



Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας  
Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κ.Α.  
Περιφερειακή Ενότητα Θεσσαλονίκης  
Δ/ση Περιβαλλοντικής Υγιεινής & Υγειονομικού Ελέγχου

# Βασικές οδηγίες προς τους εργαζόμενους για την ασφάλεια των τροφίμων που χειρίζονται



Κάνε έλεγχο για την καλή κατάσταση των ά υλών που προμηθεύεσαι, πριν τις εισάγεις στους χώρους της επιχείρησής. Απέρριψε ή επέστρεψε στον προμηθευτή τις πρώτες ύλες, αν διαπιστώσεις αλλοιώσεις, αν έχει παρέλθει ο χρόνος διατήρησής τους, αν δεν τηρήθηκε σωστή θερμοκρασία μεταφοράς τους ή αν φέρονται σε καταστραμμένη συσκευασία.

Οι τροφικές δηλητηριάσεις οφείλονται στους παθογόνους μικροοργανισμούς από τους οποίους μολύνονται οι τροφές

κατά την παρασκευή τους.

Για να αποφύγεις τις πολύ δυσάρεστες για όλους αυτές καταστάσεις, θα πρέπει να έχεις υπ' όψη τις παρακάτω βασικές πρακτικές:

### Κράτα τα «κρύα» τρόφιμα, κρύα και τα «ζεστά» τρόφιμα, ζεστά !!

- Τα μικρόβια πολλαπλασιάζονται πολύ εύκολα στα τρόφιμα και προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις όταν η θερμοκρασία τους βρίσκεται από  $+5^{\circ}$  ως  $+60^{\circ}$  βαθμούς. Μικρή αύξηση παθογόνων μικροβίων που μπορεί να γίνει σε πολύ λίγο χρόνο (λ.χ. 30 λεπτά), είναι ικανή να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση!! Γιαυτό πρέπει να διατηρείς πάντα τα τρόφιμα, όταν χρειάζονται ψύξη, σε ψυγεία, κάτω από τους  $+5^{\circ}$  C., και τα ζεστά φαγητά σε θερμοθαλάμους (μπεν μαρι) πάνω από τους  $+60^{\circ}$  C. Τα κατεψυγμένα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται σε καταψύκτες με θερμοκρασία κάτω από μείον  $-18$  βαθμούς.

- Εγκατέστησε θερμομέτρα σε όλους τους ψυκτικούς και θερμικούς θαλάμους και πρόσεχε συνεχώς τις θερμοκρασίες.

- Μην «παραφορτώνεις» τα ψυγεία, σκέπαζε πάντα τις τροφές και μη βάζεις σε αυτά πρώτες ύλες μαζί με τα έτοιμα τρόφιμα, γιατί μπορεί να μολυνθούν.

Μην εκθέτεις τα τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψύξη, απευθείας στο περιβάλλον, γιατί μπορεί να μολυνθούν από σκόνη, έντομα κτλ και να αλλοιωθούν. Διατήρησέ τα πάντα σε κλειστές προθήκες/βιτρίνες.

Αποθήκευσε τις ά υλες, κιβώτια, ποτά κτλ σε ιδιαίτερο διαμέρισμα (αποθήκη) ή σε ιδιαίτερο χώρο αν η επιχείρησή σου είναι μικρή και ποτέ μέσα στο χώρο παρασκευής, διότι έτσι κινδυνεύουν από μολύνσεις τα έτοιμα τρόφιμα.

Τοποθέτησε τα τρόφιμα με τάξη και τήρησε τον κανόνα «αυτό που εισέρχεται στην αποθήκη πρώτο πρέπει να εξέρχεται πρώτο για επεξεργασία ή πώληση».

Αποθήκευσε τα υλικά καθαρισμού και απολύμανσης μακριά από τα τρόφιμα, σε ειδικά κλειστά έπιπλα και τοποθέτησε πινακίδα με την ένδειξη «Υλικά καθαρισμού-απολύμανσης».



Παρασκεύαζε τις «ευαίσθητες» τροφές και τα τρόφιμα «υψηλού κινδύνου» που αλλοιώνονται εύκολα, όπως φαγητά με κρέας και γενικά προϊόντα ζωικής προέλευσης, θαλασσινά, σάλτσες, σούπες, γλυκά με κρέμες κτλ, σε διαφορετικά σημεία από τα υπόλοιπα και μακριά από εστίες που μπορεί να τα μολύνουν.

Απέφυγε την ανάμιξη ζεστών υλικών με κρύα, αν δεν ακολουθεί αμέσως μαγείρεμα.

Να χρησιμοποιείς **διαφορετικές επιφάνειες κοπής και επεξεργασίας** για διαφορετικά είδη τροφίμων. Συνιστούνται οι επιφάνειες τεφλόν, οι οποίες διαχωρίζονται με χρώματα για κάθε χρήση, όπως:

**Κρέας - κόκκινο**

**Κοτόπουλο - κίτρινο**

**Ψάρι-λευκό**

**Λαχανικά-πράσινο**

Διαφορετικές πρέπει να είναι και οι λεκάνες πλύσης των τροφίμων.

Σε άλλη λεκάνη πρέπει να πλένονται τα **κρέατα** και σε άλλη τα **λαχανικά**. Αν αυτό είναι δύσκολο στις μικρές επιχειρήσεις, όπου υπάρχει μία μόνο λεκάνη για το πλύσιμο των τροφίμων, **να την καθαρίζεις και να την απολυμαίνεις καλά, μετά από κάθε χρήση** (λ.χ. μετά το πλύσιμο κοτόπουλου ή κρεάτων και πριν το πλύσιμο λαχανικών). Στις λεκάνες αυτές, **απαγορεύεται το πλύσιμο των χεριών**. Αυτό πρέπει να γίνεται σε ειδικό νιπτήρα.

Να χρησιμοποιείς ειδικά σκεύη για τα τρόφιμα (ανοξειδωτες λαβίδες, σπάτουλες, κουτάλια κτλ) και να καταβάλλεις προσπάθεια για την όσο το δυνατό λιγότερη επαφή των τροφίμων με τα χέρια.

Διατήρησε τις επιφάνειες που προετοιμάζεις τα τρόφιμα απόλυτα καθαρές και καθάρισε και απολύμανε τις μετά από κάθε εργασία.



Διατήρησε τα σκεύη και τα εργαλεία που χρησιμοποιείς, σε κλειστές προθήκες, για να μη ρυπαίνονται.

Μαγείρευε ή ψήνε τα τρόφιμα καλά, ώστε η θερμοκρασία τους στο κέντρο να φτάνει τους +75 βαθμούς για τουλάχιστον 2 λεπτά.

Αν παρασκευασμένο "ζεστό" φαγητό τοποθετηθεί στο ψυγείο για διατήρηση μέχρι τη διάθεσή του, επιβάλλεται η αναθέρμανση, πριν την προσφορά του, ώστε η θερμοκρασία του στο κέντρο να φτάσει και πάλι τους 75 βαθμούς για τουλάχιστον 2 λεπτά. Δεύτερη όμως αναθέρμανση πρέπει να αποφεύγεται, ειδικά στα φαγητά «υψηλού κινδύνου» που αλλοιώνονται εύκολα.

Στα εστιατόρια και γενικά στις επιχειρήσεις που προσφέρουν φαγητό σε καθισμένους πελάτες, τα λερωμένα σκεύη και σερβίτσια πρέπει να πλένονται σε ειδικό χώρο ('λάντζα') μακριά από το χώρο παρασκευής και σε ειδικά, επαγγελματικού τύπου πλυντήρια, ή σε σύστημα λεκανών.



Το πλύσιμο των σκευών θα πρέπει να γίνεται πάντα με **ζεστό νερό** και **απορρυπαντικό**. Μετά την πλύση τους, τα καθαρά σκεύη πρέπει να τοποθετούνται σε κλειστές προθήκες-ντουλάπια, ώστε να προστατεύονται από τους ρυπαντές.

Βάλε ειδικό πρόγραμμα καθαριότητας που να περιλαμβάνει όλους τους χώρους, ακόμα και τα σημεία που δεν χρησιμοποιούνται συχνά (λ.χ. αποθήκες, "δύσκολα" σημεία πίσω ή κάτω από έπιπλα, ψυγεία, απορροφητήρες κτλ), τον εξοπλισμό και τα σκεύη τους επιχείρησής σου, και τήρησέ το σχολαστικά.

Μην χρησιμοποιείς σε καμία περίπτωση τα ίδια μέσα καθαρισμού (σφουγγαράκια κτλ) στα WC με αυτά της κουζίνας. Τοποθέτησέ τα

σε διαφορετικές θέσεις, για να μη μπερδεύονται.

**Φρόντισε για την καταπολέμηση εντόμων και τρωκτικών.**

Κράτα τα απορρίμματα **σε κλειστούς κάδους** και απομάκρυνε τα το συντομότερο από το χώρο παρασκευής, στους κάδους του Δήμου.





**Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για τη μόλυνση των τροφών, είναι ο ίδιος ο εργαζόμενος, αν δεν τηρεί τους βασικούς κανόνες ατομικής υγιεινής, οι οποίοι είναι οι παρακάτω:**

- Πριν την πρόσληψη, **εφοδιάσου με βιβλιάριο υγιείας.**

**Μην εργάζεσαι αν αρρωστήσεις από λοιμώδες νόσημα**

- Μην εργάζεσαι με πληγή στα χέρια όταν χειρίζεσαι τρόφιμα. Αν είναι μικρή

και δεν έχει πύον, μπορείς να τη σκεπάσεις με έγχρωμο επίδεσμο και να συνεχίσεις την εργασία σου αλλά απέφυγε την άμεση επαφή με τα τρόφιμα.

- Μην χειρίζεσαι τρόφιμα με γυμνά χέρια. Χρησιμοποίησε εργαλεία, λαβίδες, πιάστρες κτλ, ή ειδικά γάντια μιας χρήσης.

**Να πλένεις καλά τα χέρια σου, με άφθονο ζεστό νερό και σαπούνι, μετά από :**



- Χρήση τουαλέτας
- Αν αγγίξεις τα μαλλιά, τη μύτη, το στόμα σου ή μετά από κάπνισμα.
- πριν και μετά από χειρισμό νωπών τροφίμων και α' υλών.
- μετά από οποιαδήποτε εργασία καθαρισμού
- μετά την απομάκρυνση σκουπιδιών
- μετά την επαφή με χρήματα.
- Γενικά, μετά από οποιαδήποτε έξοδο και επανείσοδό σου, από τον χώρο παρασκευής.

Κατά την διάρκεια της εργασίας σου, να φοράς ειδικό επενδύτη εργασίας και σκούφο που θα κλείνει καλά το σύνολο του τριχωτού της κεφαλής. Ο ιδρώτας και γενικά το ανθρώπινο σώμα και τα ρούχα σου, έχουν μικρόβια που μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα.

Διατήρησε το ρουχισμό εργασίας και τα ρούχα σου, σε ειδικά ερμάρια-ντουλάπια.

**Να έχεις υπ' όψη τέλος ότι πέραν της υποχρέωσης που έχεις από το νόμο για την τήρηση των παραπάνω, έχεις παράλληλα και ηθική υποχρέωση απέναντι στους συμπολίτες σου ώστε να τους προφυλάξεις από διάφορες ασθένειες (τροφολοιμώξεις) που μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά τη ζωή τους, ακόμη και να τη θέσουν σε κίνδυνο. Η τήρηση των κανόνων υγιεινής πρακτικής και η καθαριότητα δείχνουν παράλληλα και το επίπεδο του πολιτισμού μας.**

*Το παρόν έντυπο με τις οδηγίες συντάχθηκε από τη Δ/νση Περιβ. Υγιεινής & Υγειονομικού Ελέγχου Π.Ε. Θεσσαλονίκης προκειμένου να επιδίεται στους εργαζόμενους κατά τη διαδικασία θεώρησης των ατομικών βιβλιαρίων υγιείας τους και να λαμβάνουν γνώση των βασικών αρχών ασφάλειας των τροφίμων. Θεσσαλονίκη Οκτώβρης 2011.*