Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

غذا را در خانه ایمن نگه دارید

چهار گام ساده بیشتر مسمومیت‌های غذایی را متوقف می‌کنند.

1 تمیز



دست‌ها را به مدت 20 ثانیه بشویید

- از صابون و آب گرم استفاده کنید.
- قبل از پختن. بعد از گوشت خام، توالت، سطل‌های زباله و حیوانات خانگی.
- سطوح کار و تخته ها را تمیز نگه دارید.

چرا؟ میکروب‌ها روی دست‌ها و سطوح به غذا منتقل می‌شوند و مردم را بیمار می‌کنند.

2 خوراک را خوب بپزید



تماماً داغ و بخارآلود

- غذا را بپزید تا در وسطش بخار کند.
- مرغ، گوشت خوک، برگرها و سوسیس‌ها: داخل‌شان صورتی نباشد.
- غذا را فقط یک بار دوباره گرم کنید.

چرا؟ گرما میکروب‌های مضر مانند سالمونلا، ای. کولی و کمپیلوباکتر را از بین می‌برد.

3 خوراک را سرد نگه دارید



یخچال 5 درجه سانتی‌گراد یا سردتر

- باقیمانده‌ها را ظرف دو ساعت در یخچال بگذارید.
- باقیمانده‌ها را ظرف دو روز بخورید.
- خوراک را در یخچال یخزدایی کنید، نه در بیرون آن.

چرا؟ سرما میکروب‌ها را کند می‌کند. غذایی که در اتاق گرم گذاشته شود، باعث می‌شود میکروب‌ها سریع رشد کنند.

4 جدا نگه دار



گوشت خام در پایین

- گوشت خام را بپوشانید. آن را در طبقهٔ پایین یخچال نگه دارید.
- برای گوشت خام از تخته و چاقوی جداگانه استفاده کنید.
- مرغ خام را نشویید. پاشیدن آب میکروب‌ها را پخش می‌کند.

چرا؟ میکروب‌های گوشت خام می‌توانند به غذاهایی که دوباره پخته نمی‌شوند منتقل شوند.

USE BY

این دربارهٔ ایمنی است.
بعد از این تاریخ غذا نخورید، حتی اگر ظاهر و بوی آن خوب باشد.

BEST BEFORE

این درباره کیفیت است.
غذا پس از این تاریخ نیز اگر به خوبی نگهداری شده باشد، هنوز قابل مصرف است.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات صحی ملی.
آزاد است برای چاپ و اشتراک‌گذاری.

cleanhands.org.uk

Ref CH-L1-PRS-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes

Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

پختن برای دیگران

برای بانک‌های غذا، آشپزخانه‌های عمومی و داوطلبان.

1 تو



دست‌های پاک، لباس‌های پاک

- قبل از شروع، بعد از استراحت‌ها و بعد از خوردن غذای خام دست‌هایتان را بشویید.
- موها را به عقب ببند. حلقه ها را درآور. بریدگی‌ها را با چسب آبی بپوشان.
- بیماری یا اسهال؟ تا 48 ساعت پس از قطع آن به سر کار نیایید.

چرا؟ شما می‌توانید میکروب‌ها را به همه کسانی که به آنها غذا می‌دهید منتقل کنید.

2 دما



داغ 75 درجه سانتی‌گراد گرم نگه دارید 63 درجه سانتی‌گراد

- وسط غذا را با دماسنج پروبی بررسی کنید.
- غذاهای گرم 63 درجه سانتی‌گراد یا گرم‌تر. غذاهای سرد 5 درجه سانتی‌گراد یا سردتر.
- پس از هر بار استفاده، پروب را تمیز کنید.

چرا؟ میکروب‌ها بین 8 درجه سانتی‌گراد و 63 درجه سانتی‌گراد سریع‌ترین رشد را دارند.

3 پاک‌کاری



تمیز کنید، سپس ضدعفونی کنید.

- کثافت و چربی را با آب گرم صابونی بشویید.
- سپس ضدعفونی کنید. آن را به مدت زمان ذکر شده روی برچسب باقی بگذارید.
- همین‌طور که می‌روید، تمیز کنید.

چرا؟ ماده ضدعفونی‌کننده نمی‌تواند از طریق کثیفی عمل کند.

4 آلرژن‌ها



14 آلرژن: هرگز حدس نزنید

- بدانید در هر غذا چه موادی وجود دارد.
- غذاهای عاری از آلرژن را جداگانه و با ظروف تمیز نگه دارید.
- مطمئن نیستی؟ بگو. هرگز حدس نزن.

چرا؟ مقدار اندکی می‌تواند واکنش جدی ایجاد کند.

USE BY

این غذا را بعد از این تاریخ به هیچ‌کس ندهید.
اهدای خنک را سرد نگه دارید.

BEST BEFORE

می‌توان پس از این تاریخ داده شود.
اگر بسته‌بندی آسیب‌دیده نباشد.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات صحی ملی.
آزاد است برای چاپ و اشتراک‌گذاری.

Ref CH-L2-PRS-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes

Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

ادارهٔ یک کسب‌وکار غذایی

برای هر کسی که غذا می‌فروشد یا آشپزخانه اداره می‌کند.

1 ثبت‌نام

28 روز قبل از افتتاح حساب ثبت‌نام کنید.

- 28 روز قبل از افتتاح، در شورای خود ثبت‌نام کنید.
- رایگان است. آشپزخانه‌های خانگی و دکان‌های بازار هم.
- انتظار بازرسی را داشته باشید.

چرا؟ این قانون است و به شورای شهر اجازه می‌دهد که به شما کمک کند.

2 برنامه‌ریزی و ثبت

هر روز آن را بنویس

- یک طرح مکتوب ایمنی غذا را حفظ کنید، مانند طرح رایگان «Safer Food Better Business».
- دمای یخچال و پخت‌وپز را ثبت کنید.
- وقتی آشپزخانه را باز و بسته می‌کنید، آن را بررسی کنید.

چرا؟ سوابق ثابت می‌کنند که شما کنترل دارید.

3 اطلاعات آلرژن

به مشتریان دربارهٔ 14 آلرژن اطلاع دهید.

- به مشتریان بگویید که کدام یک از 14 آلرژن در هر غذا وجود دارد.
- خوراکی‌هایی که برای فروش از قبل بسته‌بندی می‌کنید باید برچسب کامل داشته باشند و مواد حساسیت‌زا با قلم پررنگ نوشته شوند.
- هرگاه دستور پخت‌ها تغییر کردند، آن را به‌روز کنید.

چرا؟ اطلاعات نادرست می‌تواند بکشد.

4 کارکنان و آشپزخانه

کارکنان آموزش‌دیده، آشپزخانه ایمن

- به همه کسانی که با غذا سروکار دارند آموزش دهید.
- یک سینک جداگانه برای شستن دست‌ها با آب گرم داشته باشید.
- از ورود آفات جلوگیری کنید. در صورت مشاهده هرگونه نشانه، سریعاً اقدام کنید.

چرا؟ میکروب‌ها از طریق مردم و مکان‌ها پخش می‌شوند.

رتبه بهداشت شما — صفر تا پنج

بازرسان نحوهٔ دست‌کاری غذا، آشپزخانه و سوابق شما را بررسی می‌کنند.

هدف 5 باشد

5 به معنی خیلی خوب است.
استیکر خود را نشان دهید. این در ولز و ایرلند شمالی قانون است.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات صحی ملی.
آزاد است برای چاپ و اشتراک‌گذاری.

Ref CH-L3-PRS-2611 · EN: Running a food business · AI translation, may contain mistakes