

# Безпека харчових продуктів

Ваш посібник з самопідготовки



Управління охорони здоров'я штату Орегон  
Програма профілактики хвороб харчового походження

Навіщо читати цю книгу? .....	1
Картка працівника громадського харчування.....	1
Необхідна підготовка .....	1
Взаємодія та еквівалентність.....	1
Як користуватися цією книгою .....	2
Необхідна «відповідальна особа» .....	2
Зберігайте цю книгу для використання як довідника .....	3
Цілі навчання .....	4
Хворі працівники.....	4
Миття рук.....	5
Роль менеджменту у запобіганні хворобам харчового походження....	8
Хвороба харчового походження.....	8
Контроль температури .....	9
Кінцева температура приготування.....	10
Забруднення та перехресне забруднення.....	10
<i>Працівники зрозуміють, чому перехресне забруднення небезпечне, і дізнаються, як йому запобігти.</i> .....	10
Ваше власне здоров'я на першому місці.....	11
Працюйте тільки тоді, коли ви здорові .....	11
Тест .....	12
Запобігання поширенню хвороб.....	13
Дуже важливо мити руки .....	13
Подвійне миття рук .....	14
Мікроби всюди .....	14
Тест .....	15
Правила для співробітників.....	16
Стежте за тим, як ви виглядаєте і що робите.....	16
Нігті.....	16
Рукавички можуть поширювати мікроби.....	16
Напої.....	16
Чому люди можуть захворіти після вживання їжі?.....	17
Хвороба харчового походження .....	17
Потенційно небезпечні продукти харчування (необхідно контролювати .....	17
Бактерії.....	17
Інші мікроби.....	18
Паразити .....	18
Хімічні речовини.....	18

Фізичне забруднення.....	18
Забруднена їжа.....	18
Температура їжі.....	19
Контроль температури (для безпеки харчових продуктів).....	19
«Небезпечна зона».....	19
Коли слід викидати їжу.....	19
Приготування їжі.....	19
Коли приготовлена їжа безпечна?.....	19
Важлива інформація.....	20
Зберігання при низькій температурі.....	20
Зберігання при високій температурі.....	20
Тримайте їжу гарячою.....	20
Тест.....	21
Правила безпечного зберігання.....	22
Чисте робоче місце безпечніше.....	24
Дотримуйтесь цих важливих правил.....	24
Посуд, поверхні та обладнання.....	25
Тест.....	26
Глосарій.....	27
Практичний тест.....	29
Довідковий розділ.....	32
Хворі працівники.....	33
Миття рук.....	34
Температура приготування їжі.....	35
Печеня з яловичини або свинини.....	36
Як користуватися термометром для харчових продуктів.....	37
Калібрування термометра для харчових продуктів зі шкалою.....	39
Охолодження гарячих продуктів.....	40
Маркування дати.....	43
Шкідники.....	43

## Навіщо читати цю книгу?

### **Картка працівника громадського харчування**

Усі працівники громадського харчування, зайняті в службі харчування, повинні отримати картку працівника громадського харчування протягом 30 днів з дати найму. Як працівник громадського харчування, ви зобов'язані оновлювати свою картку працівника громадського харчування кожні три роки.

### **Необхідна підготовка**

Мета цієї програми полягає в тому, щоб надати вам базове розуміння безпеки харчових продуктів. Це допоможе вашому менеджеру, який відповідає за те, щоб ви готували і подавали їжу з дотриманням заходів безпеки. **Картка працівника громадського харчування підтверджує, що ви досягли навчальних цілей у цій книзі.**

### **Взаємодія та еквівалентність**

Будь-яка особа, яка має поточний сертифікат від затвердженої департаментом програми сертифікації менеджерів громадського харчування, не повинна отримувати картку працівника громадського харчування.

Сертифікат менеджера громадського харчування повинен бути актуальним і та оновлюватися після закінчення терміну дії, щоб він приймався замість картки працівника громадського харчування.

Друковані або електронні копії карток працівників громадського харчування та сертифікатів про навчання менеджерів громадського харчування повинні зберігатися у закладі для демонстрації інспектору охорони здоров'я за запитом.

**Як  
користуватися  
цією книгою**

Ця книга покликана допомогти вам дізнатися, що вам потрібно знати, щоб отримати картку працівника громадського харчування. Для проходження вам знадобиться оцінка 75%. Ви будете протестовані за цілями навчання, перерахованими на сторінках (4-9). У цій книзі ви знайдете тестові питання, які допоможуть вам підготуватися до тестування на картку працівника громадського харчування. Наприкінці книги є тренувальний тест, який ви можете пройти та оцінити свої навички.

Слова, які виділені *курсивом* і *жирним шрифтом*, пояснюються в глосарії, розташованому наприкінці цієї книги.

**Необхідна  
«відповідальна  
особа»**

Хтось у вашому ресторані повинен бути відповідальним під час всього часу роботи. Ця відповідальна особа (PIC) несе відповідальність за знання правил санітарії харчових продуктів та процедур у вашому закладі. Ця особа несе відповідальність за надання вам інформації, необхідної для виконання ваших обов'язків.

PIC зазвичай є менеджером або керівником, але цю роль може виконувати кожен, хто може продемонструвати знання, перераховані вище, і йому надається повноваження для нагляду за іншими співробітниками.

## **Зберігайте цю книгу для використання як довідника**

Ця книга є вашою, і її слід тримати під рукою, якщо у вас виникнуть питання. Якщо виникнуть запитання, відповіді на які ви не зможете знайти в цій книзі, зверніться за допомогою до «відповідальної особи» або зателефонуйте до місцевого департаменту охорони здоров'я округу за допомогою.

**Номери телефонів місцевого департаменту охорони здоров'я у вашому окрузі:**

Бейкер	541-473-5564	Лейк	541-947-6045
Бентон	541-766-6841	Лейн	541-682-4480
Клакамас	503-655-8384	Лінкольн	541-265-4127
Клатсоп	503-325-9302	Лінн	541-967-3821
Колумбія	503-397-7210	Малур	541-473-5186
Кус	541-266-6720	Маріон	503-588-5346
Крук	541-447-8155	Морроу	541-278-6394
Каррі	971-673-10440	Малтнома	503-988-3400
Дешутс	541-322-7400	Полк	503-623-9237
Дуглас	541-440-3574	Шерман	541-506-2603
Гілліам	541-506-2600	Тілламук	503-842-3943
Грант	541-575-0429	Уматілла	541-278-6394
Харні	541-573-2271	Юніон	541-962-8800
Худ-Ривер	541-387-6885	Уаско	541-506-2603
Джексон	541-774-8206	Уоллоуа	971-673-
Джефферсон	541-475-4456	Вашингтон	10440
Джосефін	541-474-5325	Уілер	503-846-8722
КлаMAT	541-883-1122	Ямхілл	541-763-2725
			503-434-7525

# Навчання працівника громадського харчування

## Цілі навчання

*Очікується, що робітники харчової промисловості дізнаються цю інформацію, щоб отримати свою картку працівника громадського харчування.*

Буде введено поняття хвороб харчового походження. Навчання буде присвячене особистій гігієні, забрудненню та контролю температури, щоб закріпити поведінку працівника громадського харчування, яка може запобігти хворобам харчового походження.

Хворі працівники

1. Працівник громадського харчування знатиме, що він повинен зателефонувати відповідальній особі в закладі громадського харчування при прояві симптомів діареї, нудоти, жовтяниці, а також лихоманки чи болю у горлі.
2. Працівник громадського харчування знатиме, що він не може працювати в закладі громадського харчування, маючи ці симптоми.
3. Працівник громадського харчування знатиме, що він не може працювати в закладі громадського харчування протягом 24 годин після того, як симптоми діареї або нудоти зникнуть.
4. Працівник громадського харчування знатиме, що не можна працювати з їжею, маючи на руці чи зап'ясті інфікований нарив, поріз, опік чи виразку. З їжею можна працювати, якщо травмована зона закрита чистою пов'язкою або рукавичкою без латексу.

# Миття рук

## *Працівники розберуться у процедурі хорошого миття рук.*

1. Працівник громадського харчування зможе визначити правильну техніку миття рук:
  - Використовуйте проточну теплу воду і мило
  - Потріть руки і ретельно промийте (приблизно 20 секунд)
  - Висушіть руки одноразовим рушником або феном
  
2. Працівник громадського харчування зможе виявити ситуації, коли працівники громадського харчування повинні мити руки:
  - Перед початком робіт
  - Після користування туалетом і при вході в робочу зону
  - Після обробки сирової їжі та сирих продуктів тваринного походження
  - Після обробки брудного посуду
  - Після роботи зі сміттям
  - Після чищення або використання хімічних речовин
  - Після сморкання, чхання, кашлю або дотику до очей, носа чи рота
  - Після куріння чи вживання тютюнових виробів
  - Після їжі або пиття
  - Перед тим, як надягати рукавички для роботи з харчовими продуктами
  
3. Працівник громадського харчування знатиме, що подвійне миття рук означає, що необхідно намити руки та мити їх теплою водою приблизно 20 секунд і повторити вдруге. Потім слід висушити руки паперовими рушниками або за допомогою фена.



4. Працівник громадського харчування зможе виявити ситуації, коли працівники громадського харчування повинні мити руки двічі (подвійне миття рук):
  - Після користування туалетом і при вході в робочу зону (подвійне миття рук)
  - Після сморкання, чхання, кашлю або дотику до очей, носа чи рота (подвійне миття рук)
  - Перед початком робіт (подвійне миття рук)
  - Щоразу, коли руки стикаються з біологічними рідинами (подвійне миття рук)
  - Після куріння або використання тютюнових виробів (подвійне миття рук)
  - Після їжі або пиття (подвійне миття рук)
  
5. Працівник громадського харчування знатиме, що рукавички для роботи з харчовими продуктами здатні поширювати мікроби і не замінюють належне миття рук.
  
6. Працівник громадського харчування знатиме, що куріння, вживання та жування тютюну заборонено в приміщеннях для приготування їжі, включаючи місця зберігання продуктів харчування та посуду.

## Ваша роль у сприянні запобіганню хвороб харчового походження

1. Працівник громадського харчування зможе описати п'ять основних помилок, які часто викликають хвороби харчового походження:
  - Неправильне миття рук
  - Співробітники, які працюють під час хвороби
  - Перехресне забруднення
  - Неправильна температура приготування
  - Неправильний контроль температури (коли продукти знаходяться в небезпечній зоні)
2. Працівник громадського харчування зможе описати дії, які виконують працівники громадського харчування, які запобігають виникненню хвороб харчового походження. Заходи, що запобігають виникненню хвороб харчового походження, включають:
  - Правильне миття рук кожного разу, коли руки могли забруднитися
  - Працівники громадського харчування можуть працювати тільки тоді, коли вони здорові
  - Зберігання та поводження з продуктами таким чином, щоб запобігти забрудненню
  - Приготування кожного продукту тваринного походження до необхідної внутрішньої температури
  - Підтримання високої чи низької температури (утримання продуктів поза зоною небезпеки)

## Роль менеджменту у запобіганні хворобам харчового походження

1. Працівник громадського харчування знатиме, що менеджер визначає те, які методи заходи з безпеки харчових продуктів відбуваються або не відбуваються на території закладу.
2. Працівник громадського харчування знатиме, що керівництво служби громадського харчування відповідає за навчання та забезпечення того, щоб працівники громадського харчування практикували дії, що запобігають хворобам харчового походження.

## Хвороба харчового походження

1. Працівник громадського харчування зможе описати хворобу харчового походження як хворобу, що виникає внаслідок вживання забрудненої їжі.
2. Працівник громадського харчування знатиме, що їжа, забруднена організмами (мікробами), не завжди незвичайно виглядає, пахне або має смак, який відрізняється від незараженої їжі.
3. Працівник громадського харчування знатиме, що симптоми різняться і можуть включати діарею, лихоманку, спазми та нудоту.
4. Працівник громадського харчування знатиме, що залежно від причини симптоми можуть розвиватися за кілька хвилин або за кілька днів. Деякі симптоми можуть тривати кілька днів і можуть призвести до смерті.
5. Працівник громадського харчування знатиме, що хвороба харчового походження може бути викликана організмами (мікробами), хімічними речовинами або токсинами.

## Контроль температури

**Працівники зрозуміють, чому високі та низькі температури зберігання є важливими факторами у запобіганні захворюванням.**

1. Працівник громадського харчування зможе ідентифікувати потенційно небезпечні продукти як їжу, яка буде підтримувати розмноження бактерій при зберіганні при температурах, характерних для небезпечної зони
2. Працівник громадського харчування зможе визначити небезпечну зону як будь-яку температуру між 41 градусами за Фаренгейтом (F) і 135 градусів за Фаренгейтом.
3. Працівник громадського харчування зможе визначити, що їжа, що охолоджується або нагрівається, повинна проходити небезпечну зону якнайшвидше.
4. Працівник громадського харчування зможе визначити 135 градусів за Фаренгейтом або вище як відповідну температуру для зберігання потенційно небезпечних продуктів у гарячому вигляді.
5. Працівник громадського харчування зможе визначити 41 градусів за Фаренгейтом або нижче як відповідну температуру для зберігання потенційно небезпечних продуктів у холодному вигляді.
6. Працівник громадського харчування знатиме, що неможливо зробити їжу безпечною, коли їжа перебувала в небезпечній зоні протягом чотирьох годин або більше.

## Кінцева температура приготування

*Працівники зрозуміють, чому приготування їжі до належної температури важливо для запобігання поширенню хвороб.*

Працівник громадського харчування зможе визначити, що приготування їжі при рекомендованій температурі вбиває хвороботворні мікроби.

## Забруднення та перехресне забруднення

*Працівники зрозуміють, чому перехресне забруднення небезпечне, і дізнаються, як йому запобігти.*

1. Працівник громадського харчування зможе визначити та ідентифікувати фізичне забруднення як сторонні предмети, які випадково потрапили в їжу. Продукти харчування можуть бути доставлені вже забрудненими брудом та галькою.
2. Працівник громадського харчування зможе визначити та ідентифікувати перехресне забруднення, що відбувається, коли мікроорганізми переносяться з однієї їжі або поверхні на іншу їжу.
3. Працівник громадського харчування зможе визначити методи запобігання перехресного забруднення, такі як миття, промивання та дезінфекція посуду, робочих поверхонь та обладнання між сеансами використання.
4. Працівник громадського харчування зможе визначити умови зберігання, які дозволять мінімізувати небезпеку перехресного забруднення:
  - Зберігайте сире м'ясо внизу та повністю окремо від готових до споживання продуктів у холодильних установках
  - Зберігайте хімічні речовини, миючі засоби та пестициди повністю окремо від продуктів харчування, посуду та одноразових предметів
  - Належним чином маркуйте всі хімічні речовини, миючі засоби та пестициди.

# Ваше власне здоров'я на першому місці

**Працюйте  
тільки  
тоді, коли  
ви здорові**

Якщо ви відчуваєте нудоту, не варто йти на роботу. Мікроби, які ви приносите на роботу, можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь їжі, посуду, приладків та інших людей.

- Не працюйте, якщо у вас є симптоми лихоманки та болю в горлі
- Не працюйте за наявності симптомів діареї
- Не працюйте, якщо ви відчуваєте нудоту
- Не працюйте, якщо у вас є симптоми жовтяниці, у тому числі відзначаються зміни кольору сечі на темний

Зачекайте принаймні 24 години після припинення нудоти або діареї, перш ніж повернутися до роботи.

**Повідомте свого менеджера**, якщо у вас є якісь з цих симптомів. Якщо у менеджера є питання, він або вона може зателефонувати до Департаменту охорони здоров'я округу.

Не працюєте з їжею, якщо у вас на руках є **інфіковані наріви**, опіки, порізи чи інші пошкодження шкіри. З їжею можна працювати, якщо травмована зона закрита чистою пов'язкою або ви використовуєте рукавичку без латексу.

## Тест

Напишіть свої відповіді на запитання у відповідних полях.

1. Що означає мати відповідальну особу (PIC) у вашому закладі?
2. Що робити на роботі, якщо ви захворіли?
3. Про які п'ять симптомів (якби у вас був хоча б один з них) ви повинні повідомити своєму менеджеру?
4. Ви повинні почекати 24 години, перш ніж повернутися на роботу після зникнення яких симптомів?

# Запобігання поширенню хвороб

**Дуже  
важливо  
мити руки**

Часто мийте руки при роботі з їжею і напоями - це допомагає вбити мікроби, які можуть захворіти людей. Мийте руки протягом **20 секунд** теплою проточною водою з милом, а потім висушіть їх чистими паперовими рушниками або феном.

Не забувайте мити руки:

- **Перед тим, як** приступити до приготування їжі
- **Перед тим, як** доторкнутися до їжі, яка не проходить термообробку перед подачею на стіл
- **Перед тим, як** надіти рукавички без латексу і після того, як ви їх знімете
- **Після** обробки сирого м'яса, риби та/або птиці
- **Після того, як** ви винесете сміття
- **Після** обробки брудного посуду
- **Після** чищення або використання хімічних речовин

Подвійне миття рук потрібно перед початком роботи, а також при контакті рук з біологічними рідинами.

Намильте руки та мийте їх теплою водою з милом приблизно 20 секунд, змийте мило та повторіть ще раз. Просушіть руки паперовим рушником або феном.



## Подвійне миття рук

Необхідно вдруге помити руки:

- Після користування туалетом, знову мийте руки при поверненні на кухню
- Після того, як ви їсте або п'єте відкритий напій
- Після сморкання, кашлю або чхання, тому що руки торкнулися носа або рота
- Після куріння або вживання тютюнових виробів

## Мікроби всюди

Такі мікроби, як **бактерії** та **віруси**, є скрізь. Майте на увазі, що ваші руки та нігті легко забруднюються. Вони можуть бути забруднені, навіть якщо виглядають чистими. Мікроби мають дуже маленький розмір, і їх неможливо побачити очима. Якщо ви не миєте руки належним чином і не підстригаєте нігті, ваші руки можуть занести мікроби в їжу, яку з'їдять ваші клієнти. Вони можуть захворіти від цих мікробів. Це називається «**хворобою харчового походження**» або «харчовим отруєнням».

## Рукавички та миття рук

Рукавички та інші бар'єри не замінюють миття рук. Вимийте руки перед надяганням рукавичок і при їх зміні на нову пару.

Змініть рукавички:

- Як тільки вони забруднюються або порвуться
- Перед початком виконання іншого завдання
- Після обробки сирого м'яса, риби або птиці

## Тест

Напишіть свої відповіді на запитання у відповідних полях.

1. Як це називається, коли хтось хворіє після вживання їжі, забрудненої мікробами або токсинами?

2. Як довго потрібно мити руки?

3. Коли потрібно мити руки?

4. Що таке подвійне миття рук?

5. Коли потрібно робити подвійне миття рук?

## Правила для співробітників

- Стежте за тим, як ви виглядаєте і що робите** Не паліть і не жуйте тютюн під час роботи або коли ви знаходитесь поблизу зон для миття їжі або посуду. Куріть лише під час перерви. Після того, як ви покурили, вимийте руки, перш ніж повернутись на роботу.
- Нігті** Обов'язково потріть шкіру під нігтями. Нігті набагато легше утримувати в чистоті, якщо вони коротко підстрижені.
- Рукавички можуть поширювати мікроби** Одноразові рукавички для роботи з харчовими продуктами також можуть поширювати мікроби. Завжди мийте і сушіть руки, перш ніж надягати рукавички. Знову вимити руки після того, як зніміть рукавички. Міняйте рукавички, коли приступаєте до наступного завдання. Коли ви носите рукавички, пам'ятайте, що рукавички можуть поширювати мікроби на їжу, яка не проходить термообробку перед подачею на стіл. Навіть коли ви носите рукавички, краще тримати нігті короткими.
- Напої** Коли ви відчуваєте спрагу під час роботи, ви можете пити із закритої чашки для напоїв з кришкою та соломкою або з чашки з кришкою та ручкою. Це допускається тільки в тому випадку, якщо робітник харчової промисловості ретельно запобігає забрудненню рук, обладнання, будь-яких предметів, а також відкритих продуктів харчування.

## Чому люди можуть захворіти після вживання їжі?

**Хвороба харчового походження**

Люди можуть захворіти, коли їжа, яку вони їдять, заражена мікробами. Мікроби викликають **хвороби харчового походження** або харчові отруєння.

**Потенційно небезпечні продукти харчування (необхідно контролювати час та температуру приготування)**

Мікроби легко розмножуються у таких продуктах, як м'ясо, риба, птиця, молоко, повторно обсмажені боби, варений рис, печена картопля та варені овочі. Вони називаються **потенційно небезпечними продуктами харчування**. Це продукти, які є вологими та містять поживні речовини, необхідні мікробам для розмноження. Мікроби добре розмножуються на цих продуктах при відносно високій температурі від 41°F і 135°F.

**Бактерії**

Різні види мікробів можуть заразити людей. **Бактерії** - це один з видів мікробів. Вони швидко розмножуються і можуть спричинити **хвороби харчового походження**. Деякі **бактерії** виробляють токсини, які діють як отрута. При приготуванні більшість токсинів не знищується. Майже завжди їжа виглядає і пахне добре, але в ній може бути достатньо **бактерій** або токсину, щоб викликати захворювання. Токсини можуть бути в багатьох продуктах харчування, які не були достатньо холодними або досить гарячими.

## Інші мікроби

**Вірус** - це ще один вид мікробів, який може викликати хворобу при попаданні в їжу.

## Віруси

У вашому організмі може бути вірус, а ви можете не знати про це. Ще до того, як ви почнете відчувати симптоми хвороби, ви можете заразити їжу, якщо ви не миєте руки після кашлю, чхання або користування туалетом. Це одна з причин, чому закон **вимагає від усіх робітників харчової промисловості двічі мити руки (подвійне миття рук)**, використовуючи багато мила та теплої води.

## Паразити

Крихітні черв'яки, що мешкають в рибі і м'ясі, називаються **паразитами**. При правильній термообробці риби та м'яса **паразити** знищуються.

## Хімічні речовини

Люди також можуть захворіти, коли в їжу потрапляють **хімічні речовини**. Обов'язково тримайте хімічні речовини подалі від продуктів харчування.

## Фізичне забруднення

Фізичне забруднення - це коли сторонні предмети випадково потрапляють в їжу. Продукти харчування можуть бути доставлені вже забрудненими брудом та галькою. Фізичне забруднення, таке як забруднення розбитим склом, також може статися у закладі.

## Забруднена їжа

Їжа забруднена. Що тепер робити? Викидайте заражені продукти та негайно повідомте про це свого керівника!

## Температура їжі

**Контроль температури (для безпеки харчових продуктів)**

Цей розділ присвячений знищенню мікробів при приготуванні їжі та перешкоджанню їх розмноження шляхом зберігання їжі при низькій або високій температурі. Це називається **контролем температури**, і у вашому ресторані має бути щонайменше один точний термометр з металевим стрижнем (харчовий термометр) для перевірки температури страв.

**«Небезпечна зона»**

Для розмноження мікробів, таких як *бактерії*, потрібен час, їжа та волога. **Діапазон температур між 41°F (5°C) і 135°F (57°C)** називається **«небезпечною зоною!»** Коли їжа знаходиться в **«небезпечній зоні»**, бактерії можуть швидко розмножуватися та виробляти токсини, від яких ви та інші люди можете захворіти.

**Коли слід викидати їжу**

Продукти, що залишилися в небезпечній зоні більше чотирьох годин, необхідно викидати. Повторне нагрівання їжі може дозволити знищити бактерії, але токсини (виробляються бактеріями) залишаться в продукті і можуть викликати хворобу.

**Приготування їжі**

Приготування сирової їжі за належної температури вб'є мікроби, від яких люди хворіють.

**Коли приготовлена їжа безпечна?**

Різні продукти повинні досягати різної температури у процесі приготування, після якого вони стануть безпечними. Попросіть вашого менеджера показати вам температурну схему для приготування м'яса (див. довідковий розділ наприкінці цього посібника). Обов'язково готуйте їжу за тієї температури, яка показана на схемі.

### **Важлива інформація**

Можна вибрати кілька способів приготування їжі. Незалежно від того, як ви готуєте їжу, вона повинна досягати правильної температури приготування. Використання термометра з металевим стрижнем - єдиний спосіб дізнатися про правильну температуру їжі. Ви повинні помістити термометр в саму товсту частину м'яса або центр, щоб отримати точні показання.

### **Зберігання при низькій температурі**

Завжди зберігайте холодну їжу при 41°F (5°C) або нижчих температурах. Риба, молюски, птиця, молоко і червоне м'ясо довше залишаться свіжими, якщо тримати їх при 41°F (5°C) або нижчих температурах.

### **Зберігання при високій температурі**

Після того, як їжа буде приготовлена і готова до подачі, вам потрібно буде тримати її досить теплою, щоб зупинити розмноження будь-яких мікробів. Ви повинні включити столи з паровим підігрівом, підігрівачі супу та поверхні з підігрівом до того, як вони вам знадобляться, щоб вони були досить гарячими, коли ви помістите на них приготовлену їжу. Тримайте гарячу їжу при температурі 135°F (57°C) або вище.

### **Тримайте їжу гарячою**

Перемішуйте продукт, щоб верхня частина залишалася гарячою. Кришка на сковороді допомагає зберегти тепло всередині.

### **Тримайте їжу холодною**

Їжу, що зберігається в охолодженому вигляді у верхній частині холодильного агрегату, також краще накрити.

## Тест

1. За якої температури тримати їжу гарячою?
2. За якої температури тримати їжу холодною?
3. Які є способи не дати їжі охолонути?
4. Навіщо використовувати термометр з металевим стрижнем?



# Правила безпечного зберігання

Необхідно, щоб вся їжа, яку ви використовуєте, була здоровою та безпечною. У цьому розділі розповідається про те, як безпечно зберігати та обробляти продукти харчування.

## **Перехресне забруднення**

*Перехресне забруднення* трапляється, коли мікроби з сирової або забрудненої їжі потрапляють у продукти, готові до подачі, або продукти, які не проходять термообробку перед подачею на стіл.

## **Запобігайте забрудненню продуктів**

Як працівник громадського харчування ви повинні запобігти **перехресне забруднення**. Ось кілька важливих способів, за допомогою яких можна запобігти **перехресне забруднення**.

Зберігайте сире м'ясо, рибу і птицю на нижніх полицях холодильника.

Не допускайте, щоб рідини з сирого м'яса, такого як яловичина, свинина, баранина, риба або птиця, капали на продукти, які не будуть піддаватися термообробці перед подачею на стіл.

Зберігайте різні види сирого м'яса окремо один від одного.

Зберігайте немиті продукти або сирі продукти подалі від готової до вживання їжі.

Мийте руки між сеансами обробки сирого м'яса та продуктами, які не проходять термообробку перед подачею на стіл.

## **Запобігайте забрудненню продуктів**

Ніколи не зберігайте продукти, які не проходять термообробку перед подачею на стіл, в тому ж контейнері, що і сире м'ясо, рибу або птицю.

Мийте руки перед роботою з їжею і перед надяганням рукавичок.

Використовуйте посуд або одноразові рукавички для роботи з готовою до вживання їжею.

Мийте та **дезінфікуйте** поверхню для розрізання, весь посуд та ножі **щоразу**, коли закінчите роботу або між сеансами приготування різних продуктів.

Використовуйте чистий посуд замість рук для дозування їжі.

Зберігайте продукти подалі від очищувачів і отрут.

## Чисте робоче місце безпечніше

Щоб підтримувати заклад громадського харчування чистим та безпечним, потрібно не тільки мило та вода. Ви, швидше за все, будете використовувати миючі засоби та дезінфікуючі засоби.

### **Дотримуйтесь цих важливих правил**

- Знайте, що говорять вказівки щодо використання хімічних речовин. Прочитайте етикетки і поговоріть зі своїм менеджером про те, коли і скільки їх потрібно використовувати. **Будьте впевнені, що ви розумієте інструкції і дотримуєтеся їх!**
- Тримайте хімічні речовини подалі від продуктів харчування та чистого посуду. Якщо хімічні речовини повинні зберігатися в одному приміщенні, переконайтеся, що вони зберігаються саме там. Місце зберігання таких речовин має бути нижче їжі та посуду, таким чином, щоб хімічні речовини не могли потрапити на їжу та посуд.
- Чи можете ви прочитати етикетки? Чи легко їх побачити? Якщо це не так, попросіть свого менеджера перемаркувати їх, щоб кожен міг їх прочитати.
- Зберігайте всі хімічні речовини у пляшках або коробках, у яких вони постачаються. Якщо ви поміщаєте їх до іншого контейнера, чітко маркуйте його.

## Посуд, поверхні та обладнання

Інший спосіб запобігання перехресного забруднення - це очищення та дезінфекція посуду, робочих поверхонь та обладнання між сеансами використання.

- **Вимийте** їх в гарячій мильній воді
- **Промийте** їх в чистій гарячій воді
- **Продезінфікуйте** їх свіжоприготованим дезінфікуючим засобом (від 1 до 2 чайних ложок засобу для чищення на 1 галон води)

## Інструкції

Дотримуйтесь інструкцій з очищення для кожної одиниці обладнання.

## Важлива інформація

Правильні кроки з очищення посуду, поверхонь, що контактують з харчовими продуктами, та обладнання:

1. Мийка
2. Промивка
3. Дезінфекція



## Тест

Напишіть свої відповіді на запитання у відповідних полях.

1. Де слід зберігати хімічні речовини?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Де в холодильнику слід зберігати сире м'ясо?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Що таке перехресне забруднення?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Які два способи запобігання перехресного забруднення?
  - 1.
  - 2.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Що робити, якщо їжа заражена?

# Глосарій

**Бактерії** - це мікроби з лише однією клітиною, які можуть інтенсивно розмножуватися, коли їжа знаходиться в небезпечній зоні більше 4 годин.

**Хімічні речовини** - у цій книзі хімічні речовини називаються інгредієнтами засобів для чищення, дезінфікуючих засобів або пестицидів, які є небезпечними для здоров'я людини при вживанні.

**Зберігання при низькій температурі**- це коли ви тримаєте їжу холодною, використовуючи холодильник або лід.

**Перехресне забруднення** - коли мікроби з одного продукту харчування потрапляють в інший продукт, зазвичай з сиров'язі готову до вживання їжу.

**Небезпечна зона** - це коли температура їжі знаходиться в діапазоні між 41°F (5 °C) і 135°F (57 °C). Це називається небезпечною зоною, оскільки бактерії швидко розмножуються у цьому температурному діапазоні.

**Хвороба харчового походження** - хвороба, викликана мікробами або токсинами в їжі. Це ще називають харчовим отруєнням.

**Термометр для харчових продуктів** - термометр з металевим стрижнем, який використовується для вимірювання температури їжі.

**Зберігання при високій температурі** - збереження високої температури їжі після того, як вона була належним чином приготовлена або розігріта. Їжа повинна зберігатися за температури 135°F (57 °C) або вище.

**Інфікований** - опухлий, червоний чи гнійний поріз чи опік.

**Паразити** - це крихітні черв'яки, які живуть у рибі, м'ясі та в організмі людини.

**Потенційно небезпечні продукти харчування (необхідно контролювати час та температуру приготування)** - вологі, багаті поживними речовинами продукти, які підтримують розмноження бактерій, коли температура знаходиться між 41°F (5 °C) і 135°F(57 °C).

**Повторне нагрівання для зберігання при високій температурі** - процес нагрівання холодних страв перед поміщенням в нагрівач. Їжа повинна нагріватися від 41°F (5 °C) до 165°F (74 °C) протягом двох годин.

**Дезінфекція** - останній крок до видалення бактерій з щойно очищених поверхонь, що контактують із харчовими продуктами. У багатьох місцях для дезінфекції обладнання та посуду використовується розчин, що складається з однієї чайної ложки засобу для чищення на галон води.

**Віруси** - це мікроби, які можуть розмножуватися лише всередині живої клітини. Для зараження організму потрібна невелика кількість вірусів. Багато вірусів потрапляють в їжу, якщо не мити руки, особливо при дотику до їжі після відвідування туалету.

# Практичний тест

**Виберіть найкращу відповідь на кожне питання.**

1. Яке з наведених нижче тверджень вірно? Після торкання сирого яловичого фаршу важливо:
  - A. Протерти руки серветкою з дезінфікуючим засобом
  - B. Використовувати дезінфікуючий засіб для рук, перш ніж торкатися чогось ще
  - C. Вимити руки водою з милом
  - D. Опустити руки у цебро з дезінфікуючим засобом.
  
2. Коли потрібно подвійне миття рук?
  - A. Після чхання або кашлю
  - B. Після дотику до сирого м'яса
  - C. Після їжі або пиття
  - D. А і С
  
3. Що таке правильне миття рук?
  - A. Мити руки з милом під струменем теплої води протягом приблизно 20 секунд
  - B. Мити руки з милом під струменем теплої води протягом не менше 30 секунд
  - C. Мити руки з милом під струменем теплої води протягом не менше 5 секунд
  - D. Мити руки з милом під струменем теплої води протягом не менше 10 секунд



4. Носити одноразові рукавички можна, якщо:
- A. Ви носите пару рукавичок для роботи з грошима та їжею
  - B. Ви спочатку миєте руки і викидаєте рукавички перед виконанням іншого завдання
  - C. Ви міняєте рукавички кожні кілька годин або хоч раз на день
  - D. Ви спочатку дуєте в рукавички, щоб їх було легше надягати
5. Коли у вас болить горло, є підвищення температури та діарея, слід:
- A. Йти на роботу та сказати своїм колегам бути обережними навколо вас
  - B. Зателефонувати своєму менеджеру і сказати йому, що ви захворіли
  - C. Прийняти ліки для зняття симптомів та йти на роботу
  - D. Нікому не розповідати і продовжувати працювати
6. Приготування їжі на кілька годин наперед може зробити її небезпечною, тому що:
- A. Бактерії можуть розмножуватися, якщо температура їжі в небезпечній зоні
  - B. Продукти харчування можуть втратити свій смак, колір і якість
  - C. Продукти можуть втратити свою харчову цінність
  - D. Холодильники не можуть вмістити стільки їжі

7. Мити, промивати і дезінфікувати обробні дошки потрібно, щоб:
- A. Не дати запахам та смакам потрапити в інші продукти
  - B. Зробити так, щоб обробна дошка виглядала краще і служила довше
  - C. Запобігти попаданню бактерій з одного продукту на інший
  - D. Не допустити попадання ароматів та соків часнику чи цибулі на інші продукти.
8. Наскільки гарячими мають бути продукти на столі із паровим підігрівом, щоб вони залишалися безпечними?
- A. Гарячими — 135°F
  - B. Гарячими — 130°F
  - C. Гарячими — 120°F
  - D. Гарячими — 165°F
9. Наскільки холодним має бути салат-бар чи холодильник, щоб продукти залишалися безпечними?
- A. Холодним — 51°F
  - B. Холодним — 65°F
  - C. Холодним — 41°F
  - D. Холодним — 55°F

Відповіді:

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

## Довідковий розділ

Можуть виникнути питання про безпеку харчових продуктів, які не були розглянуті в розділі підготовки працівників громадського харчування цього посібника. Цей довідковий розділ містить додаткову інформацію про безпеку харчових продуктів.

### **Правила санітарії харчових продуктів штату Орегон -**

інформація про всі нормативні вимоги до сфери громадського харчування доступна у Правилах санітарії харчових продуктів штату Орегон. Кожна відповідальна особа (PIC) повинна мати легкий доступ до цих правил. Правила доступні для завантаження на комп'ютер у форматі портативного документа Adobe (pdf) за адресою [www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety).

**Відповідальна особа (PIC)** - Правила санітарії харчових продуктів штату Орегон вимагають, щоб ліцензіат призначав відповідальну особу (PIC) на весь час роботи. PIC має знати способи профілактики хвороб харчового походження та вимоги Правил санітарії харчових продуктів штату Орегон. Кожна PIC також повинна знати внутрішню політику та методи роботи в межах закладу харчування. Якщо PIC не в змозі продемонструвати знання або не знаходиться на місці, даний факт під час перевірки буде вважатися критичним порушенням. Будь ласка, зверніться до другої глави Правил санітарії харчових продуктів штату Орегон, щоб дізнатися про вимоги до PIC.

**Процес інспекції закладу громадського харчування** - усі заклади повинні дотримуватися стандартних методів безпеки харчових продуктів, що мають вирішальне значення для безпеки та якості їжі, що подається. Під час перевірок департаменту охорони здоров'я інспектор перевіряє ваш заклад на відповідність Правилам санітарії харчових продуктів штату Орегон. PIC може звернутися за допомогою до департаменту охорони здоров'я щодо підготовки до офіційної регуляторної інспекції. PIC може навчитися виявляти кожну проблему, пов'язану з безпекою харчових продуктів, та способи її усунення.



## Миття рук

**Підтримання чистоти рук** - працівники, які працюють з брудними руками та/або брудними нігтями, можуть забруднити їжу, що готується. Будь-яка діяльність, яка може забруднити руки, повинна супроводжуватися ретельним миттям рук, як описано в цьому посібнику (див. сторінки 5 та 13).

**Процедура очищення** - багато співробітників не можуть мити руки так часто, як це необхідно, і навіть ті, хто це робить, можуть робити це недостатньо ретельно. Потрібно ретельно мити руки з милом під проточною водою протягом приблизно 20 секунд, щоб змити бруд та знищити хвороботворні організми (мікроби).

Багато хвороб, що передаються через їжу, можуть накопичуватися у шлунково-кишковому тракті працівника та поширюватися з фекаліями. Правильне миття рук після дефекації створює бар'єр проти передачі організмів (мікробів), присутніх у фекаліях.

**Дезінфікуючі засоби для рук** - дезінфікуючі розчини або засоби для дезінфікування для рук не є затвердженими методами миття рук і не є прийнятною заміною миття рук.

**Нігті** - вимога до того, щоб нігті завжди були підстрижені та підпиляні, дозволяє ретельно очищати шкіру під нігтями. Нездатність видалити частинки фекалій з-під нігтів після дефекації може бути основним джерелом хвороботворних організмів. У погано обрізаних нігтях з рваними краями можуть мешкати шкідливі мікроорганізми.

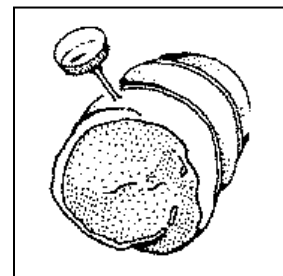
**Ювелірні вироби** - ювелірні вироби, такі як кільця, браслети та годинники, можуть бути укриттям для організмів (мікробів), які викликають хвороби харчового походження. Додатковою небезпекою, пов'язаною з ювелірними виробами, є можливість того, що в їжу, що готується, можуть потрапити шматочки ювелірного виробу або весь ювелірний виріб. Тверді сторонні предмети у продуктах харчування можуть викликати проблеми зі здоров'ям у споживачів, такі як сколи та/або руйнування зубів, а також внутрішні порізи та інші пошкодження.

## **Температура приготування їжі**

**Температура приготування їжі** - різні сирі продукти тваринного походження повинні досягати різної температури для повного приготування та знищення небезпечних мікроорганізмів. Використовуйте термометр для харчових продуктів з металевим стрижнем, щоб перевірити температуру під час приготування їжі, щоб переконатися, що внутрішня частина продукту також приготовлена.

### **Навіщо використовувати термометр для харчових продуктів?**

Термометр для харчових продуктів з металевим стрижнем - єдиний надійний спосіб дізнатися, що температура їжі досить висока, щоб вбити шкідливі бактерії. Це також допоможе вам вчасно припинити процес приготування їжі. На кожній кухні має бути як мінімум один точний термометр для харчових продуктів, який має досить невеликий стрижень, щоб його можна було помістити у тонкі вироби, такі як тонкі м'ясні котлети.



### **Вимоги до приготування конкретних продуктів харчування**

На наступній сторінці показано температури, яких мають досягти певні продукти, щоб бути повністю безпечними.

<b>Вимоги до приготування конкретних продуктів харчування</b>		
<b>Продукт тваринного походження</b>	<b>Мінімальна температура</b>	<b>Що потрібно знати?</b>
Птах, фарш із птиці	165°F (74°C) протягом 15 секунд	Фарш слід готувати окремо від м'яса птиці.
Фарш, фаршировані продукти, запіканки та страви, що поєднують сиру та варену їжу	165°F (74°C) протягом 15 секунд	Фарш виконує роль ізолятора, запобігаючи потраплянню тепла до центру м'яса. Фарш слід готувати окремо.
Гамбургер з м'ясного фаршу або шматочків м'яса, свинячий фарш, шматочки риби, фарш із чотирилапої дичини, ковбаса, м'ясо, в яке вводяться різні речовини, та наколите м'ясо	155°F (68°C) протягом 15 секунд	При подрібненні м'яса мікроорганізми з поверхні поєднуються з м'ясом. Альтернативні мінімальні внутрішні температури для м'ясного фаршу: 150°F (66°C) протягом 1 хвилини 145°F (63°C) протягом 3 хвилин
Свинина, стейки з яловичини, телятина, баранина, промислово вирощена чотирилапа дичина	145°F (63°C) протягом 15 секунд	Цієї температури достатньо для знищення личинок трихінел, які могли заразити свинину.
Печеня з яловичини або свинини	145°F (63°C) протягом 3 хвилин	Альтернативні мінімальні внутрішні температури приготування для печеня з яловичини та свинини: 130°F (54°C) протягом 121 хвилини 134°F (57°C) протягом 47 хвилин 138°F (59°C) протягом 19 хвилин 140°F (60°C) протягом 12 хвилин 142°F (61°C) протягом 8 хвилин 144°F (62°C) протягом 5 хвилин
Риба, продукти, що містять рибу, і морепродукти	145°F (63°C) протягом 15 хвилин	Фаршировану рибу слід готувати за температури 165°F (74°C) протягом 15 секунд.  Нарізану або подрібнену рибу слід готувати за температури 155°F (68°C) протягом 15 секунд.
Яйця у шкаралупі для негайної подачі на стіл	145°F (63°C) протягом 15 хвилин	Візьміть стільки яєць, скільки вам потрібно. Ніколи не ставте лотки для яєць поруч із грилем чи плитою. Яйця, приготовані для подальшої подачі, слід готувати за температури 155°F протягом 15 секунд і тримати при температурі 135°F.
Продукти, виготовлені в мікрохвильовій печі М'ясо, птиця, риба, яйця	165°F (74°C), дайте постояти 2 хвилини після приготування	Накрийте продукти, переверніть або перемішайте їх всередині процесу приготування.

## «Їжа вже готова?»

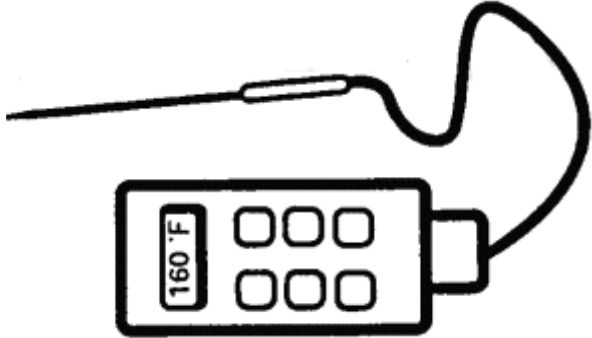


### Як користуватися термометром для харчових продуктів



1. Найбільш підходящий термометр має діапазон від 0°F (-18°C) до 220°F (104°C).
2. Використовуйте термометр зі стрижнем меншого діаметру для тонких виробів, таких як тонкі котлети для гамбургерів.
3. Перевірте внутрішню температуру їжі ближче до кінця часу приготування.
4. Помістіть термометр в саму товсту або центральну частину м'яса, щоб отримати точні показання. (Не торкайтеся кістки стрижнем термометра, щоб уникнути неточних показань).
5. При вимірі температури великого харчового виробу, такого як великий шматок м'яса, обов'язково вимірюйте температуру в двох або більше місцях.
6. Порівняйте показання термометра з необхідною температурою приготування їжі на сторінці 36, щоб визначити, чи досягла їжа температури готовності.
7. Мийте та дезінфікуйте термометр щоразу, коли перевіряєте температуру їжі.

**Термометр для холодильника** - у кожному холодильнику має бути термометр. Цей термометр повинен розташовуватися там, де його легко побачити, коли ви відкриваєте дверцята холодильника. Кожен **холодильник** повинен працювати при температурі 41°F або нижче, внутрішню температуру холодильника можна переглянути на термометрі. Якщо показання термометра вище 41°F, використовуйте **термометр для харчових продуктів** з металевим стрижнем, щоб перевірити температуру їжі всередині холодильника за допомогою термометра для харчових продуктів.



Типи термометрів для харчових продуктів	Швидкість	Місце розміщення
<p data-bbox="233 323 412 357"><b>Термопара</b></p>  <p data-bbox="328 705 945 739">Більшість моделей можна відкалібрувати</p>	2-5 секунд	На $\frac{1}{4}$ " або глибше в продукт за потребою
<p data-bbox="233 764 396 798"><b>Термістор</b></p>  <p data-bbox="461 1117 945 1150">Деякі моделі можна калібрувати</p>		
<p data-bbox="233 1163 867 1197"><b>Швидкодіючий біметалічний термометр</b></p>  <p data-bbox="311 1444 945 1478">Більшість моделей можна відкалібрувати</p>	15-20 секунд	На 2- 2 $\frac{1}{2}$ "

Зверніться до інструкцій виробника, щоб дізнатися, чи можна калібрувати цифровий або термопарний термометр. Перевірте інформацію в Інтернеті або запитайте дані у постачальника продуктів харчування, щоб отримати кращий термометр для вашого закладу. Термометр із тонким стрижнем потрібен для тонких виробів, таких як котлети із яловичого фаршу.

## Калібрування термометра для харчових продуктів зі шкалою

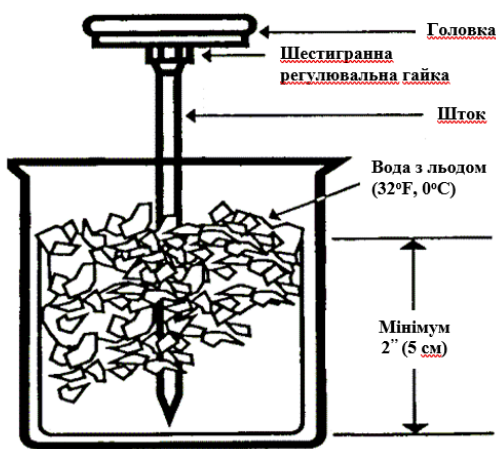
Коли ви використовуєте термометр для харчових продуктів зі шкалою, ви повинні переконатися, що температура, яку він вказує, є точною. Простий спосіб зробити це - використовувати лід і воду.

Наповніть велику чашку догори льодом і водою.

Помістіть термометр не менше ніж на 2 дюйми в суміш льоду та води. Через 30 секунд прочитайте свідчення на циферблаті. Він повинен показувати 32°F (0°C).

Якщо він не показує 32°F (0°C) через 30 секунд, вам необхідно:

1. Залиште його в суміші льоду та води. Додайте лід у міру його танення.
2. За допомогою плоскогубців або гайкового ключа повертайте гайку на задній стороні термометра, доки стрілка не покаже 32°F (0°C).
3. Зачекайте 30 секунд. Продовжуйте повторювати ці кроки, поки термометр не покаже 32°F (0°C).



### Щодня

Калібруйте термометр для харчових продуктів щоразу, коли він ударяється чи падає

Таким чином ви знатимете, що він показує правильну температуру.

## Охолодження гарячих продуктів

При охолодженні продуктів важливо переконатися, що продукт максимально швидко пройде через «небезпечну зону» для безпеки продукту.

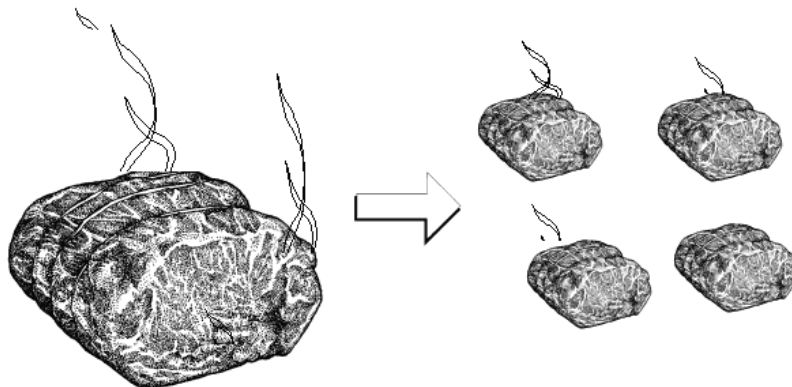
**Свіжий продукт найкраще** - ви завжди ризикуєте тим, що бактерії можуть розмножуватися та виробляти токсини при охолодженні їжі. **Найбезпечніше готувати свіжі продукти щодня безпосередньо перед подачею на стіл.**

**При охолодженні важлива швидкість** - якщо вам потрібно приготувати їжу заздалегідь або зберегти залишки їжі, охолоджуйте її **якнайшвидше**, щоб запобігти розмноженню бактерій та утворенню токсинів. **Повторне нагрівання не знищить токсини.**



**Охолодження твердих продуктів** - при охолодженні твердих приготовлених продуктів, таких як печеня, індичка та тверді шматки м'яса, обов'язково:

1. Наріжте великі шматки жаркого та індички на дрібніші порції. Це допоможе їм швидше охолонути.
2. Покладіть все м'ясо та іншу гарячу їжу в холодильник, не накриваючи кришкою.



## **Охолодження м'яких/товстих харчових виробів -**

прикладами м'яких/густих продуктів є смажені боби, рис, картопля, тушковане м'ясо, перець чилі, густий суп або соуси.

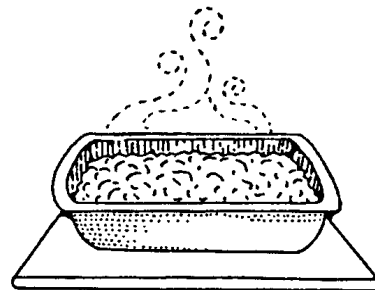
Ви можете охолоджувати м'які/густі продукти, перекладаючи їх у неглибоку металеву каструлю. Використовуйте плоску сковороду для дуже густих продуктів, таких як смажені боби.

Охолоджувати густу їжу непросто. По можливості використовуйте плоску сковороду і розкладіть продукти якомога дрібніше, щоб прискорити охолодження.

При охолодженні продуктів у неглибоких металевих каструлях обов'язково потрібно:

1. Перекласти гарячу їжу в неглибокі металеві каструлі. Що менше глибина каструлі, то швидше продукти охолонуть.
2. Перемішування їжі зменшує час охолодження.
3. Як тільки їжа охолоне до 41°F (5°C), ви можете помістити їжу в більшу ємність і накрити її.

**Рух повітря** - повітря в холодильнику повинно мати можливість переміщатися навколо їжі. Каструлі та посуд повинні мати простір між ними; не ставте їх надто близько один до одного. Не ставте каструлі один на одного. Не накривайте їжу, поки вона охолоджується. Їжу можна накрити кришкою, коли вона повністю охолоне.

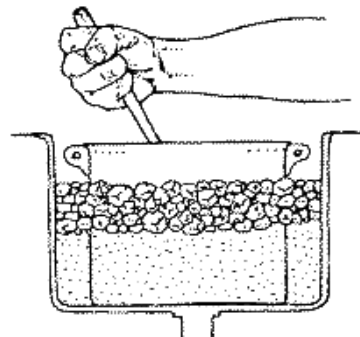


**Охолодження рідких продуктів** - для охолодження рідких супів та соусів можна використовувати неглибокі металеві каструлі або ванну з льодом та водою. При охолодженні їжі за допомогою крижаної ванни обов'язково:

1. Закрийте злив у великій раковині. Поставте металеву каструлю або сковороду з гарячою їжею в раковину. Злив раковини потрібно перекрити непрямим способом.
2. Наповніть раковину льодом та холодною водою **до рівня продуктів у каструлі чи сковороді**.
3. Часто помішуйте суп або соус, щоб він охолоджувався повністю. Для прискорення процесу охолодження можна використовувати спеціальні палички, що охолоджують.

4. Додайте більше льоду в міру його танення.

5. Їжа повинна досягти температури 41°F (5°C).



**Важлива інформація**

Можна вибрати кілька способів охолодження їжі. Незалежно від способу охолодження їжі її температура повинна знизитися з

**2 години**

**135°F (57°C) до 70°F (21°C)** протягом двох годин, а потім температура повинна знизитися з

**4 години**

**70°F (21°C) до 41°F (5°C)** протягом чотирьох годин.



Використовуйте термометр для харчових продуктів, щоб перевіряти температуру під час охолодження їжі. Якщо температура не знижується досить швидко, вам потрібно буде зробити щось інше, щоб прискорити охолодження.

<b>Маркування дати</b>	Готові до споживання потенційно небезпечні продукти харчування повинні містити позначки про дату приготування, дату використання або дату відкриття упаковки.
<b>7 днів</b>	Їжа може зберігатися протягом 7 днів, коли в холодильнику підтримується температура <b>41°F (5°C)</b> або нижче. Їжу, яка пролежала більше 7 днів, необхідно викидати.
<b>1 день</b>	На продукти, які вживаються протягом 1 дня, необов'язково наносити маркування дати.
<b>Шкідники</b>	<p>Таргани, мухи, миші та щури можуть переносити захворювання та завдавати шкоди продуктам. Профілактика та боротьба з цими шкідниками має важливе значення.</p> <p>Тримайте внутрішні та зовнішні поверхні в чистоті. Сміття повинно зберігатися у водонепроникних контейнерах із закритими кришками. Не допускайте попадання мух до приміщення, особливо в теплу пору року, закриваючи відкриті двері та вікна сіткою на 1/16 дюйма.</p> <p>Шкідники можуть потрапити до закладу через невеликі отвори, у тому числі під дверима. Для влучення миші в приміщення буде достатньо отвору в 1/4 дюйма. Ліквідуйте всі отвори під дверима і навколо неї, щоб шкідники не могли потрапити до приміщення.</p> <p>Якщо ви виявите шкідників усередині закладу, зверніться до ліцензованої служби боротьби зі шкідниками.</p>

34-83  
Ред. 2022

Управління охорони здоров'я штату Орегон  
Центр охорони здоров'я  
Програма профілактики хвороб харчового походження  
[www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)