

## ความปลอดภัยของอาหารสำหรับผู้ให้บริการอาหาร

อาหารเป็นพิษสามารถเกิดขึ้นได้ หากผู้ให้บริการจับต้อง ปิ้ง หรือเก็บรักษาอาหารไม่ถูกต้อง สิ่งอำนวยความสะดวกที่ติดตั้งอุปกรณ์ไม่ดี หรือ ไม่เหมาะสม สำหรับอาหารที่กำลังเตรียม นั้นเป็นปัญหาด้านการบริการอาหารที่พบได้บ่อย ซึ่งมักจะเป็นนำไปสู่การเกิดอาหารเป็นพิษได้

### สาเหตุของอาหารเป็นพิษ

ความผิดพลาดด้านการบริการอาหารที่พบบ่อยต่อไป นี้ สามารถทำให้เกิด การเติบโตของแบคทีเรีย ที่ทำให้อาหารเป็นพิษได้:

- การปรุงอาหารดิบไม่สุกพอ เช่น เนื้อและเปิดไก่ — การปรุงอาหารไม่สุก ทำให้ไม่สามารถฆ่าแบคทีเรียในอาหารได้
- การอุ่นหรือปรุงอาหารซ้ำๆ โดยใช้ความร้อนต่ำ — ให้ระดับอุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุด (20°C ถึง 50°C) สำหรับการเติบโตของแบคทีเรีย
- การปล่อยให้อาหารเย็นอย่างไม่เหมาะสม — ทิ้งอาหารไว้นานเกินไป (เกินสองชั่วโมง) ที่ระดับอุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเติบโตของแบคทีเรีย
- การปรุงอาหารไว้ล่วงหน้านานเกินไป — เพิ่มโอกาสให้อาหารปนเปื้อนแบคทีเรีย
- การเก็บอาหารไม่เหมาะสมและอุณหภูมิไม่ถูกต้อง สำหรับการขนส่งและเก็บรักษา — ทำให้แบคทีเรียเติบโต
- อนามัยส่วนบุคคลที่ไม่ดีของผู้จับต้องอาหาร — สามารถนำไปสู่การปนเปื้อนของอาหาร จากมือที่สกปรก การไอ การปนเปื้อนข้าม ฯลฯ ได้

### ป้องกันอาหารเป็นพิษ

ส่วนประกอบทุกอย่าง ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการอาหาร จะต้องได้รับการจัดการอย่างถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้อาหารเป็นพิษ

### ใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในการบริการอาหารที่เพียงพอ

บริเวณเตรียมอาหาร รวมถึง สิ่งอำนวยความสะดวก ในการปรุงและแช่เย็นอาหาร จะต้องมีความเหมาะสม กับปริมาณอาหารที่กำลังเตรียม

สถานที่บริการอาหาร ควรจะถูกต้อง ตามมาตรฐานด้านพื้นห้อง สำหรับบริเวณจัดเตรียมและเก็บรักษาอาหาร มีสิ่งอำนวยความสะดวก ในการล้างมือและแช่เย็นอย่างเพียงพอ และต้องออกแบบมา ให้ป้องกันสัตว์และแมลงรบกวนได้ด้วย

### เก็บและขนส่งอาหารอย่างปลอดภัย

สาเหตุที่พบบ่อยอีกอย่างหนึ่ง ของอาหารเป็นพิษ คือการจัดเตรียมและจัดเก็บอย่างไม่เหมาะสม ของอาหารที่เตรียม ณ สถานที่หนึ่ง แล้วขนส่งไปเสิร์ฟอีกที่หนึ่ง

อาหารจะต้องถูกเก็บไว้ ในอุณหภูมิเก็บรักษาที่เหมาะสม ระหว่างการขนส่งไปยังสถานที่อื่น พาหนะที่ใช้ในการขนส่ง จะต้องได้รับการออกแบบและสร้าง อย่างถูกต้องตามกฎหมายของรัฐ NSW

ต้องมีที่เก็บอาหารร้อนและเย็น และมีความจุของชั้นวางแสดงอาหาร ที่เพียงพอ เพื่ออาหารจะได้ถูกเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม — นั่นก็คือต่ำกว่า 5°C สำหรับอาหารเย็น และสูงกว่า 60°C สำหรับอาหารร้อน

อาหารทั้งหมดจะต้องได้รับการปกป้องอย่างเพียงพอ (ปิดหรือครอบไว้แล้ว) ระหว่างการเก็บรักษาหรือวางแสดง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของฝุ่น แมลงหรือจากแหล่งอื่น นี่เป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเป็นการบริการอาหารในงานกลางแจ้ง โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน ที่มีปัญหาจากแมลงวัน เป็นเรื่องสำคัญ ที่จะต้องปกป้องอาหารและเครื่องมือเครื่องใช้ จากการปนเปื้อนต่างๆ

### ปรุงอาหารอย่างเหมาะสม

การระบาดของอาหารเป็นพิษ สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อมีการปรุงอาหารอย่างไม่เหมาะสม

วางอาหารแช่แข็งให้ละลายทั่วทั้งชิ้นก่อนนำไปปรุง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เนื้อหรือเปิดไก่ชิ้นใหญ่ ที่อาจไม่สุกทั่วชิ้น ถ้ายังละลายไม่เต็มที่ ก่อนปรุง ควรปล่อยให้ละลายในตู้เย็น หรือในเตาไมโครเวฟเท่านั้น อย่าปล่อยให้ละลายบนโต๊ะ

ต้องปรุงอาหาร ให้มีอุณหภูมิเหมาะสมที่แกนใน เพื่อทำลายเชื้อแบคทีเรีย และเพื่อให้ความปลอดภัย นี่เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับเนื้อ (71°C) เปิดไก่ (74°C) และอาหารทะเล (63°C) เมื่อปรุงแล้ว ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 °C หรือแช่เย็นให้ต่ำกว่า 5°C โดยเร็วที่สุด

สำหรับเนื้อที่ปรุงสุกบางส่วน — ในการปรุงขั้นสุดท้าย — นั้นจะต้องมีอุณหภูมิเหมาะสมที่แกนใน ก่อนนำไปเสิร์ฟ ส่วนอาหารปรุงสุกชนิดอื่นจะต้องนำไปอุ่น จนมีอุณหภูมิสูง ถึงระดับที่ระบุไว้ข้างต้น ก่อนจะนำไปวางในภาชนะเก็บรักษาความร้อน (เช่น อ่างอุ่นอาหาร )

ผู้บริการอาหารควรใช้ปรอทวัดอุณหภูมิแบบเสียบ ในการตรวจสอบว่า ได้ อุณหภูมิที่ปรุงเหมาะสมแล้วหรือยัง ควรฆ่าเชื้อปรอทวัดอุณหภูมินั้น ทั้งก่อนและหลังใช้งาน และบันทึกอุณหภูมิของการปรุงขั้นสุดท้ายทั้งหมดไว้

หัวใจสำคัญ คือ ให้ปรุงอาหารที่ละน้อย เพื่อให้อาหารทุกส่วนมีอุณหภูมิสูงพอ นอกจากนี้ การลดขนาดของส่วนที่ปรุง ด้วยการใช้งานกันตื้น แทนหม้อขนาดใหญ่ ทำให้อาหารเย็นหรือร้อนได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึง

### หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม

ผู้บริการอาหารควรจัดเตรียมอาหารดิบ แยกจากอาหารพร้อมรับประทาน เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม (Cross contamination) ของแบคทีเรีย ถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้แยกกัน (มีด ปากคีบ

เที่ยง ฯลฯ) สำหรับอาหารดิบและอาหารพร้อมรับประทาน หรือให้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างหมัดจด ก่อนนำมาใช้แต่ละครั้ง สารเคมีสำหรับฆ่าเชื่อนั้นเป็นสิ่งจำเป็นในการฆ่าเชื้อโรคในเครื่องมือเครื่องใช้ นอกจากนี้ อาจต้องใช้ภาชนะแยกกันเวลาล้างออกด้วย

### อบรมพนักงานเรื่องความปลอดภัยของอาหารและอนามัยส่วนตัว

ผู้บริการอาหารจะต้องได้รับการอบรมอย่างเหมาะสมเรื่องความปลอดภัยของอาหารและอนามัยส่วนตัว

วิธีปฏิบัติเรื่องอนามัยส่วนตัวขั้นพื้นฐานได้แก่:

- ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้งอย่างทั่วถึง ก่อนจับต้องอาหาร และหลังจาก:
  - เข้าห้องน้ำ
  - สัมผัสน้ำมูก จาม หรือไอ
  - สูบบุหรี่
  - จับต้องอาหารดิบและขยะ
- สวมเสื้อคลุมที่สะอาดเวลาจับต้องอาหาร
- ใช้ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งที่สะอาดเวลาจับต้องอาหาร
- ถ้ามมยาว ให้มัดไว้ด้านหลังหรือสวมหมวก
- ปิดรอยบาดแผล จุดพุกขี้ หรือผิวหนังแตก ด้วยพลาสติกปิดแผลแบบกันน้ำที่สะอาด

แม้ว่ากฎหมายจะไม่บังคับให้สวมถุงมือ แต่ทางองค์กรก็ไม่แนะนำให้ใช้มือเปล่าจับต้องอาหารแบบพร้อมรับประทาน การใช้ปากคีบหรือถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง จะช่วยลดความเสี่ยง ของการปนเปื้อนในอาหารแบบพร้อมรับประทานได้ ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง จะมีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อท่านเปลี่ยนอย่างสม่ำเสมอ และเปลี่ยนทุกครั้ง หลังจากสัมผัสกับสิ่งทีอาจทำให้เกิดการปนเปื้อนได้

ผู้จับต้องอาหารต้องแจ้งนายจ้าง หากมีการติดเชื้อที่ผิวหนัง จมูก ลำคอ หรือ ลำไส้ หากมีอาการเหล่านี้ ห้ามจับต้องอาหารโดยเด็ดขาด

ข้อมูลข้างต้นบางประการจะเปลี่ยนแปลง หากกฎหมายว่าด้วยการอบรมผู้จับต้องอาหารผ่านการพิจารณาของรัฐสภา

## เกี่ยวกับองค์กรอาหารของรัฐ NSW

องค์กรอาหารของรัฐนิวเซาท์เวลส์ (NSW Food Authority) เป็นองค์กรของรัฐบาล ที่ดูแลให้แน่ใจว่า อาหารในรัฐ NSW ปลอดภัยและปิดฉากถูกต้อง

เราทำงานกับผู้บริโภค อุตสาหกรรม และองค์กรของรัฐอื่นๆ เพื่อลดโอกาสของการเกิดอาหารเป็นพิษ ให้เหลือน้อยที่สุด ด้วยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับและควบคุมการผลิต การเก็บรักษา การขนส่ง การโฆษณา และการจัดเตรียมอาหารอย่างปลอดภัย

### ข้อมูลเพิ่มเติม

- ดูเว็บไซต์ขององค์กรอาหารของรัฐ NSW ได้ที่ [www.foodauthority.nsw.gov.au/industry](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/industry)
- โทรศัพท์หมายเลข 1300 552 406

นอกจากนี้ ยังมีแผ่นข้อมูลและสิ่งพิมพ์ต่อไปนี้ ในเว็บไซต์ของเรา ที่อาจช่วยท่านได้:

- ข้อกำหนดด้านสุขภาพและอนามัยของผู้จับต้องอาหาร
- อาหารที่อาจเป็นอันตราย
- เปิดไก่และเนื้อแดง - การจับต้องอย่างปลอดภัย
- การจัดงานและตลาดอาหารชั่วคราว
- แนวปฏิบัติเรื่องความปลอดภัยของอาหารสำหรับการเตรียมและการวางแสดงซูชิ
- ข้อบังคับพิเศษสำหรับธุรกิจที่เสิร์ฟอาหารแก่บุคคลอ่อนแอ กรุณา ดูที่เว็บไซต์ [www.foodauthority.nsw.gov.au/industry/industry-sector-requirements/food-service-to-vulnerable-populations/](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/industry/industry-sector-requirements/food-service-to-vulnerable-populations/)

### หมายเหตุ

ข้อมูลนี้เป็นสรุปแบบกว้างๆ และไม่ครอบคลุมทุกสถานการณ์ ธุรกิจอาหารต้องปฏิบัติตามข้อบังคับทุกข้อของกฎหมายว่าด้วยมาตรฐานของอาหารและพระราชบัญญัติเกี่ยวกับอาหาร (Food Standards Code and the Food Act) ปี 2003 (NSW)