ ຫຼື ທັງໝົດ
 ຈະຕົກລົງໄປໃນອາຫານທີ່ກຳລັງກະກຽມຢູ່.
 ສິ່ງແບກບອມໃນອາຫານອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາດ້ານ ການແພດຕໍ່ກັບຜູ້ບໍລິໂພກ ເຊັ່ນ:
 ແຂ້ວບິ້ນ ແລະ/ຫຼື ແຕກ ແລະ ບາດພາຍໃນ ແລະ ເປື້ອຍໄດ້.

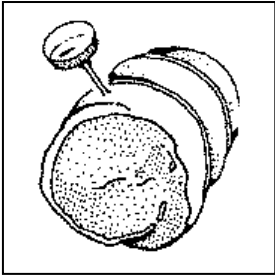
ອຸນຫະພູມການບຸງແຕ່ງອາຫານ

ອຸນຫະພູມການບຸງແຕ່ງອາຫານ –

ອາຫານທີ່ມາຈາກສັດຕີບທີ່ແຕກຕ່າງກັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມ
 ຮ້ອນໃນການບຸງແຕ່ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນເພື່ອໃຫ້ສຸກ ຫຼື ບອດໄພ.
 ໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ມີກຳນົດເປັນ
 ໂລຫະເພື່ອກວດເບິ່ງອຸນຫະພູມໃນຂະນະທີ່ບຸງແຕ່ງອາຫານເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າການບຸງແຕ່ງນັ້ນ
 ຖືກບຸງສຸກຈາກດ້ານໃນທັງໝົດແລ້ວ.

ເປັນຫຍັງຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານ?

ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານທີ່ມີກຳນົດເປັນໂລຫະແມ່ນວິທີດຽວທີ່ເຊື້ອຖືໄດ້ໃນການຮູ້ວ່າອຸນຫະພູມ
 ຂອງອາຫານມີຄວາມຮ້ອນພຽງພໍໃນການຂ້າເຊື້ອຈຸລະຊີບ.
 ນອກນັ້ນຍັງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຫຼີກເວັ້ນການບຸງສຸກ ເກີນໄປນຳອີກ.
 ແຕ່ລະເຮືອນຄົວຕ້ອງມີເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານທີ່ມີຄວາມຖືກຕ້ອງຢ່າງໜ້ອຍ
 ໜຶ່ງເຄື່ອງເຊິ່ງມີແຖບວັດຂະໜາດນ້ອຍພໍທີ່ຈະສອດໃສ່ໃນອາຫານລັກສະນະບາງ ເຊັ່ນ:
 ແຜ່ນຊີ້ນ.



ຂໍ້ກຳນົດໃນການບຸງແຕ່ງອາຫານສະເພາະບາງປະເພດ

ໜ້າຕໍ່ໄປສະແດງອຸນຫະພູມຂອງອາຫານສະເພາະບາງປະເພດທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມຮ້ອນເພື່ອໃຫ້
 ມີຄວາມປອດໄພ.

ຂໍ້ກຳນົດໃນການບຸງແຕ່ງອາຫານສະເພາະບາງປະເພດ		
ຜະລິດຕະພັນຈາກສັດ	ອຸນຫະພູມຂັ້ນຕໍ່າ	ຕ້ອງຮູ້ຫຍັງແດ່?
ຊີ້ນໄກ່, ຊີ້ນໄກ່ບົດ	165°F (74°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ	ການຍັດໄສຕ້ອງໄດ້ບຸງສຸກຈາກທາງນອກຂອງຊີ້ນໄກ່.
ການຍັດໄສ, ຊີ້ນຍັດ, ອາຫານປະເພດແຜ່ນ ແລະ ອາຫານທີ່ມີການປະສົມອາຫານ ນົບ ແລະ ອາຫານສຸກ	165°F (74°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ	ການຍັດໄສທີ່ເປັນຕົວຂັ້ນ, ເຊິ່ງປ້ອງກັນຄວາມຮ້ອນບໍ່ໃຫ້ ໄປຮອດຈຸດໃຈກາງຂອງຊີ້ນ. ອາຫານປະເພດຍັດໄສຕ້ອງ ໄດ້ບຸງແຍກຕ່າງຫາກ.
ຊີ້ນບົດ ຫຼື ຜັງຊີ້ນໃນແຮມເບີເກີ້, ໜູບົດ, ຜັງປາ, ຊີ້ນສັດບົດ, ໄສກອກ, ຊີ້ນສິດ ແລະ ຊີ້ນສຽບໄມ້	155°F (68°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ	ຊີ້ນບົດປະສົມກັບສ່ວນຕ່າງໆຈາກດ້ານໜ້າຂອງຊີ້ນ. ອຸນຫະພູມດ້ານໃນຂັ້ນຕໍ່າອີກທາງເລືອກໜຶ່ງສໍາລັບ ຊີ້ນບົດ: 150°F (66°C) ເປັນເວລາ 1 ນາທີ 145°F (63°C) ເປັນເວລາ 3 ນາທີ
ໝູ, ຊີ້ນສະເຕັກ, ຊີ້ນສັນໃນແຄກ, ສັດລ້ຽງສໍາລັບການພານິດ	145°F (63°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ	ອຸນຫະພູມນີ້ແມ່ນສູງພຽງພໍທີ່ຈະທຳລາຍຕົວອ່ອນ ຂອງເຊື້ອ Trichinella ທີ່ອາດມາກັບຊີ້ນໝູ.
ຊີ້ນງົວ ຫຼື ໜູປິ່ນ	145°F(63°C) ເປັນເວລາ 3 ນາທີ	ອຸນຫະພູມດ້ານໃນຂັ້ນຕໍ່າອີກທາງເລືອກໜຶ່ງສໍາລັບຊີ້ນ ງົວ ແລະ ໜູປິ່ນ: 130°F (54°C) ເປັນເວລາ 121 ນາທີ 134°F (57°C) ເປັນເວລາ 47 ນາທີ 138°F (59°C) ເປັນເວລາ 19 ນາທີ 140°F (60°C) ເປັນເວລາ 12 ນາທີ 142°F (61°C) ເປັນເວລາ 8 ນາທີ 144°F (62°C) ເປັນເວລາ 5 ນາທີ
ປາ, ອາຫານທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງປາ ແລະ ອາຫານທະເລ	145°F(63°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ	ປາຍັດໄສຄວນບຸງແຕ່ງຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນ 165°F (74°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ. ປາທີ່ບົດ, ສັບ ຫຼື ບິ້ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການບຸງສຸກທີ່ 155°F (68°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ
ໄຂ່ພ້ອມເປືອກສໍາລັບການບໍລິ ການ ທັນທີ	145°F (63°C) ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ	ເອົາໄຂ່ອອກມາໃນຈໍານວນທີ່ຕ້ອງການເທົ່ານັ້ນ. ຫ້າມວາງໄຂ່ຊ້ອນກັນໃກ້ເຕົາປຶ້ງ ຫຼື ເຕົາອົບ. ໄຂ່ທີ່ບຸງສຸກເພື່ອບໍລິການພາຍຫຼັງ ຕ້ອງໄດ້ບຸງສຸກທີ່ 155°F ເປັນເວລາ 15 ວິນາທີ ແລະ ເກັບຮັກສາຢູ່ໃນລະດັບ 135°F.
ອາຫານທີ່ບຸງໂດຍໃຊ້ເຕົາໄມໂ ຄວບ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນ, ໄກ່, ປາ, ໄຂ່	165°F (74°C) ແລະ ປະໄວ້ 2 ນາທີ ພາຍຫຼັງຈາກການບຸງ ແຕ່ງ	ປົກຫຸ້ມອາຫານ, ຜົກ ຫຼື ຄົນລະຫວ່າງການບຸງໃນຂະນະທີ່ ບຸງແຕ່ງ.



“ແລ້ວລະບໍ່?”

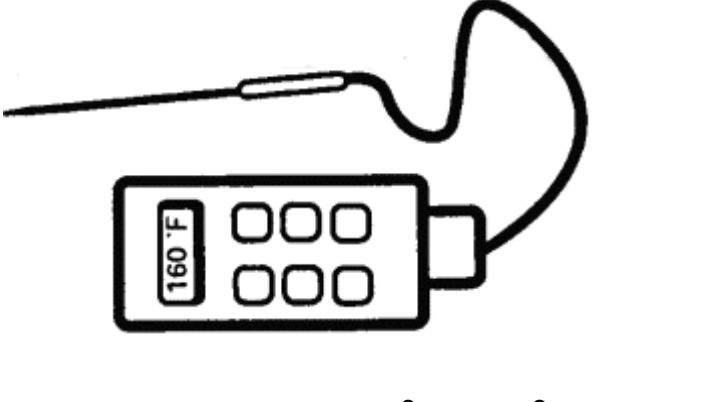
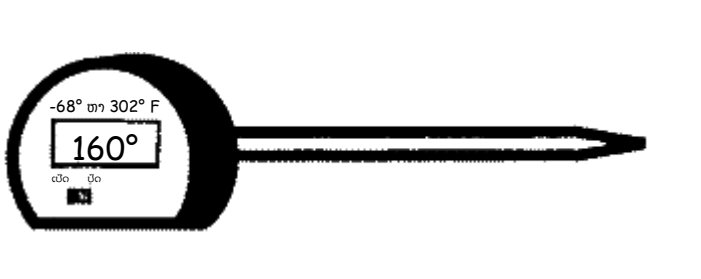

ວິທີການໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານ

1. ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດແມ່ນມີໄລຍະ 0°F (-18°C) ຫາ 220°F (104°C).
2. ນໍາໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ມີແຖບວັດຂະໜາດນ້ອຍກວ່າກັບອາຫານລັກສະນະບາງ ເຊັ່ນ: ແຜ່ນຊີ້ນໃນແຮມເບີເກີ.
3. ກວດເບິ່ງອຸນຫະພູມພາຍໃນຂອງອາຫານເມື່ອສິ້ນສຸດເວລາບຸງແຕ່ງອາຫານ.
4. ວາງເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມໃສ່ບ່ອນທີ່ໜາທີ່ສຸດຂອງຊີ້ນ ຫຼື ເຄິ່ງກາງຂອງອາຫານເພື່ອໃຫ້ໄດ້ ການອ່ານຄ່າທີ່ແທ້ຈິງ. (ຫ້າມສຳຜັດກະດູກດ້ວຍກ້ຳນວັດອຸນຫະພູມເພື່ອປ້ອງກັນການອ່ານຄ່າ ທີ່ຜິດພາດ).
5. ເມື່ອວັດອຸນຫະພູມໃນອາຫານປະລິມານຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ຕ່ອນຊີ້ນໃຫຍ່, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ການວັດອຸນຫະພູມແມ່ນເຮັດຢູ່ສອງຈຸດຂຶ້ນໄປ.
6. ບຽບທຽບການອ່ານຄ່າຈາກເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມຂອງທ່ານກັບອຸນຫະພູມທີ່ກຳນົດໃນການບຸງແຕ່ງຢູ່ໜ້າ 36 ເພື່ອປະເມີນວ່າອາຫານຂອງທ່ານມີອຸນຫະພູມທີ່ປອດໄພແລ້ວຫຼືບໍ່.
7. ລ້າງ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທຸກຄັ້ງທີ່ມີການວັດອຸນຫະພູມອາຫານ.

ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມຕູ້ເຢັນ – ຕູ້ເຢັນທຸກໜ່ວຍແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ມີເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມ. ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມນີ້ຕ້ອງຕັ້ງຢູ່ບ່ອນທີ່ເຫັນໄດ້ງ່າຍເມື່ອທ່ານເປີດຕູ້ເຢັນເບິ່ງ.

ຕູ້ເຢັນທຸກໜ່ວຍຕ້ອງມີອຸນຫະພູມ 41°F ຫຼື ຕໍ່າກວ່ານັ້ນຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ໃນເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມ. ຖ້າເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອ່ານຄ່າສູງກວ່າ 41°F,

ໃຫ້ໃຊ້ກ້ຳນວັດແທກອຸນຫະພູມອາຫານເພື່ອກວດເບິ່ງ ອຸນຫະພູມພາຍໃນຂອງອາຫານໃນຕູ້ເຢັນ.

ປະເພດຂອງເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານ	ຄວາມໄວ	ການວາງ
<p data-bbox="240 254 402 296">ເຄື່ອງວັດຄູ່</p>  <p data-bbox="456 703 938 747">ຮູບແບບສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນໃຊ້ແບບແຕະ</p>	2-5 ວິນາທີ	<p data-bbox="1101 254 1406 451">1/4" ຫຼື ເລິກກວ່າດ້ານໃນຂອງອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການ</p>
<p data-bbox="240 753 570 795">ເຄື່ອງວັດແບບສອງສັນ</p>  <p data-bbox="456 1108 938 1152">ຮູບແບບບາງສ່ວນແມ່ນໃຊ້ແບບແຕະ</p>	10 ວິນາທີ	<p data-bbox="1101 753 1406 850">ຢ່າງໜ້ອຍສຸດ 1/2" ຂອງຄວາມເລິກອາຫານ</p>
<p data-bbox="240 1205 639 1247">ເຄື່ອງວັດແບບອ່ານຄ່າທັນທີ</p>  <p data-bbox="456 1465 938 1509">ຮູບແບບສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນໃຊ້ແບບແຕະ</p>	15-20 ວິນາທີ	<p data-bbox="1101 1205 1406 1247">ເລິກ 2- 2 1/2"</p>

ອີງໃສ່ຄໍາແນະນໍາຂອງຜູ້ຜະລິດເພື່ອເບິ່ງວ່າເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມທີ່ເປັນຕົວເລກສາມາດແຕະໄດ້ບໍ່. ກວດເບິ່ງເວັບໄຊ ຫຼື ຜູ້ຈໍາໜ່າຍອາຫານ ເພື່ອຂໍເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບສະຖານປະກອບການທ່ານ. ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແບບແຖບບາງແມ່ນຈໍາເປັນສໍາລັບອາຫານປະເພດບາງ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນປິດ.

ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແບບເຂັ້ມ

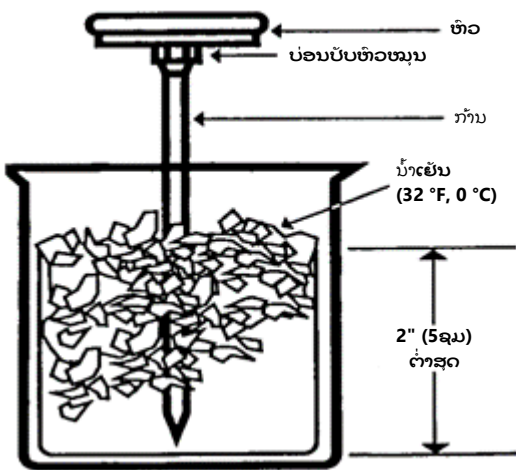
ເມື່ອນຳໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມແບບເຂັ້ມ ທ່ານຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງວັດນັ້ນ ໃຫ້ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ແນ່ນອນ. ວິທີທີ່ງ່າຍໃນການເຮັດສິ່ງນີ້ແມ່ນໃຊ້ນ້ຳກ້ອນ ຫຼື ນ້ຳ.

ວາງຈອກໃຫຍ່ໄວ້ດ້ານເທິງພ້ອມກັບນ້ຳກ້ອນທຸບ ຫຼື ນ້ຳ.

ສອດເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມຢ່າງໜ້ອຍ 2 ນິ້ວລົງໃນຖັງນ້ຳກ້ອນ. ຈາກນັ້ນ 30 ວິນາທີ, ອ່ານຄ່າທີ່ໄດ້. ຄວນຈະຢູ່ທີ່ 32°F (0°C).

ຖ້າການອ່ານຄ່າບໍ່ແມ່ນ 32°F (0°C) ພາຍໃນ 30 ວິນາທີ, ທ່ານຕ້ອງ:

1. ປະເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມໄວ້ຖັງນ້ຳກ້ອນ. ເພີ່ມນ້ຳກ້ອນໃນຂະນະທີ່ມັນເປື້ອນ.
2. ໃຊ້ເຄື່ອງໜົບ ຫຼື ຄີມ ແລະ ເປີດຫົວນ້ອດຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງເຄື່ອງວັດຈົນກວ່າ ເຂັ້ມຈະອ່ານຄ່າ 32°F (0°C).
3. ລໍຖ້າ 30 ວິນາທີ. ໃຫ້ເຮັດຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ຊ້າໆຈົນກວ່າເຄື່ອງຈະອ່ານຄ່າ 32°F (0°C).



ທຸກມື້
 ປັບເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານຂອງທ່ານເມື່ອ ທ່ານເຮັດຕົກ ຫຼື ຫຸດມື.

ວິທີນີ້ທ່ານຈະຮູ້ວ່າການວັດອຸນຫະພູມແມ່ນຖືກຕ້ອງຫຼືບໍ່.

ການເຮັດໃຫ້ອາຫານຮ້ອນເຢັນລົງ

ເມື່ອທ່ານປະອາຫານໃຫ້ເຢັນລົງ, ສິ່ງສໍາຄັນແມ່ນຕ້ອງຍ້າຍອຸນຫະພູມອາຫານຜ່ານ "ເຂດອັນຕະລາຍ" ໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາຫານມີຄວາມປອດໄພ.

ຄວາມສົດແມ່ນດີທີ່ສຸດ – ທ່ານມີໂອກາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຊື້ອຈຸລະຊີບເຕີບໂຕໄດ້ສະເໝີ ແລະ ສາມາດຜະລິດສານພິດໄດ້ເມື່ອອາຫານເຢັນລົງ.

ການເຮັດອາຫານສົດໃໝ່ທຸກມື້ກ່ອນທີ່ທ່ານ ຈະນໍາໄປເສີບແມ່ນປອດໄພທີ່ສຸດ.

ຄວາມໄວແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ຄວາມເຢັນ –

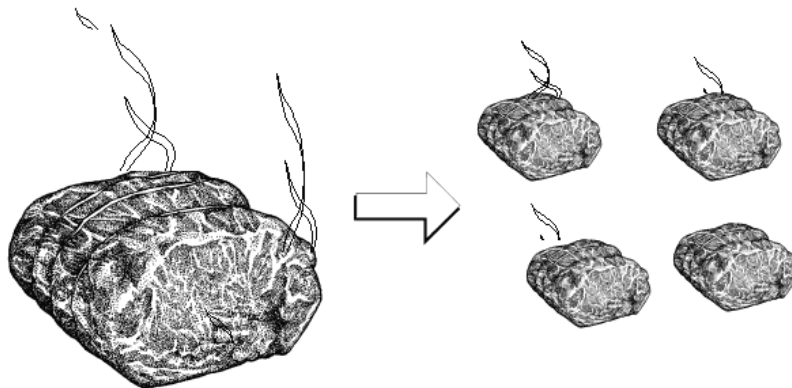
ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄດ້ບຸງແຕ່ງອາຫານໄວ້ລ່ວງໜ້າ ຫຼື ເກັບມ້ຽນອາຫານທີ່ບໍ່ໝົດ, ກະລຸນາເຮັດໃຫ້ມັນເຢັນໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອຈຸລະຊີບຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ສ້າງສານພິດ. **ການອຸ່ນຄືນຈະບໍ່ສາມາດທໍາລາຍສານພິດ.**



ການເຮັດໃຫ້ອາຫານແຂງເຢັນລົງ –

ເມື່ອປ່ອຍໃຫ້ອາຫານແຂງ ເຢັນລົງ ເຊັ່ນ: ຊີ້ນອົບ, ໄກ່ງວງ ແລະ ອາຫານແຂງປະເພດຊີ້ນຕັດ, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ:

1. ຕັດຊີ້ນອົບ ແລະ ໄກ່ງວງເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ອາຫານເຢັນໄວຂຶ້ນ.
2. ເອົາອາຫານທັງໝົດ ແລະ ອາຫານຮ້ອນອື່ນໆເຂົ້າໃນຕູ້ເຢັນໂດຍບໍ່ປິດຜາ.



ປະໃຫ້ອາຫານອ່ອນ/ແຂງເຢັນ – ຕົວຢ່າງຂອງອາຫານອ່ອນ/ແຂງ
ແມ່ນຈຳພວກຖົ່ວທີ່ນຳມາທອດຄົນ, ເຂົ້າ, ມັນ, ຊຸບ, ໝາກເຜັດ, ຊຸບຊຸ້ນ ຫຼື ຊອດແຂ້ນ.

ທ່ານຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ອາຫານອ່ອນ/ແຂງເຢັນລົງໄດ້ໂດຍການເທອາຫານໃສ່ຖາດໂລຫະທີ່ຕົ້ນ.
ໃຊ້ຖາດບາງສຳລັບອາຫານທີ່ໜາຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ຖົ່ວທີ່ນຳມາທອດຄົນ.

ການເຮັດໃຫ້ອາຫານທີ່ໜາເຢັນລົງບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ. ເມື່ອເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ໃຊ້ຖາດບາງ ແລະ
ກະຈາຍອາຫານໃຫ້ຕົ້ນທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາຫານເຢັນລົງໄດ້ໄວຂຶ້ນ.

ເມື່ອປະອາຫານໃຫ້ເຢັນລົງໃນຖາດໂລຫະທີ່ຕົ້ນ, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ:

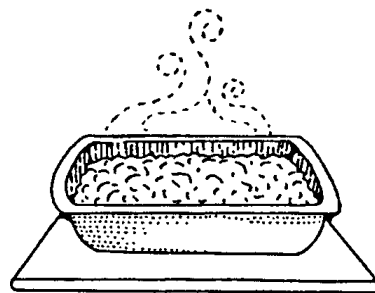
1. ເທອາຫານຮ້ອນໃສ່ຖາດເຫຼັກບາງ. ຍິ່ງຖາດມີຄວາມຕົ້ນຫຼາຍເທົ່າໃດ
ອາຫານກໍຈະເຢັນລົງໄວຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.
2. ຄົນອາຫານເພື່ອເລັ່ງເວລາໃຫ້ອາຫານເຢັນລົງ.
3. ເມື່ອອາຫານເຢັນລົງຫາ 41°F (5°C), ທ່ານສາມາດເກັບມ້ຽນອາຫານໃສ່ພາຊະນະ
ທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ ແລະ ປິດຜາໄດ້.

ການເຄື່ອນທີ່ຂອງອາກາດ -

ອາກາດໃນຕູ້ເຢັນຈະຕ້ອງສາມາດເຄື່ອນທີ່ໄປອ້ອມຮອບອາຫານໄດ້.

ຕ້ອງໃຫ້ມີພື້ນທີ່ລະຫວ່າງກາງຖາດ ແລະ ຈານ; ຫ້າມເອົາຕິດກັນ. ຫ້າມຊ້ອນຖາດ. ຫ້າມປົກຫຸ້ມ
ອາຫານໃນຂະນະທີ່ປ່ອຍໃຫ້ເຢັນ.

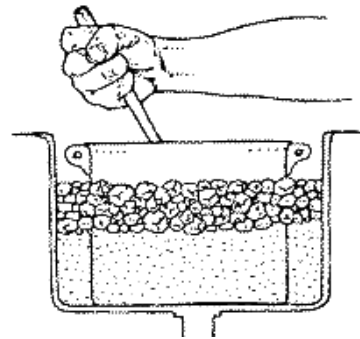
ການປົກຫຸ້ມອາດຈະສາມາດເຮັດໄດ້ພາຍຫຼັງທີ່ອາຫານເຢັນແລ້ວ.



ການປະອາຫານທີ່ເປັນຂອງແຫຼວໃຫ້ເຢັນ -

ທ່ານສາມາດໃຊ້ຖາດໄລຫະທີ່ຕົ້ນ ຫຼື ນໍ້າກ້ອນ ແລະ ນໍ້າເພື່ອເຮັດໃຫ້ນໍ້າຊຸບ ແລະ ຊອດເຢັນລົງ. ເມື່ອປະໃຫ້ອາຫານເຢັນລົງ, ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ:

1. ປິດບ່ອນລະບາຍນໍ້າຢູ່ອ່າງ. ວາງໝໍ້ໄລຫະ ຫຼື ຖາດອາຫານຮ້ອນຢູ່ໃນອ່າງ. ທີ່ລະບາຍນໍ້າຈາກອ່າງ ແມ່ນຕ້ອງວາງທາງອ້ອມ.
2. ຕົ້ມນໍ້າກ້ອນ ແລະ ນໍ້າເຢັນລົງໃນຖັງໃຫ້ຮອດລະດັບອາຫານໃນໝໍ້ ຫຼື ຖາດ.
3. ຄົນນໍ້າຊຸບ ຫຼື ຊອດເລື້ອຍໆເພື່ອໃຫ້ຄວາມເຢັນເຂົ້າໄປຫາຈຸດເລິ່ງກາງ. ແຜ່ນນໍ້າກ້ອນ ຫຼື ແຜ່ນ ຄວາມເຢັນສາມາດໃຊ້ເພື່ອເລັ່ງຂັ້ນຕອນການປະໃຫ້ເຢັນໄດ້.
4. ເພີ່ມນໍ້າກ້ອນຖ້າມີການລະລາຍ.
5. ອາຫານຕ້ອງຢູ່ໃນລະດັບ 41°F (5°C).



ຂໍ້ຄວນລື

ທ່ານສາມາດເລືອກວິທີການຕ່າງໆໃນການປະອາຫານໃຫ້ເຢັນລົງໄດ້. ບໍ່ວ່າຈະທ່ານຈະເຮັດວິທີໃດໃນການປະອາຫານໃຫ້ເຢັນລົງ, ອຸນຫະພູມອາຫານຕ້ອງຫຼຸດລົງຈາກ:

2 ຊົ່ວໂມງ

135°F (57°C) ຫາ 70°F (21°C) ພາຍໃນເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ຈາກນັ້ນອຸນຫະພູມຕ້ອງຫຼຸດລົງຈາກ

4 ຊົ່ວໂມງ

70°F (21°C) ຫາ 41°F (5°C) ພາຍໃນເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ.



ໃຊ້ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມອາຫານເພື່ອກວດເບິ່ງໃນຂະນະທີ່ອາຫານເຢັນລົງ. ຖ້າການເຮັດໃຫ້ເຢັນລົງບໍ່ໄວພໍ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເພື່ອເລັ່ງຄວາມໄວໃນການເຮັດໃຫ້ເຢັນລົງ.

ການໝາຍວັນທີ ອາຫານພ້ອມຮັບປະທານທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕ້ອງໄດ້ມີວັນທີໝາຍໄວ້ພ້ອມດ້ວຍວັນທີບຸງແຕ່ງ, ວັນທີທີ່ຕ້ອງຮັບປະທານ ແລະ ວັນທີທີ່ບັນຈຸຜົນໄດ້ຖືກເປີດ.

7 ມື້ ອາຫານທີ່ເກັບໄວ້ຮອດ 7 ມື້ ເມື່ອຕູ້ເຢັນມີອຸນຫະພູມ **41°F (5°C)** ຫຼື ເຢັນກວ່າ. ອາຫານທີ່ເກີນ 7 ມື້ຕ້ອງໄດ້ເອົາຖິ້ມ.

1 ມື້ ອາຫານທີ່ນໍາໃຊ້ພາຍໃນ 1 ມື້ ແມ່ນບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໝາຍວັນທີ.

ສັດລົບກວນ ແມງສາບ, ແມງວັນ, ໜູ ແລະ ໜູໃຫຍ່
ສາມາດເປັນພາຫະນໍາພະຍາດ ແລະ ສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໄດ້.
ການປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມສັດລົບກວນດັ່ງກ່າວ
ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນ.

ຮັກສາຄວາມສະອາດບໍລິເວນພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ.
ຂີ້ເຫຍື້ອທາງນອກຕ້ອງໄດ້ເກັບມ້ຽນໂດຍໃຊ້ບັນຈຸຜົນທີ່ປ້ອງກັນນໍ້າ
ທີ່ມີຟາປິດ ແລະ ປິດຢູ່ຕະຫຼອດເວລາເມື່ອບໍ່ມີການນໍາໃຊ້.
ໄລ່ແມງວັນ, ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງເດືອນທີ່ມີອາກາດອຸ່ນ,
ໂດຍການໃສ່ຕາໜ່າງປະຕູ ທີ່ເປີດໄລ່ ແລະ
ປ່ອງຢ້ຽມທີ່ຕິດຕາໜ່າງຂະໜາດ 1/16 ນິ້ວ.

ສັດລົບກວນສາມາດເຂົ້າມາໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຜ່ານຮູນ້ອຍໆ ຫຼື
ຊ່ອງວ່າງໃຕ້ປະຕູຈາກທາງນອກໄດ້.

ໜູສາມາດເຂົ້າມາໄດ້ຜ່ານຊ່ອງຂະໜາດ 1/4 ນິ້ວ.
ກັນທາງເຂົ້າໂດຍປິດຮູນ້ອຍ ແລະ ຊ່ອງຕ່າງໆ ພ້ອມທັງຢູ່ໃຕ້ປະຕູ.

ຖ້າທ່ານເຫັນສັດລົບກວນພາຍໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ,
ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການຄວບຄຸມສັດລົບກວນທີ່ມີໃບອະນຸຍາດ.

34-83

ປັບບຸງເມື່ອ ປີ 2022

ເຈົ້າໜ້າທີ່ດ້ານສຸຂະພາບປະຈຳລັດ Oregon
ສູນປົກປ້ອງສຸຂະພາບ
ໂຄງການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານ
www.healthoregon.org/foodsafety