

## مرور روز 1

- تمام تاسیسات خدمات غذایی باید مجوز معتبر و تازه داشته باشند که توسط بخش صحتی شهر نیویارک (New York City Health Department) صادر شده باشد.
- مفتشین صحتی حق تفتیش هر تاسیسات خدمات تغذیه عملیاتی یا جریان دهی غذا را دارند. هنگام تفتیش به مفتشین به تمام ناحیه های تاسیسات دسترسی داده شوند.
- مطابق به قانون صحتی شهر نیویارک (New York City Health Code)، سرپرست های تمام تاسیسات خدمات غذا باید سند محافظت غذا داشته باشند.
- غذا/ هر ماده قابل خوردن، یخ، نوشیدنی یا مرکبی است که برای مصرف انسان ها استفاده یا فروخته میشود.
- غذای خطرناک بالقوه (Potentially Hazardous Foods, PHFs) غذای اند که رشد سریع ریز زیوی را پشتیبانی میکند.
- مثال های (PHFs) شامل تمام گوشت خام و پخته، مرغ، تولیدات شیر، ماهی، ماهی شیل، توفو، برنج پخته، پاستا، لوبیا، کچالو و سیر در روغن میشود.
- ناحیه خطر درجه حرارت بین  $F^{\circ}41$  و  $F^{\circ}140$  است. در داخل این محدوده، بیشتر زیر زیوی های مضر بطور مجدد تولید میشوند.
- انواع مختلف ترمومیتز که میتوانند برای اندازه گیری درجه حرارت های غذا مورد استفاده قرار گیرد، عبارت اند از: بخار بایمتلیک (از  $F^{\circ}0$  به  $F^{\circ}220$  است)، ترموکپل و ترمستر (دیجیتال). *استفاده ترمومترهای شیشی در یک تاسیسات خدمات غذا از لحاظ قانون ممنوع است.*
- گوشت تفتیش شده توسط وزارت زراعت ایالات متحده (United States Department of Agriculture, USDA) باید مهر تفتیش (USDA) را داشته باشند.
- ماهی دودی باید در  $F^{\circ}38$  یا پایینتر از آن جهت جلوگیری رشد بکتریای کلستریدیوم بتولنم نگهداشته شود.
- ماهی شیل باید با برچسب های ماهی شیل دریافت شوند. این برچسب ها باید برای حداقل 90 روز پس از استفاده محصول روی دوسیه نگهداشته شوند.
- شیر و تولیدات شیر باید پستوریزه شوند، با تاریخ های 9 روز برای فروش یا پستوریزه شده بیشتر، با 45 روز برای فروش شوند.
- تمام میوه ها و سبزیجات باید بطور خام و بطور کامل شسته شده پیش از استفاده شوند.
- تمام غذاهای تجارتي در بسته بندی محیط اصلاح شده باید مطابق به مشخصات تولید کننده استفاده شوند.
- بسته بندی واکيوم هر محصول غذایی در تاسیسات غذای خرده فروشی قانوناً ممنوع است تا زمانی که مجاز سازی ویژه از بخش صحتی شهر نیویارک صورت گرفته باشد.

- (First In First Out, FIFO) به این معنی است که اول داخل اول بیرون. مرحله اول در تطبیق روش (FIFO) تاریخ دهی به محصولات است.
- قانون صحتی شهر نیویارک تمام مواد خوراکی باید حداقل 6 اینچ از زمین بالا نگهداری شوند را الزامی می پندارد.
- برای جلوگیری از آلودگی - عبوری، غذاهای خام را در یخچال باید در پایان غذاهای پخته جابجا شود.
- درجه حرارت های سرد رشد زیر زیوی ها را سست می سازد.
- تمام غذاهای باید در F°41 نگهداری شوند (بجز ماهی دودی شده که باید در F°38 یا زیر آن) در تمام اوقات نگهداری شود.
- ناحیه های ذخیرگاه خشک را روشن و هوادار نگهدارید.
- هیچگاه غذاها را زیر خطوط آب فاضلاب ذخیره نکنید.
- غذای نگهداری شده باید زیر پوشش باشد و در ظرف های ضد-حشره ذخیره شوند.
- یخ که به منظور استفاده انسان ها است را نمی توان برای ذخیره سازی قوطی ها، بوتل ها و دیگر محصولات غذایی استفاده کرد.
- زمانیکه غذاها در یخ مستقیماً ذخیره شوند، آب آن یخ باید مکرراً تخلیه شود.
- پستر "First Aid Choking" (تخلیه کمک اولیه) باید در فضای قابل دید (واضح) در هر ناحیه نان خوری مشخص نصب شود.
- تاسیسات خدمات غذایی که نوشیدنی های شرابی دارند نیاز به نمایش دادن علامت "Alcohol and Pregnancy Warning" (هشدار شراب و حاملگی) را دارند.
- یک علامت "Wash Hands" (دست شستن) باید در تمام کاسه های دستشویی نمایش داده شوند.
- علامت های "No Smoking" (عدم سگرت کشی) باید در سرتاسر تاسیسات نمایش داده شود.

## مرور روز 2

- سه خطر عمده به صحت ما است: فزیک، کیمیاوی و بیولوژیکی.
- حضور اشیای خارجی (مانند، قطعه های شیشه، قطعات فلزی) در یک غذا خطر فزیک پنداشته میشود.
- حضور مواد کیمیاوی مضر (مانند حشرات کش، مواد پاک کاری، دوا) در غذا خطر کیمیاوی گفته میشود.
- حضور زیر زیوی ها (بکتربا، ویروس ها، حشرات و فنجی) در غذا منحصیث خطر بیولوژیکی گفته میشود.
- غذاهای که آلوده با بکتربای (بیماری زا) مضر اند عموماً آلوده بنظر نمی آید و در طعم یا بوی آن تغییری بنظر نمیرسد.
- در شرایط مناسب تعداد بکتربا در غذا میتواند هر 20 تا 30 دقیقه دوچند میشود.
- چهار مرحله رشد بکتربا وجود دارد: ضعیف، لوگ، غیرمتحرک و مرگ.
- بیشترین رشد سریع بکتربا در مرحله لوگ واقع میشود.
- شش عامل رشد بکتربا را متاثر می سازد: غذا، اسیدی، درجه حرارت، زمان، آکسیجن و رطوبت (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM).
- ویروس ها نمیتوانند در غذا بازتولید شوند. هرچند، اگر ویروس ها داخل غذا شوند، میتوانند به مردم انتقال شوند.
- هپتایت A و نورویروس دو ویرس های غذای-تولید اند. این ویروس ها زمانیکه شخص غذا را میخورد یا آب که با مدفوع های شخص مریض آلوده باشد، انتقال میگردند. دست شستن مناسب پس از رفتن به تشراب میتواند از انتقال ویروس جلوگیری کند.
- تریچینیلای حلزونی، که مسبب تریشین زدگی میشود، یک حشره داخل-غذایی است که عموماً در گوشت خوک پخته شدگی پیدا میشود. برای جلوگیری از تریشی زدگی، گوشت خوک را تا 150 F° برای 15 ثانیه بپزید.
- انایسکاسیس سمپلیس یک طفیلی غذایی است که در ماهی دریایی پیدا میشود.
- سالمونیلای انتریتیبیس یک بکتربا است که عموماً در مرغ و شفال تخم خام پیدا میشود.
- ما میتوانیم رشد زیر زیوی کلستربیم پرفرینگجنز را با سرد سازی مکرر، حرارت دهی مجدد مکرر و با جلوگیری از آماده شدن غذا از پیش کنترل کنیم.
- ستافیلوکوکس آوریوس یک بکتربا است که عموماً توسط انسان های صحتمند انتقال می یابد.
- مسمومیت غذایی ستافیلوکوکسی یک علت عادی مریضی تولید شده در غذا است که توسط ستافیلوکوکس آوریوس رخ میدهد که میتوان با بهداشت شخصی خوب جلوگیری شود و از جلوگیری تماس دست خالی با غذاهای آماده به خوردن جلوگیری شود.

- کارمندان غذایی با مریضی که با تماس به غذا یا از طریق غذا انتقال شود تا زمانیکه بطور کامل صحت یاب شده اند، نباید کار کنند.
- گوشت کفته (مانند هم برگر) باید به درجه حرارت حداقل برای  $F^{\circ}158$  خاتمه بخشیدن به *E. coli 0157:H7* پخته شوند.
- کلستریدیوم بوتولینم بکتریا است که سبب بتولیزم میشود. این با غذاهای قوطی شده خانگی، ماهی دودی، سیر در روغن و هر غذای که در محیط اینروبوک (بدون هوا) باشد، مرتبط است.
- سمی سازی ماهیاسکامبروید از خوردن ماهی با سطح بلند هستامین (مانند تونا، ماکریل، بونیتو، ماهی ماهی، ماهی آبیرنگ) واقع میشود که از خاطر سواستفاده زمانی و حرارت است.
- پس از هر فعالیتی که در آن دست ها آلوده شوند، باید بطور کامل شسته شوند. بطور مثال، پیش از آغاز کار و پس از گرفتن غذاهای خام، استفاده از تشناب، سرفه کردن، عطسه کردن، سگری نوشی، خوردن، نوشیدن و خاریدن، دست ها باید شسته شوند.
- قانون صحتی شهر نیویارک کاسه دستشویی های را درست می پندارد که در داخل 25 فوت تمام ناحیه های آماده سازی غذا و نزدیک و یا داخل هر تشناب قابل دسترس باشد.
- کاسه دستشویی ها باید صابون، آب گرم و سرد، دستمال های یکبار مصرف یا دست خشک کن و علامت "Wash Hands" (دست شستن) داشته باشند.
- قانون صحتی شهر نیویارک از تمام کارمندان میخواهد تا نگهدارنده های مناسب موی را بپوشند، پیش دامن ها و دیگر لباس های بیرونی پاک برتن داشته باشند و هیچ گونه جواهرات را در بازو یا دست شان نداشته باشند (بجز تسمه های عروسی و دستبند های طبی). کارمندان غذایی باید از آرایش کردن نیز جلوگیری کنند.

### مرور روز 3

- سه روش قابل قبول گرم ساختن غذاهای یخزده وجود دارند: در یخچال ماندن آنها، نگهداشتن شان زیر آب روان یا یخ زدایی آنها در یک تنور با پخت و پز مداوم.
- آلودگی عبوری زمانیکه بکتریا از یک غذای خام به غذای پخته شده یا غذای آماده به خوردن باشد، واقع میشود.
- مرغ، گوشت نگهداری شده و نگهداری آن باید به درجه حرارت داخلی  $F^{\circ}165$  پخته شود.
- گوشت کفته و غذاهای که گوشت کفته دارند باید به درجه حرارت داخلی  $F^{\circ}158$  پخته شوند.
- گوشت خوک باید به درجه حرارت داخلی  $F^{\circ}150$  پخته شود.
- شفاله های تخم خام باید به درجه حرارت حداقل  $F^{\circ}145$  پخته شوند.
- ماهی، ماهی شیل، گوشت گاو، گوشت گوسفند و تمام گوشت های دیگر باید به درجه حرارت حداقل  $F^{\circ}140$  پخته شوند.
- تمام غذاهای گرم ذخیره شده در یک واحد نگهداری داغ باید در  $F^{\circ}140$  یا بلندتر نگهداری شوند.
- راه های موثر سرد سازی مکرر غذا شامل میشوند بر: فرو بردن غذا در یک آب-یخ با پرکنش؛ انداختن غذا 1 تا 2 انچ به داخل قاب های سرد سازی 4 انچ عمیق؛ استفاده از واحد خنک سازی مکرر؛ و قطعه سازی غذای جامد به قطعات خوردتر (قطعه 6 پوند یا کمتر).
- غذاهای داغ که در یخچال برای سرد سازی قرار داده شده اند، باید تنها پس از اینکه بطور کامل به درجه حرارت  $F^{\circ}41$  یا پایینتر سرد شده باشند، پوش داده شوند.
- غذاهای پخته شده و یخچالی از واحد نگهداری داغ باید به  $F^{\circ}165$  با استفاده از اجاق یا تندور دوباره حرارت داده شوند. هیچگاه از واحد نگهداری داغ برای حرارت دهی مجدد غذاها کار نگیرید.
- هیچگاه با دست های برهنه با غذاهای آماده به خوردن استفاده نکنید. همیشه از یک جوره دستکش های صاف و بهداشتی بپوشید یا از انبرک، قاشقک، کاغذ دیلی یا قاشق نانخوری استفاده کنید.
- زمان استفاده از دستکش های یکبار مصرف، آنها را برای جلوگیری از آلوده شدن غذا تبدیل نمایید.
- شکننده های هوا باید در تمام آشپزخانه (مربوط-غذا) و دستشوی های کاسه/پیاله شویی تهیه شوند.
- شکننده های واکيوم محیطی (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) باید در هر ابزار که اتصال مستقیم با تهیه آب مشروبی نصب شوند. مثال ها شامل میشوند بر ماشین های یخ، ماشین های کافی و کاسه شویی ها.
- اتصالات-عبوری را میتوان با نصب کردن یک شکننده واکيوم بیب سوراخک جلوگیری کرد.
- تمام بخاری های آب داغ گازی باید توسط یک نلدوان معتبر نصب شوند و برای ریخت نظارت شوند.
- قوانین شهر نیویارک انداختن گریس در هرگونه دستشوی که گیرنده مناسب گریس نداشته باشد را غیرقانونی ساخته است.

#### مرور روز 4

- سلسله مناسب برای شستن کاسه ها توسط دست عبارت است از شستن، زیر آب گرفتن، بهداشتی کردن و در هوا خشک کردن است.
- بین هر استفاده، تخته های برشی باید شسته شوند، زیر آب گرفته شوند و بهداشتی شوند.
- برای بهداشتی سازی آب-گرم، ظروف را در آب  $F^{\circ}170$  برای حداقل 30 ثانیه فرو ببرید.
- برای آماده کردن محلول بهداشتی کلورینی (PPM 50)،  $\frac{1}{2}$  اونس سفید کن را به 1 گیلن آب بریزید.
- محلول بهداشتی (PPM 50) برای فرو بردن ظروف برای حداقل 1 دقیقه استفاده میشود.
- برای آماده سازی یک محلول بهداشتی کلورینی (PPM 100)، یک اونس سفید کن را به 1 گیلن آب بریزید.
- محلول بهداشتی (PPM 100) عموماً برای پاک کاری، سپری کردن یا ریختن استفاده میشود.
- پاک کاپر لباس ها باید در یک محلول بهداشتی (PPM 50) ذخیره شود.
- هنگام بهداشتی سازی کیمیاوی، محلول کیمیاوی باید با یک جعبه آزمایش بررسی شود.
- زمانیکه 20 یا بیشتر چوکی در ناحیه غذا خورید یک تاسیسات غذایی باشند، باید تشناب ها به مشتریان تهیه شود.
- سه استراتژی های کلیدی مدیریت حشرات یکپارچه عبارت اند از: گرسنه نگه شان دارید، بیرون شان کنید و آنها را خراب کنید.
- زمانیکه غذا به موش ها قابل دسترس نباشد، که در یک رستوران جای گرفته باشند، از آنجا خارج خواهند شد.
- موش ها به داخل شدن در تعمیر ها از طریق راه های باز که تا حد یک ربع خورد باشند، مشهور اند.
- حضور مدفوع های تازه موش در یک تاسیسات غذایی تخلف جدی محسوب میشود.
- حشره کش ها و مرگ موش ها تنها توسط یک مدیر کنترل حشرات در یک رستوران استفاده شوند.
- بهترین روش برای خاتمه بخشیدن پشه ها و روچ ها از یک تاسیسات از طریق پاک کاری و بهداشتی سازی مناسب است.

## مرور روز 5

- **HACCP** به معنی **تحلیل خطر و نقطه کنترل جدی** (Hazard Analysis and Critical Control Point) است.
- HACCP یک سیستم محافظت غذا جهت کنترل رشد زیر زیوی های مضر است.
- هفت اصل HACCP عبارت است از: شناسایی کردن خطرات، تشخیص دادن نقاط کنترل جدی (Critical Control Points, CCP)، تعیین کردن حدود جدیت، نظارت کردن از CCP، روی دست گرفتن اقدامات درست سازی، تایید کردن اینکه سیستم کار میکند و نگهداری ثبت ها.
- یک CCP هر نقطه در جریان غذا است که در آنجا اقدامات باید جهت خاتمه بخشیدن خطر گرفته شود.
- اگر غذاهای خطرناک بالقوه در ناحیه خطر درجه حرارت برای بیشتر از 2 ساعت نگهداری شوند، غذا دیگر محفوظ نیست و باید دور انداخته شود.
- زمان سلاد ساختن، مانند تونا، بهترین کار مواد ترکیبی را از پیش سرد بسازید.
- چربی زیاد ساختگی (LDL) را افزایش میدهد (کلسترول "بد")، که منجر به مرض قلب میشود.
- چربی زیاد ساختگی از تمام غذاهای رستورانتی ممنوع شده اند.
- برای بهبود بخشیدن محافظت غذایی، امنیت و کارکرد کار عمومی، یک ارزیابی خودی عملیات غذای روزمره را انجام دهید.
- آسیب های عادی بین کارمندان رستورانت در فضای کاری عبارت از **لغزیدن، خطا، افتیدن، بریدن، زخم، سوختن، کشیده شدن عضلات، رگ شدن و برق گرفتگی**، اند.
- برای جلوگیری از لغزیدن، خطا و افتیدن، بوت های مانع-لغزش باید توسط کارمندان پوشیده شوند.