



## راهنمای نگهداری ایمن مواد غذایی

### برای امدادگران داوطلب در جشنواره های باشگاهی و رویدادهای مشابه

#### چرا هنگام کار با مواد غذایی باید موارد احتیاطی خاصی رعایت شود؟

عدم رعایت بهداشت هنگام کار با مواد غذایی همواره منجر به بیماری های جدی می شود که می تواند زندگی افراد به ویژه کودکان کم سن و سالمندان را تهدید نماید. چنین بیماری هایی که از طریق غذا منتقل می شوند می توانند به سرعت گروه زیادی از مردم را در جشنواره های باشگاهی و خیابانی یا رویدادهای مشابه تحت تأثیر قرار دهند. این بروشور دستورالعمل هایی را در خصوص رفتارهای بهداشتی در این زمینه حساس ارائه می دهد.

#### چه غذاهایی معمولاً باعث عفونت می شوند؟

هم غذاهای حیوانی و هم برخی از غذاهای گیاهی می توانند با پاتوژن ها (باکتری ها، ویروس ها یا انگل ها) آلوده شوند. هنگام استفاده از این مواد غذایی باید مراقب باشید:

- گوشت قرمز و گوشت مرغ و فرآورده های ساخته شده از آن
- شیر و فرآورده های آن
- ماهی، خرچنگ، نرم تنان ("frutti di mare") و فرآورده های آنها
- تخم مرغ و مواد غذایی حاوی تخم مرغ (مخصوصاً تخم مرغ خام)
- غذای شیرخواران و کودکان خردسال
- محصولات پخته شده که مواد پرکننده داخل یا رویه آنها به طور کامل پخته نشده یا حرارت ندیده است (مانند کیک خامه ای)
- بستنی و محصولات حاوی بستنی
- سالادهای لژیذ، سالاد سبزیجات خام و سالاد سیب زمینی، ماریناد، سس مایونز، سایر سس های امولسیون شده و مخمرهای غذایی
- جوانه ها و جوانه های ریشه ها که برای مصرف خام و بذرها برای تولید استفاده می شوند

#### چگونه می توانید از عفونت های ناشی از غذا جلوگیری کنید؟

هر فردی که هنگام برگزاری یک مهمانی با این غذاها تماس مستقیم یا غیرمستقیم داشته باشد (مثلاً از طریق ظروف و کارد و چنگال) مسئولیت بالایی در قبال مهمانان دارد و باید قوانین بهداشتی زیر را به دقت رعایت کند.

باید بین ممنوعیت های قانونی در مورد فعالیت ها و قوانین بهداشت عمومی هنگام دست زدن به مواد غذایی تمایز قائل شد:

## ممنوعیت های قانونی در خصوص فعالیت

افراد دارای

- گاستروانتریت عفونی (اسهال مسری، احتمالاً همراه با تهوع، استفراغ، تب)،
- حصبه یا پاراتیفونید،
- هپاتیت ویروسی A یا E (التهاب کبد)،
- زخم های عفونی یا بیماری پوستی در صورتی که احتمال ورود عوامل بیماری زا به غذا وجود داشته باشد و در نتیجه به افراد دیگر منتقل شود.

طبق قانون حفاظت از عفونت، شما مجاز به دست زدن به مواد غذایی ذکر شده در خارج از خانه شخصی خود نیستند. این امر در مورد افراد بیمار نیز صدق می کند که تنها به صورت غیرمستقیم با غذا تماس دارند (به عنوان مثال از طریق ظروف و کارد و چنگال) و خطر انتقال عوامل بیماری زا به غذا وجود دارد. اینکه پزشک بیماری را تشخیص بدهد یا اینکه فقط علائمی وجود داشته باشد که احتمال ابتلا را مطرح کند، مهم نیست.

همین امر در مورد افرادی که معاینه نمونه مدفوع شواهدی از پاتوژن های سالمونلا، شیگلا، باکتری اشرشیاکلی انتروهموراژیک (EHEC) یا ویبریو کلرارا نشان داده است، حتی اگر فرد مورد نظر هیچ علامتی از بیماری را نشان ندهد (به اصطلاح «حذف کننده») صدق می کند.

**علامت زیر به طور خاص به بیماری های ذکر شده اشاره می کند، به خصوص اگر بعد از اقامت در خارج از کشور رخ دهد:**

- اسهال با بیش از 2 مدفوع شل در روز، احتمالاً همراه با تهوع، استفراغ و تب
  - تب بالا همراه با سردرد شدید، درد معده یا مفاصل و بیوست؛ اینها می توانند نشانه های تیفونید و پاراتیفونید باشند
  - زرد شدن پوست و سفیدی چشم ها که ممکن است نشان دهنده هپاتیت ویروسی باشد.
  - زخم های باز و نقاط باز روی پوست اگر قرمز، چرب، مرطوب یا متورم باشند.
- اگر چنین علائمی را تجربه کردید، حتماً باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

## قوانین بهداشتی مهم در هنگام دست زدن به غذا

- قبل از شروع کار، انگشتنر، ساعت مچی و دستبند خود را کنار بگذارید.
- قبل از شروع کار، قبل از هر مرحله کاری جدید و بعد از هر بار مراجعه به توالت، دست های خود را کاملاً بشویید. از صابون مایع، آب جاری و برای خشک کردن دست ها از حوله های یکبار مصرف استفاده کنید.
- لباس های محافظ تمیز بپوشید (کلاه، روپوش و غیره).
- روی غذا سرفه یا عطسه نکنید.
- همچنین زخم های کوچک روی دست و بازو را با چسب زخم تمیز و ضد آب بپوشانید.
- همچنین غذاهایی که باید در یخچال نگهداری شوند را در حین سرو خنک نگه دارید
- دمای گرم شدن غذای پخته شده را رعایت کنید (حداقل 65 درجه سانتیگراد)
- عملیات "تمیز" را از "کنیف" جدا کنید
- هنگام سرو غذا از تماس مستقیم با غذا خودداری کنید - از ابزار تمیز مناسب (چنگال، انبر و ...) استفاده کنید.

رعایت قوانین این جزوه مهم است. عدم رعایت این موارد ممکن است منجر به مجازات های مدنی و کیفری شود.