

ОТДЕЛ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОКРУГА МАЛТНОМА

**РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РАБОТНИКОВ
ПРЕДПРИЯТИЙ
ОБЩЕСТВЕННОГО
ПИТАНИЯ**



2012

**БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ НЕОБХОДИМО ДЛЯ
НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**КАК ОБРАТИТЬСЯ В ОТДЕЛ
ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО
ПИТАНИЯ**

Звоните по тел. (503) 988-5257
или обратитесь к странице Интернет:
www.foodhandleroregon.com

СДАЧА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ ЛИЦЕНЗИИ РАБОТНИКА ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Вы можете зайти в наш офис и сдать экзамен без предварительного назначения приёма. С вопросами о часах сдачи экзамена и по другим поводам обращайтесь по тел. **(503) 988-5257**.

Стоимость	\$5.00	за каждый экзамен
(оплата только наличными)	+\$5.00	за выдачу новой карточки
Итого	\$10.00	

Прочтите данное руководство целиком, а затем сдавайте экзамен. Экзамен состоит из 20 вопросов с выбором одного ответа из нескольких. Выберите только один ответ на каждый вопрос. Для успешной сдачи экзамена необходимо правильно ответить по крайней мере на 15 вопросов.

Просим принести с собой удостоверение личности с фотографией. Это требуется по закону.

Имеются другие виды обучения и сдачи экзамена. В нашем офисе вы можете воспользоваться учебными видеофильмами на различных языках: китайском (кантонском и мандаринском), английском, корейском, испанском, русском и вьетнамском. Экзамен можно сдавать устно с помощью компактного диска. Просмотр видеофильма может занять до 40 минут, экзамен – 20 минут. Приходите в офис не позже чем за час до закрытия.

Внимание! Вы можете теперь сдавать экзамен на получения лицензии работника предприятий общественного питания на нашем вебсайте www.oregonfoodcard.com с немедленной выдачей лицензии в случае успешной сдачи экзамена. Стоимость: 10.00 долларов (оплата только дебитной или кредитной карточкой).

Выдача дубликата взамен утраченной карточки работника предприятий общественного питания производится за 5.00 долларов. При этом дата окончания срока действия карточки не меняется. Руководство для работников предприятий общественного питания имеется на испанском, корейском, китайском, вьетнамском и русском языках во всех государственных библиотеках округа Малтнома.

Просим не копировать данную брошюру. Последний по времени вариант Руководства можно найти на нашем вебсайте www.oregonfoodhandler.us

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ.....	3
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.....	4
КАКИМ ОБРАЗОМ ПИЩА МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ.....	9
ТЕМПЕРАТУРЫ ХРАНЕНИЯ И РАЗОГРЕВА ПИЩИ.....	15
ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОБРАБОТКА ПИЩИ	17
ЧИСТОТА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ – ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ.....	29
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬИ.....	36
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	39

ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ

Едим ли мы в ресторанах и столовых или готовим пищу дома, нам постоянно необходимо, чтобы наше питание было безопасным. Неправильное обращение с пищевыми продуктами может привести к заболеваниям, инвалидности и даже к смертельному исходу. Если вы готовите и подаёте пищу другим людям, на вас ложится ответственность, как человеческая, так и юридическая. Вы защитите своих клиентов, свой бизнес и себя самих, если будете знать и применять правила безопасности при обращении с пищевыми продуктами.

От заведующего обслуживанием на предприятиях общественного питания зависит, что именно делается или не делается для обеспечения безопасности питания на каждом предприятии. Администрации предприятия несёт ответственность за обучение персонала правилам обработки пищи, которые исключают появление заболеваний пищевого происхождения, и за внедрение этих правил в повседневную практику.

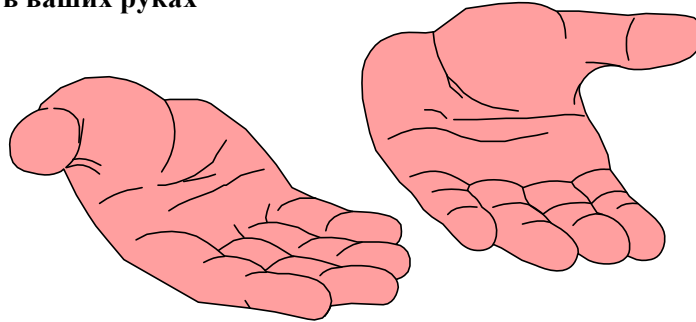
В любые часы работы на предприятии общественного питания должен находиться человек, несущий ответственность за выполнение правил безопасности. Это лицо отвечает за знание всех правил и процедур безопасности в отношении пищевых продуктов, которые должны применяться на вашем предприятии. Это лицо несёт ответственность за снабжение вас всеми сведениями, необходимыми вам для правильного выполнения ваших обязанностей.

Таким ответственным лицом обычно является заведующий или менеджер предприятия, но им также может быть сотрудник, который может продемонстрировать все необходимые знания по указанному вопросу и который имеет право руководить деятельностью других работников предприятия.



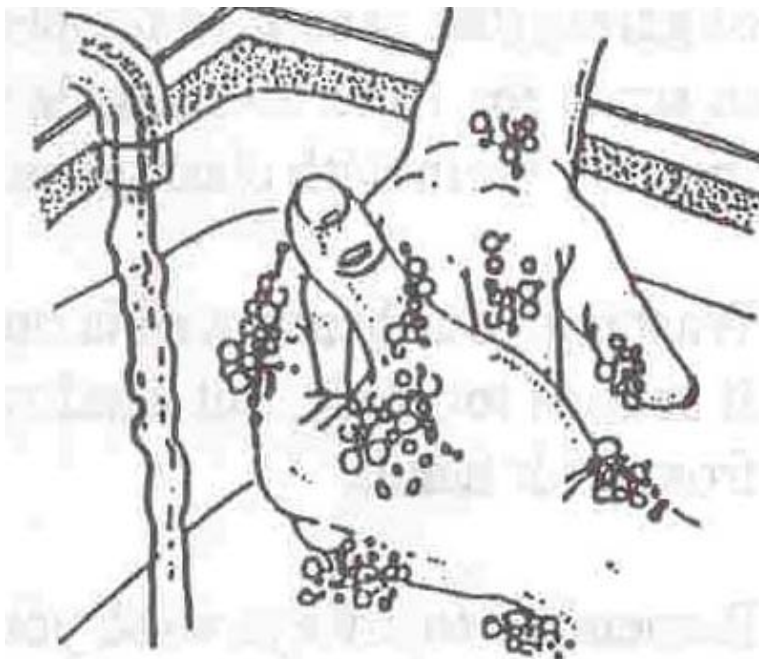
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Всё в ваших руках



Прежде чем начинать работать с пищей, напитками или посудой, всегда мойте руки. Грязными руками можно перенести на пищу болезнетворные организмы из уборной, с мусора, сырого мяса, грязной посуды, от насморка и кашля. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены. Люди, приготовляющие пищу, не имеют права покрывать ногти лаком и носить накладные искусственные ногти. **Мойте руки только над раковиной, предназначенной для мытья рук (используйте горячую и холодную воду, мыло и бумажные полотенца).** *Не мойте руки над раковиной, предназначенной для приготовления пищи или мытья посуды.*

Мойте руки мылом и тёплой водой. Трите их тщательно с мылом, прочищая под ногтями, по крайней мере 20 секунд, затем сполосните тёплой водой. Обсушите руки бумажным полотенцем и им же беритесь за ручку крана, когда будете его выключать. Если бумажных полотенец нет, промойте ручку крана водой, выключите его, а затем обсушите руки под аппаратом воздушной сушки или матерчатым полотенцем-рулоном. Таким образом можно предотвратить повторное заражение рук. **Не вытирайте руки фартуком или кухонными полотенцами.**



Мыть руки дважды требуется в следующих случаях:

- 1) после пользования уборной. Всегда мойте руки после уборной и мойте их повторно, когда вернетесь на рабочее место (на кухню, в бар, официантский пост).
- 2) если вы дотрагивались до каких-либо выделений тела, например, если вы прикрывали лицо рукой во время кашля или чихания; также после курения или использования других табачных изделий, после еды и питья. Если вы находитесь в месте приготовления пищи, пользуйтесь только специальной раковиной, предназначенной для мытья рук. Протрите руки мылом, прополощите тёплой водой, снова протрите их мылом, снова прополощите, затем обсушите их бумажными полотенцами.

Не забывайте всегда мыть руки после еды, курения, работы с сырым мясом, уборки мусора или грязной посуды, после уборки помещения и использования химикатов. Также мойте руки после дотрагивания до своего лица, волос или тела, до домашних или диких животных. Перед началом работы всегда мойте руки дважды.

Служащие не должны есть, пить или использовать табак в местах, где лежат открытыми пищевые продукты, оборудование, посуда, столовое бельё, предметы одноразового пользования и другие предметы, которые не должны подвергаться загрязнению. Служащие могут, однако, в этих местах пить из закрытого стакана или чашки (обязательно с крышкой и через соломинку), если при этом ни все перечисленные предметы, ни сам стакан и руки служащего не подвергаются загрязнению. Нельзя брать за край стакана, которого касались ваши губы.

При приготовлении пищи пользуйтесь прежде всего кухонными орудиями, а не руками. Для пробования пищи возьмите чистую ложку или вилку – её нельзя при этом использовать повторно, но только после того, как она будет вымыта, прополоскана и продезинфицирована.

Дезинфицирующие составы для рук («санитайзеры») не заменяют мытья рук. Не пользуйтесь ими вместо мытья рук, так как они могут не уничтожить все микроорганизмы. Санитайзеры уничтожают микроорганизмы медленно и вы можете начать работать с пищей, когда они ещё не будут уничтожены. Санитайзерами можно пользоваться дополнительно, сразу после мытья и обсушивания рук.

При работе с пищевыми продуктами мы очень рекомендуем надевать перчатки одноразового пользования. Перед тем, как надеть перчатки, всё равно необходимо вымыть руки. Для каждого нового вида работы необходимо надевать новые перчатки. Сменяйте перчатки после работы с сырым мясом или какими-либо грязными продуктами, так как они будут распространять заражение. Рекомендуется применять нитрильные или пластиковые перчатки; перчатки из латекса применять нельзя.

Не приступайте к работе, если вы больны или страдаете гнойным воспалением

Если вы чувствуете, что больны, вы не должны приступать к готовке пищи или дотрагиваться до продуктов. Сообщите заведующему обо всех своих симптомах. Вы можете передать свои болезнетворные микроорганизмы другим служащим и клиентам через пищу, оборудование и посуду.

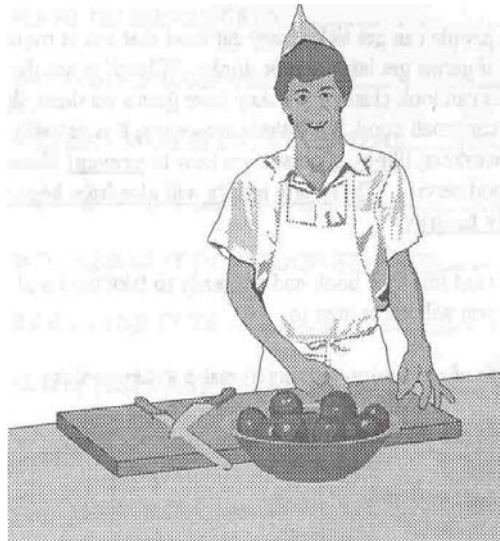
- Не приступайте к работе, если у вас повышенная температура и болит горло.
- Не приступайте к работе, если у вас понос.
- Не приступайте к работе, если у вас рвота.
- Не приступайте к работе, если, если у вас началась желтуха (пожелтела кожа или моча стала цвета крепкого чая).
- Не приступайте к работе, если вы заражены гепатитом А, тифоидной сальмонеллой, бактериальной дизентерией (шигеллёзом) или бактериями Е-коли O157:H7. Об этих заболеваниях необходимо немедленно уведомить сотрудников Отдела здравоохранения (тел. 503-988-3400 или 503-988-3406).
- Не приступайте к работе с пищевыми продуктами, если у вас на руках есть **гнойная** ранка (порез, ожог или ссадина). Если ранка не загноилась, вы можете, помыв руки, наложить на неё пластырь («бэнд эйд») и надеть одноразовые перчатки, чтобы прикрыть её.
- Если у вас дома есть больные, как следует мойте руки прежде чем приступить к работе. Частое мытьё рук дома также поможет предотвратить распространение заболевания.

Ваш внешний вид

На работе надо выглядеть чистым и соблюдать чистоту тела и одежды. Ваша одежда должна быть чистой, фартук и форменная одежда – каждый раз свежими.

Курить или использовать табачные изделия само по себе вредно. Если вы пользуетесь табаком, не курите и не жуйте его во время работы или вблизи от мест приготовления пищи или мытья посуды. Курите только во время перерывов в специально отведённых для этого местах. После использования табака прежде чем приступить к работе вымойте руки.

Волосы должны быть чистыми и аккуратно уложенными. В целях безопасности волосы не должны падать свободно, чтобы они не касались пищи и не попадали в работающее оборудование. Удобно для этого пользоваться сетками для волос и поварскими колпаками.



КАКИМ ОБРАЗОМ ПИЦА МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Пищевые продукты, к которым прикасались грязными руками, которые клали на запачканную резательную доску или в невымытую раковину, будут заражены микроорганизмами, которые вызовут у людей заболевания. Такие заболевания называются **пищевыми отравлениями или заболеваниями пищевого происхождения**.

Пищевые отравления случаются, когда в пищу попадают ядовитые химикаты, например крысиный яд, чистящие средства или выщелоченный металл с открытых консервных банок, содержащих кислотную пищу. Всегда храните пищевые продукты вдали от этих веществ и на полках выше чем они. Если машины для раздачи газированных напитков («сода») не имеют надлежащего устройства для защиты от противотока, могут случиться отравления медью или свинцом от подсоединённого водопровода. Симптомы отравления могут развиваться за несколько минут.

Некоторые микроорганизмы по мере своего развития выделяют ядовитые вещества, которые могут вызвать у людей пищевые отравления. Разогрев пищи убивает сами микробы, но яды остаются. Ботулизм и стафилококковое отравление – это два примера случаев, когда разогрев пищи не обеспечивает безопасного её употребления.

Некоторые виды пищи, такие как холодные сэндвичи и салаты, называются **готовыми к употреблению продуктами**. Если такая пища заражена микроорганизмами, их нельзя будет уничтожить разогревом. Очень важно поэтому готовить такую чистыми руками и использовать при этом чистое оборудование. Заранее приготовленные блюда из мяса, яиц, макарон, риса и овощей – это другой пример готовой к употреблению пищи.

Служащие, занятые на приготовлении готовой к употреблению пищи, должны соблюдать личную гигиену на высшем уровне. Мытьё рук и хорошее состояние здоровья при этом особенно важны.



Болезнетворные микроорганизмы могут быстро размножаться в таких продуктах как мясо, рыба, птица, молоко, *яйца*, тушёные бобы, варёный рис, подливы, супы и печёный картофель.

Такие продукты считаются **скоропортящимися**, то есть потенциально опасными.

Если такие продукты оставлять лежать при комнатной температуре, в них размножится достаточно микробов, чтобы поевшие их люди заболели.

Температуры, при которых эти продукты будут портиться, называются температурами

«**Опасной зоны**» (от **41°F** до **135°F** – все градусы приводятся по шкале Фаренгейта).

Продукты всегда, когда это возможно, надлежит хранить при температуре выше или ниже, чем границы этой опасной зоны. Если они хранились при температуре опасной зоны в течение более 4-х часов, их необходимо выбрасывать.

Бактерии, вызывающие заболевания пищевого происхождения

Заболевания пищевого происхождения часто вызываются **бактериями** (микробами) или выделяемыми бактериями ядами. Вот несколько примеров:

- **Сальмонелла**

Часто встречается в сырых яйцах и мясе птицы.

Симптомы заболевания сальмонеллой: боль в животе, понос, озноб, тошнота, рвота и температура тела 101-104°F. Заболевание обычно начинается в течение 6-72 часов (в среднем через 12-36 часов) после употребления заражённой пищи. Оно длится обычно 2-7 дней.

Как предотвратить заболевание

- Готовить яйца всегда до температуры 145°F или выше.
- Готовить птицу (все части без исключения) до температуры 165°F или выше.
- Дезинфицировать все поверхности, которых касалось сырое мясо птицы.
- Мыть руки после работы с сырым мясом или яйцами.
- При приготовлении пищи по рецептам, где требуются сырые или недоваренные яйца, использовать только пастеризованные продукты из яиц.

- **Стафилококк**

Бактерии стафилококка, встречающиеся на руках, лице и в носу у большинства здоровых людей, сами по себе не опасны. Однако в случае, если эти бактерии размножаются в пищевых продуктах, они выделяют яд, вызывающий заболевания. Этот яд чрезвычайно сильный и не может быть уничтожен горячей обработкой или замораживанием пищи.

Симптомы стафилококковой инфекции: тошнота, внезапная сильная рвота (обычно через 2-4 часа после принятия заражённой пищи), сопровождаемые поносом, в некоторых случаях сильная потливость и холодная липкая кожа, слабость, обезвоживание, но обычно без температуры.

Как предотвратить заболевание

- Хранить горячую пищу в горячем виде (при температуре 135°F или выше), а холодную пищу на холоде (при температуре 41°F или ниже).
- Выбрасывать пищу, хранившуюся более 4-х часов при комнатной температуре или при любой температуре **опасной зоны**.

- **Бактерии Е коли**

Эти бактерии встречаются на поверхности мясопродуктов, иногда в рыбе и непастеризованных фруктовых и овощных соках. Горячая обработка мяса снаружи, например жарка бифштексов, убивает эти бактерии. При работе с мясным фаршем, например, при жарке гамбургеров, ситуация обостряется, так как при прокрутке фарша бактерии с поверхности мяса оказываются внутри фарша. Поэтому в этих случаях необходимо очень тщательно прожаривать изделия, чтобы уничтожить бактерии.

Симптомы заболевания

Очень сильные боли в животе и понос. Понос обычно становится кровавым. Продолжительная болезнь может привести к почечной недостаточности и смертельному исходу, особенно у маленьких детей и пожилых людей.

Как предотвратить заболевание

- Готовить изделия из мясного или рыбного фарша, пока температура внутри изделия не достигнет 155°F или выше.
- Использовать только пастеризованные фруктовые и овощные соки.

Другим видом микроорганизмов, которые вызывают заболевания пищевого происхождения, являются **вирусы**. Ниже мы предлагаем несколько примеров.

- **Гепатит А**

Это вирусная инфекция печени. Заражение происходит от грязных рук, запачканных калом. Человек может распространять заражение в течение 2-х недель до того, как у него появятся симптомы этого заболевания, и продолжать заражать других в течение 2-х недель после того, как заболеет. В некоторых случаях болезнь протекает в такой слабой форме, что человек может даже не знать, что он страдает этим заболеванием.

Симптомы заболевания

Симптомы заболевания гепатитом А начинают появляться через 2-6 недель после заражения вирусом. Обычные симптомы включают повышенную температуру, озноб, потерю аппетита, тошноту, рвоту, сильную усталость, боль в верхней правой части живота (область печени), мочу тёмного цвета, обесцвеченный кал и желтуху (пожелтение кожи и белков глаз). Наличие гепатита А может быть установлено анализом крови даже при отсутствии симптомов.

Как предотвратить заболевание

- Как следует мыть руки, особенно после пользования уборной, смены подгузников у детей, чистки унитазов, а также перед приготовлением пищи.
- Лицам, заражённым гепатитом А, воспрещается обрабатывать или готовить пищу для других людей. Имеется в наличии вакцина против гепатита А.

- **Норо-вирусы**

Эти вирусы вызывают тошноту, рвоту и понос. Люди обычно заболевают через 24-60 часов после принятия заражённой пищи. Заражение обычно происходит через готовые к употреблению пищевые продукты, с которыми работал больной человек.

Как предотвратить заболевание

- Часто и тщательно мыть руки.
- Не допускать к работе больных служащих.

Паразиты – это крошечные черви, живущие в мясе и рыбе. При горячей обработке или замораживании пищи они погибают. Пример паразита, который вызывает тяжелейшее заболевание, - это трихиноз, которым бывает заражена свинина.

Как предотвратить заболевание

- Готовить рыбу и свинину до температуры 145°F или выше.
- Если рыба подаётся сырой или полусырой, она должна быть перед этим подвергнута замораживанию при температуре -4°F или ниже в течение 7 дней (или при температуре -31°F или ниже в течение 15 часов в скороморозильном аппарате с интенсивным движением воздуха).

Существует также много других микроорганизмов, вызывающих заболевания пищевого происхождения.

Как предотвратить заболевания пищевого происхождения

- Как следует мыть руки.
- Хранить пищу при таких температурах, которые препятствуют размножению болезнетворных микроорганизмов.
- Правильно готовить пищу.
- Предохранять пищу от всевозможных загрязнений.

ТЕМПЕРАТУРЫ ХРАНЕНИЯ И РАЗОГРЕВА ПИЩИ

Скоропортящуюся пищу необходимо для безопасности хранить при таких температурах, при которых не происходит размножения болезнетворных микроорганизмов.

- Храните **горячую** пищу при температуре **135°F** или выше. Таким образом будет предотвращено размножение микроорганизмов и в конечном итоге они будут уничтожены.
- Храните **холодную** пищу при температуре **41°F** или ниже. При этом микроорганизмы не будут уничтожены, однако их рост замедлится достаточно для того, чтобы пищу можно было безопасно использовать. Наклейте на тару с пищей этикетку с датой начала хранения и используйте эту пищу в течение недели. Не использованную в течение 7 дней пищу необходимо выбрасывать. Дату начала хранения необходимо указывать для любой скоропортящейся пищи, которая будет храниться более 24 часов.
- **Разогрев** пищи необходимо производить быстро (в течение не более 2-х часов) и тщательно до температуры **165°F** или выше, чтобы уничтожить все микроорганизмы, которые могли размножиться во время хранения в холодильнике или охлаждения пищи. Густую пищу необходимо при разогреве тщательно размешивать, чтобы она вся разогревалась равномерно до требуемой температуры.
- Замораживайте пищу. **Замороженную** пищу необходимо хранить при температуре **0°F** или ниже. Таким образом будет предотвращено размножение бактерий и вирусов и в конечном итоге паразиты (черви в мясе и рыбе) будут уничтожены. Замороженную пищу можно хранить бесконечно долго, однако её качество будет со временем снижаться.

Термометры

Для проверки температуры пищи используйте **термометр с металлическим стержнем**.
Стеклянные термометры могут разбиться и пища будет испорчена. Для ваших целей идеальным прибором является термометр с металлическим стержнем, рассчитанный на измерение температур от **0°F до 220°F**.



Снимите пластмассовый чехол с металлического стержня термометра. Мойте и дезинфицируйте стержень каждый раз перед использованием и после него, чтобы избежать загрязнения пищи. От падений и резких движений термометры с металлическим стержнем могут разрегулироваться. Термометры необходимо калибровать (регулировать) по крайней мере каждые две недели и каждый раз после падения.

Точность термометра можно проверить калибровкой его в стакане воды со льдом. Благодаря льду температура воды снизится до 32°F, а температура льда благодаря воде не будет снижаться ниже 32°F. Погрузите металлический стержень на несколько минут в воду со льдом. Термометр должен показать температуру в районе 32°F. Если этого не произошло, подкрутите гаечным ключом шестиугольную гайку под круглым диском-указателем температуры (у некоторых моделей пластмассовый кожух имеет такое устройство, что его можно использовать для регулировки гайки). Поворачивайте гайку до тех пор, пока стрелка термометра не укажет на 32°F - при этом стержень должен быть погружен в воду со льдом.

В продаже имеются также термометры с цифровым указателем, однако их трудно калибровать.

Используйте термометр с металлическим стержнем для проверки температуры пищи, хранящейся в холодильниках, на столах с паровым обогревом, столах для салатов, а также при охлаждении или разогреве пищи. Таким термометром можно также измерять температуру готовящейся пищи. Всегда измеряйте температуру в нескольких местах пищи: при готовке, охлаждении или разогреве температура пищи может быть неравномерной.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОБРАБОТКА ПИЩИ

Используйте только свежую пищу

Вся пища в вашем магазине или ресторане должна быть свежей и безопасной с самого начала. В этом разделе говорится о происхождении пищевых продуктов, о проверке, хранении и обработке пищи.

Происхождение пищевых продуктов

Используйте только ту пищу, которая поступает из правильных источников: все поставщики продуктов должны быть лицензированы и инспектированы Министерством здравоохранения или Министерством сельского хозяйства. На мясе должен быть штамп “USDA” (Министерство сельского хозяйства США). Проверяйте этикетки-сертификаты на упаковках с моллюсками и ракообразными и храните их в течение 90 дней. При подаче или приготовлении пищи, которая не подвергается полной горячей обработке, используйте только пастеризованное молоко и яйца.

Никогда не используйте пищу, которая была приготовлена на домашней кухне, не имеющей лицензии.

Доставляемые к вам пищевые продукты при поступлении должен инспектировать сотрудник, имеющий право принимать или отвергать продукты. Следите за появлением опасных или поврежденных продуктов. Опасно использовать заплесневелые продукты, мясо с плохим запахом, повреждённые или разбухшие консервные банки. В сомнительных случаях возвращайте продукты поставщику или выбрасывайте их. Проверяйте температуру скоропортящихся продуктов, чтобы убедиться, что они хранились при надлежащей температуре.

Загрязнение пищевых продуктов может быть физическим в случаях, если в них попали посторонние предметы: грязь, камешки или насекомые. Тщательно проверяйте состояние продуктов и при необходимости промывайте или выбрасывайте их.

Хранение пищи

- Никогда не храните пищу на полу.
- Чередуйте продукты при использовании: более старые продукты используйте в первую очередь. Основное правило при этом: «что первым поступило, должно быть первым использовано».
- Храните сухие продукты в закрытой таре, снабженной этикетками с наименованием и датой поступления. При работе с насыпными продуктами пользуйтесь совками или щипцами. Храните эти предметы так, чтобы их ручки не были погружены в пищу.
- Храните пищу, посуду и столовые приборы вдали от моющих средств, ядов и пестицидов. На всех упаковках с химикатами, моющими средствами и пестицидами должны быть правильные этикетки.
- Проявляйте осторожность при хранении пищи в оцинкованных банках или другой таре с металлическим покрытием. Кислотная пища может растворять металлическое покрытие, что приведёт к заболеванию клиентов.

- Пластмассовая тара должна быть изготовлена из материала, годного для хранения пищи, и предназначена для этой цели изготовителем. Никогда не используйте для хранения пищи тару из-под моющих или химических средств.
- Храните пищу в чистой безопасной таре, снабженной этикетками и датировками. После вскрытия консервных банок с кислотными продуктами перекладывайте их в тару из пластмассы, стекла или нержавеющей стали.
- Любая пища, если она не находится в процессе охлаждения, должна быть закрыта крышками.
- Готовые к употреблению продукты должны храниться в холодильнике при температуре 41°F или ниже. Если они не были использованы в течение 7 дней, их надо выбрасывать.
- **Помечайте дату начала хранения** готовых к употреблению продуктов, а также скоропортящихся продуктов, которые должны храниться более 24 часов. На продукты в коммерческой упаковке нужно ставить дату только после вскрытия упаковки.

Предохраняйте продукты от взаимного загрязнения

Взаимное загрязнение продуктов может произойти в случае, если микроорганизмы с сырых или немывтых продуктов попадут в пищу, готовую к подаче или ту, которая не будет подвергаться никакой дальнейшей обработке перед тем, как будет съедена. Для предотвращения взаимного загрязнения продуктов необходимо предпринимать следующие меры:

- Всегда храните сырые мясopодукты на полках под всей другой пищей. При этом мясо, требующее самой высокой температуры при обработке (например, птица), должно храниться на самых нижних полках, ниже, чем другое мясо.
- Никогда не храните готовые к употреблению продукты в таре, где находилось сырое мясо.

- Немытые продукты надо хранить ниже на полках, чем чистую приготовленную пищу или готовые к употреблению продукты.
- После работы с сырым мясом или немытыми продуктами немедленно мойте руки. Этим вы предотвратите заражение остальной пищи и оборудования, например, ручки холодильника или печки.
- Для работы с сырым мясом берите **специальную** доску. Сразу после окончания работы с сырым мясом **немедленно** вымойте, прополощите и продезинфицируйте доски и посуду (ножи и т. п.).
- Перед началом работы каждый раз мойте и дезинфицируйте раковину для работы с продуктами. Слив должен иметь воздушный зазор в водостоке (слив с перекрытием), чтобы стоки не могли подниматься обратно в раковину и загрязнять продукты.
- Ложки и другие орудия для раздачи пищи должны находиться внутри пищи, так чтобы ручки торчали наружу. Их можно держать также в бачке с водой со льдом, в бачке с холодной проточной водой или в горячей воде с постоянной температурой 135°F или выше.
- Лёд в стаканы необходимо класть щипцами или совком. Ручки щипцов или совка не должны быть никогда погружены в лёд. Никогда не зачерпывайте лёд чашкой или стаканом: он может запачкаться от прикосновения рук, а стекло может расколоться и рассыпаться среди кусочков льда.
- Никогда не выстилайте полки впитывающим влагу материалом, например, бумажными полотенцами или салфетками, газетами или картоном.

- Нельзя заворачивать пищу в материалы, впитывающие влагу. Пользуйтесь для этого пластмассовой плёнкой, вощёной бумагой или алюминиевой фольгой. Не используйте бумажные полотенца.
- Если пища была загрязнена, лучше всего её выбросить. Пример: Если листья зелёного салата оказались закапаны соком с сырого мяса, не пытайтесь их мыть или обтирать. Салат необходимо будет выбросить.

Добавки к пищевым продуктам

Химикаты, добавляемые к пище во время приготовления, называются **пищевыми добавками**. Некоторые из них используются для освежения или отбеливания пищи. В розничной торговле и на предприятиях общественного питания **запрещается** использовать пищевые добавки, содержащие **сульфиты**. Некоторые люди страдают сильными аллергическими реакциями на сульфиты.

Аллергические реакции на различные виды пищевых продуктов могут привести к серьёзному заболеванию или смертельному исходу. Служащие должны быть подготовлены и должны внимательно относиться к вопросам клиентов по поводу пищевых добавок или ингредиентов, содержащихся в блюдах, перечисленных в меню. Обо всех жалобах по поводу заболеваний сообщайте заведующему и в Отдел здравоохранения.

Размораживание замороженных пищевых продуктов

Никогда не приступайте к готовке больших кусков мяса, индеек или фаршированных индеек, пока они находятся в замороженном состоянии. Из-за их большой массы готовка бывает затруднена. Наружные слои могут быть уже готовы, когда внутренние части всё ещё заморожены. Всегда перед началом готовки полностью размораживайте продукты.

Существует три принятых метода размораживания замороженных продуктов. Размораживание необходимо планировать заранее, чтобы выделить на него достаточное количество времени.

1. Размораживание в холодильнике. Оно может занять от нескольких часов до нескольких дней. Это наилучший и наиболее безопасный метод. Не забудьте поместить мясо в тару, чтобы соки не вытекали. Помещайте сырое мясо на нижнюю полку холодильника, ниже и отдельно от готовых к употреблению продуктов.
2. Разморозение можно производить под холодной проточной водой. **Никогда** не пользуйтесь для этого тёплой или горячей водой.
3. Разморозение в микроволновой печи. В этом случае готовить и подавать пищу необходимо немедленно после размораживания.

Никогда не размораживайте продукты при комнатной температуре или в тёплой воде. В таких случаях размножение микроорганизмов будет происходить очень быстро.

Приготовление холодной пищи

При готовке холодной пищи – картофельного салата, салатов с макаронными изделиями, яичного салата и салата или пасты из тунца – необходимо пользоваться только холодными ингредиентами. Их необходимо предварительно, до вскрытия упаковок, охладить в холодильнике.

При хранении продуктов во льду на столах самообслуживания или в витринах необходимо, чтобы выполнялись следующие условия:

- Продукты, выставленные на столах самообслуживания, должны быть защищены крышками или прозрачным экраном.
- Уровень льда должен быть наравне с верхним уровнем пищи в таре. Не наполняйте тару продуктами выше края: выше уровня льда продукты не будут подвергаться охлаждению.

Температура кулинарной обработки пищи

Ниже перечислены **минимальные** температуры, которые должны быть достигнуты во всех частях пищи, чтобы микроорганизмы могли быть уничтожены.

- Птица (куры, индейки, и т. д.), фаршированное мясо (с начинкой), начинка, содержащая мясо или мясной сок: **165°F** (74°C)
- Мясной фарш (гамбургеры), рыбный фарш (котлеты из рыбы): **155°F** (68°C)
- Свинина и изделия, содержащие свинину: **145°F** (63°C)
- Яйца, рыба, другие виды продуктов: **145°F** (63°C)
- «Кровавый» ростбиф: **130°F** (54°C); после достижения этой температуры внутри мяса ростбиф должен быть выдержан в течение 121 минуты (более двух часов).

Для правильного измерения температуры пользуйтесь термометром с металлическим стержнем: проверяйте им температуру в самой утолщённой части куска в её середине. (Не касайтесь стержнем термометра костей, так как они могут иметь не ту температуру, что остальное мясо).

Начинку, помещённую внутри птицы или куска мяса, трудно прогревать как следует. Поэтому рекомендуется в процессе приготовления пищи готовить начинку отдельно.

Готовка мясного фарша отличается от готовки «кровоавого» бифштекса. Куски говядины (для бифштекса или ростбифа) могут иметь микробы на поверхности, и их сравнительно легко уничтожить при готовке. В отличие от них в мясном фарше (используемом в гамбургерах, мясном хлебе, тако и т. д.) микробы могут оказаться внутри продукта.

Поэтому при готовке изделий из мясного фарша температура 155°F должна быть достигнута равномерно по всему фаршу.

В микроволновых печах пища часто готовится неравномерно. При готовке её необходимо мешать и переворачивать, затем проверять равномерность температуры по всей массе термометром с металлическим стержнем. Не оставляйте термометр в пище, которая готовится в микроволновой печи.

Оборудование для хранения пищи в горячем виде

После того, как пища приготовлена, может оказаться необходимым некоторое время хранить её в горячем виде. Для этого имеется специальное оборудование (столы с паровым подогревом, подогреватели для супа, подкладки-разогреватели и кастрюли для медленного разогрева –«крок-пот»). Включите оборудование для разогрева заранее, чтобы оно было готово для хранения горячей пищи при постоянной температуре **135°F** или выше. Прежде чем помещать пищу в устройство для разогрева, проверьте разогрето ли устройство и правильно ли оно работает. Регулярно проверяйте температуру пищи термометром с металлическим стержнем, чтобы убедиться, что она не опустилась ниже 135°F. Время от времени размешивайте жидкую пищу (такую как супы или подливки), чтобы не образовался остывший слой.

Разогрев пищи

Всегда тщательно разогревайте пищу до температуры по крайней мере **165°F**. Разогрев от температуры 41°F до 135°F (в «опасной зоне») необходимо производить **менее чем за 2 часа**.

Для разогрева используются плиты, духовки, микроволновые печи или двойные котлы. Устройства для хранения горячей пищи, такие как столы с паровым подогревом или подогреватели для супа, обычно не рассчитаны на разогрев пищи, а только на хранение её в горячем виде. Перемешивайте пищу, чтобы все её части были одинаково разогреты.

Охлаждение пищи

Охлаждение пищи на протяжении зоны опасных температур – это рискованный процесс. Неправильно проведённое охлаждение пищи – основная причина заболеваний пищевого происхождения.

Наилучший способ обеспечить безопасность – это готовить каждый день свежую пищу. Никогда не готовьте пищу задолго до необходимого времени. Старайтесь не готовить слишком много пищи, чтобы не оставалось излишков, которые придётся хранить.

Если имеется горячая пища, которую нужно сохранить для последующего использования, необходимо правильно провести процесс охлаждения. **Охлаждение должно быть проведено от температуры 135°F до 70°F в течение двух часов, и от температуры 70°F до 41°F в течение четырёх часов.** В течение всего процесса охлаждения проверяйте температуру пищи термометром с металлическим стержнем. После того, как температура пищи упадёт ниже 135°F, необходимо выполнить следующие действия, чтобы процесс охлаждения был проведён так, как требуется:

- Большие куски жареного мяса и индейку необходимо нарезать кусками не более 4-х фунтов (примерно 2 кг) весом и немедленно помещать их в холодильник. Дождитесь, пока пища остынет до температуры 41°F, и только тогда прикрывайте её крышкой. (Не забывайте проверять температуру внутри кусков термометром с металлическим стержнем).
- Густую мягкую пищу (тушёные бобы, густой суп из рыбы или моллюсков – чаудер, рагу, чили, картофельное пюре, соусы и т. д.) выложите в мелкую тару слоем толщиной не более 2-х дюймов (5 см). Затем поместите тару без крышек в холодильник, предназначенный для быстрого охлаждения пищи.

- Некоторые холодильники не имеют мощных вентиляторов для циркуляции холодного воздуха, которая обеспечивала бы быстрое охлаждение пищи. Они предназначены только для хранения пищи в холодном виде – не для её охлаждения. Таковы, например, холодильники со стеклянными дверцами или витрины для холодными продуктами. Не используйте такие устройства для охлаждения тёплой или горячей пищи. Лучше всего для охлаждения пищи до температуры 41°F подходит холодильная комната.
- Не ставьте формы или кастрюли с охлаждаемой пищей друг на друга. Для правильного охлаждения холодный воздух должен свободно циркулировать вокруг каждой из них.
- Не закрывайте крышкой охлаждаемую пищу, пока её температура не упадёт до 41°F. Когда температура пищи достигнет 41°F, её можно из мелкой тары переложить в более глубокую или поставить мелкие формы друг на друга, закрыв их крышками.
- Жидкие супы и соусы можно охлаждать в мелких формах, наливая их слоем не более 4 дюймов (10 см) глубиной и поместив в холодильник, предназначенном для охлаждения пищи.

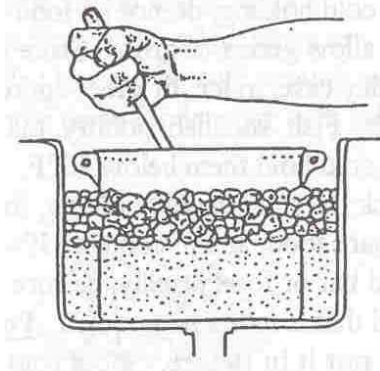
Охлаждение пищи с помощью воды со льдом

Жидкую пищу можно охлаждать также в воде со льдом. Лёд обеспечивает холод, а вода охлаждает пищу лучше, чем лёд сам по себе. Поэтому для правильного охлаждения нужны лёд и вода одновременно.

Такое охлаждение надо выполнять следующим образом:

1. Для охлаждения воспользуйтесь раковиной для готовки пищи или большой глубокой тарой. Наполните её холодной водой. Добавьте лёд.

2. Поставьте кастрюлю с горячей пищей в воду со льдом. Верхний уровень льда должен быть наравне или выше, чем уровень пищи в кастрюле. Если уровень воды со льдом не достаёт до уровня пищи, добавьте воды и льда.



3. Часто размешивайте пищу, чтобы холод быстрее распространился с боков к середине.

Для быстрого охлаждения пищи в центре можно также использовать специальную заранее замороженную охлаждающую лопатку или палочку. (Весь процесс охлаждения не должен занимать больше 6-ти часов).

4. По мере таяния льда добавляйте новый. Продолжайте часто размешивать пищу.
5. Не вынимайте пищу из бани с ледяной водой пока она не охладится до 41°F. Проверяйте температуру пищи термометром с металлическим стержнем.
6. Когда пища охладится до температуры 41°F, прикройте её крышкой и поставьте в холодильник или замораживатель.

Оборудование для хранения пищи в холодном виде

Холодильники должны быть снабжены термометрами для измерения температуры воздуха внутри них. Термометр должен быть расположен так, чтобы вам легко было читать его показания. Если холодильник не имеет встроенного термометра, вам надо будет поместить в него термометр в том месте, где хранятся пищевые продукты. То же самое надо сделать, если встроенный в холодильник термометр почему-либо не работает.

Для измерения температуры воздуха в холодильнике приобретайте термометр, у которого жидкость в стержне красного или синего цвета. Такие термометры работают достаточно точно и вам легче будет видеть, хорошо ли они действуют. Термометры пружинного типа (с круглым циферблатом) ржавеют и недостаточно точны. Кроме того, глядя на их показания, невозможно определить, сломался ли такой термометр или нет.

Помните, пожалуйста, что термометры для холодильников рассчитаны только на измерение температуры **воздуха** внутри холодильника. Для проверки температуры **пищи** всегда пользуйтесь термометрами с металлическим стержнем.

Можно ли другим способом определить, безопасна ли пища?

По виду, запаху или вкусу пищи невозможно определить, безопасна ли она для употребления. Микроорганизмы и яды не видны невооружённым глазом и часто не производят никаких запахов. Пробовать пищу на вкус, чтобы определить, безопасна ли она, нельзя – это может привести к тяжёлым последствиям.

Что делать с остатками пищи на столе?

Пищу, оставленную клиентами на тарелках или на столе, необходимо выбрасывать. Сохранять и подавать снова можно только **не вскрытые** упаковки с крекерами, вареньем, сладостями или приправами.

После ухода клиентов все столовые приборы, оставленные на столе, где они ели, должны быть убраны, вымыты и продезинфицированы. Этого можно не делать только в тех случаях, когда приборы остались завернутыми (ложки, ножи и вилки), прикрытыми или перевернутыми в том же виде, как они были накрыты на стол.

Что делать в случае поломки оборудования или отключения воды или электричества

В случае, если будет отключено электричество, повреждено или отключено водоснабжение, не будет горячей воды или произойдет обратный выброс канализационных или кухонных стоков, необходимо предпринять следующие действия:

- Немедленно закрыть бизнес.
- Позвонить в Отдел здравоохранения и попросить совета о том, что делать дальше.
- Обратиться за информацией на вебсайт Отдела здравоохранения на страницу www.mchealthinspect.org.

В случае поломки оборудования (печей, холодильников, морозильных камер, столов с паровым обогревом, столов для салатов, холодильных витрин и т. п.) заведующий должен иметь план хранения пищи при безопасных температурах. Такой план должен быть разработан до того, как что-то случится. Сотрудники Отдела здравоохранения будут готовы оказать помощь и предложить свои советы.

ЧИСТОТА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ – ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ

Мойка и дезинфекция посуды

Посуду, столовые приборы и кухонные орудия необходимо дезинфицировать. Благодаря дезинфекции болезнетворные микроорганизмы погибают. Перед дезинфицированием посуду и орудия необходимо тщательно промывать.

Чистую продезинфицированную посуду можно брать только чистыми руками. Если вы моете посуду, то после дотрагивания до грязной посуды вам нужно вымыть руки прежде чем трогать чистую посуду.

Мойка и дезинфекция посуды и кухонных орудий должны проводиться следующим образом:

РУЧНАЯ МОЙКА – В раковине с тремя отделениями:

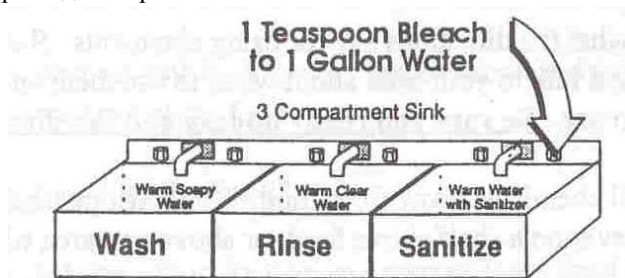
1. **Соскребите** с тарелок и кухонной посуды остатки пищи и предварительно прополощите посуду.
2. **Вымойте** их в первом отделении раковины мыльным порошком и горячей водой с температурой 110°F.
3. **Прополощите** их в среднем отделении раковины чистой горячей водой, чтобы удалить остатки мыла или пищи.
4. **Продезинфицируйте** их в третьем отделении раковины, погрузив полностью в дезинфицирующий раствор на пол минуты, чтобы уничтожить болезнетворные микроорганизмы.

Дезинфицирующий раствор можно приготовить таким образом: 1 чайная ложка хлорки (отбеливателя) для домашнего употребления на 1 галлон (4 литра) чистой тёплой воды. Такой раствор будет иметь необходимую для дезинфекции концентрацию хлора – 50 ppm (50 частей на миллион).

Нельзя использовать слишком много хлорки. Определяйте насыщенность раствора с помощью **бумажной индикаторной ленты**. Если полоска покажет, что насыщенность раствора меньше 50 ppm (50 частей на млн.), приготовьте новый раствор. Можно применять также другие дезинфицирующие средства, принятые к использованию Министерством здравоохранения.

5. Проведите **воздушную сушку** посуды и орудий. Не вытирайте их полотенцами. Полотенца могут распространять микроорганизмы и дезинфекция окажется проведённой впустую.

Если вы используете для дезинфекции составы типа “Quat” («куотс» - составы с четвертичным аммиаком), тщательно следуйте инструкциям на упаковке. Если концентрация раствора этого вещества будет слишком высокой, на посуде будет оставаться осадок, опасный для людей. Максимальный уровень концентрации этого средства в растворе – 200 ppm (200 частей на млн.). Проверяйте концентрацию раствора индикаторной лентой.



1 Teaspoon Bleach to 1 Gallon Water = 1 чайная ложка хлорки на 1 галлон (4 литра) воды

3 compartment Sink = Раковина с 3-мя отделениями

Wash = Мойка

Warm Soapy Water = Тёплая мыльная вода

Rinse = Полоскание

Warm Clear Water = Тёплая чистая вода

Sanitize = Дезинфекция

Warm Water with Sanitizer = Тёплая вода с дезинфицирующим средством

Не забывайте порядок мойки посуды: Предварительное ополаскивание, мойка, полоскание, дезинфекция, воздушная сушка.

МАШИННАЯ МОЙКА – В посудомоечной машине

1. **Соскребите** с тарелок и кухонной посуды остатки пищи и предварительно прополощите посуду.
2. **Следуйте инструкциям** по использованию посудомоечной машины. Дезинфекция в посудомоечных машинах проводится одним из двух способов: промывкой горячей водой или разбрызгиванием химического раствора и затем полосканием.

При использовании машины с дезинфекцией горячей водой:

- Температура воды для мойки должна быть не меньше 150°F (в машинах с однобаковым конвейером - 160°F).
- Температура воды для полоскания должна быть 180°F-194°F (в машинах со стационарной стойкой и постоянной температурой мойки - 165°F), для того чтобы поверхность посуды была прогрета до 160°F.

В машинах с разбрызгиванием химического раствора для дезинфекции обычно применяется хлор. В таких машинах:

- Температура воды для мойки должна быть не меньше 120°F.
 - Температура воды для полоскания должна быть не меньше 75°F и концентрация хлора в дезинфицирующем растворе в машинах, где применяется хлор, должна быть равна при этом 50 ppm (50 частей на млн.).
 - С помощью индикаторной ленты проверяйте, правильно ли проводится мойка и дезинфекция.
3. Обсушивание посуды и орудий надо проводить **воздушной сушкой.**

Чистка и дезинфекция оборудования

Очень важно регулярно мыть и дезинфицировать всё оборудование, которое соприкасалось с пищей и которое нельзя вымыть в раковине или в посудомоечной машине. Это, например, такое оборудование: машины для резки мясных продуктов, ножи, мясорубки, машины для обработки продуктов («фуд процессор»), взбиватели для молочных коктейлей и термометры для измерения температуры пищи. После использования на таком оборудовании остаются частицы пищи. Поэтому *каждый раз после использования его надо немедленно мыть и дезинфицировать.*

Если оборудование используется непрерывно, надо каждые два часа прекращать работу на нём, мыть и дезинфицировать его. Если оно не будет промыто и продезинфицировано, новая пища будет запачкана остатками старой пищи с этого оборудования. Мыть оборудование, которое слишком велико для раковины или посудомоечной машины, надо таким образом:

- **промыть** его чистой тряпкой и тёплой мыльной водой,
- **прополоскать** его чистой водой, после чего
- **продезинфицировать** его раствором 1 чайной ложки хлорки на галлон (4 литра) воды.

Всегда мойте, споласкивайте и дезинфицируйте любые столы, доски или оборудование прежде чем выкладывать на них сырые продукты и приготовленную пищу, а также каждый раз после работы с какой-либо пищей прежде чем переходить к другой пище.

Раковины

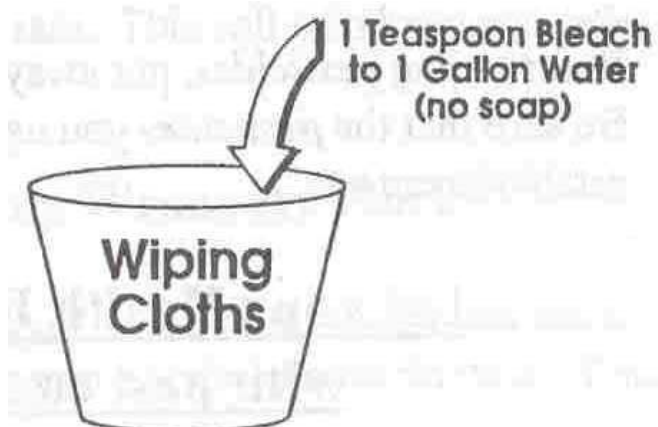
Прежде чем выкладывать какую-либо пищу в раковину или мыть в ней посуду, всегда мойте, споласкивайте и дезинфицируйте её.

Никогда не мойте руки над раковиной, предназначенной для работы с продуктами или мытья посуды. Никогда не кладите в раковину, предназначенную для работы с продуктами или мытья посуды швабры для мытья полов и другое оборудование для уборки или чистки.

Тряпки для протирки

Тряпки для протирки необходимо держать в чистом дезинфицирующем растворе. Если вы пользуетесь хлоркой, для раствора надо брать 1 чайную ложку хлорки на галлон (4 литра) чистой воды. Не добавляйте к воде мыло. Такими тряпками надо протирать все поверхности в кухне и столовой: доски для резки, прилавки для работы с пищей, рабочие и обеденные столы.

- Если вы пользуетесь хлоркой, берите 1 чайную ложку на 1 галлон (4 литра) тёплой воды.
- Если вы пользуетесь для дезинфекции средствами 'Quats' («Куот») или иодом, следуйте указаниям на упаковке.
- Дополнительно проверяйте крепость раствора бумажной индикаторной лентой.
- Тряпки, которыми вы пользуетесь при работе с сырым мясом, держите в отдельном растворе.



1 Teaspoon Bleach to 1 Gallon Water (no soap) = 1 чайная ложка хлорки на 1 галлон (4 литра) воды (никакого мыла)

Wiping Cloths = Тряпки для протирки

Вредители

Тараканы, мухи, мыши и крысы могут переносить болезнетворные микроорганизмы. Эти вредители могут проникнуть в ваше здание. Не допускайте, чтобы они присутствовали в здании и могли питаться в нём.



Для того, чтобы вредители и паразиты не обосновались в здании, необходимо регулярно проводить чистку и уборку всего помещения. Двери и окна нужно держать закрытыми или снабжать защитными сетками. Заделайте все небольшие отверстия, через которые могут проникнуть мыши и крысы. На мусорных баках должны быть хорошо прилегающие крышки. Мусор надо часто выносить. Следите, чтобы в том месте, где стоит мусорный бак, не было никакого мусора.

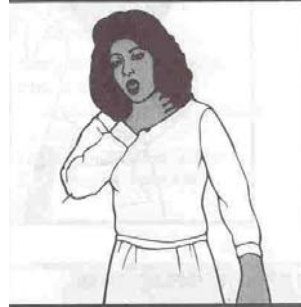
Если вредители всё же появились, может оказаться необходимым вызвать работников специальной лицензированной службы по борьбе с вредителями. Если вы сами используете пестициды, соблюдайте крайнюю осторожность. Пестициды – это яды, убивающие грызунов и насекомых, но они также ядовиты и для людей. Прочтите инструкции на банке или упаковке или попросите заведующего прочитать их всему персоналу. Будьте абсолютно уверены, что вы знаете, как применять пестицид.

Перед тем, как применить пестицид, уберите все продукты и пищу и закройте все поверхности, где проводится работа с пищей. Проверьте, чтобы те пестициды, которые вы хотите использовать, были одобрены к применению на предприятиях общественного питания.

Сотрудники Отдела здравоохранения ответят на все ваши вопросы по поводу борьбы с вредителями.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬИ

1. **Спросите: «Вы подавились?»**



2. **Кричите: «Помогите!»**
Зовите на помощь в случае, если человек-

- Не может кашлять, говорить или дышать.
- Может только слегка покашливать.
- Издаёт сдавленные звуки тонким голосом.

3. **Звоните в скорую помощь.**

- Пошлите кого-нибудь вызвать машину неотложной помощи.



4. **Начните делать нажатия на живот.**

- Обнимите пострадавшего сзади за талию.
- Сожмите одну руку в кулак.
- Прижмите кулак большим пальцем к середине живота пострадавшего – это должно быть место прямо над пупком и обязательно ниже кончика грудины.
- Обхватите кулак другой рукой.
- Начните вжимать кулак в живот пострадавшего быстрыми рывками вверх.



Повторяйте такие нажатия, пока пострадавший не выкашляет застрявший предмет или не начнёт свободно дышать или кашлять.



Если пострадавший потерял сознание, уложите его на пол.

5. Прочистите рот пальцем.

- Одной рукой прихватите язык и нижнюю челюсть и приподнимите челюсть.
- Подведите палец другой руки вдоль щеки к основанию языка.
- Выньте застрявший предмет или пищу.



6. Освободите дыхательные пути.

- Отогните назад голову и приподнимите подбородок.



7. Сделайте два полных выдоха в рот.

- Держите голову пострадавшего отклонённой назад.
- Зажмите ему нос.
- Плотно прижмите свой рот ко рту пострадавшего.
- Сделайте два раза подряд полный выдох в рот пострадавшему: каждый раз по одной-полторы секунды.



8. Сделайте 6-10 нажатий на живот.

- Прижмите основание ладони одной руки к середине живота пострадавшего.
- Положите другую руку поверх первой.
- Начните нажимать на живот быстрыми рывками вверх.

Повторяйте шаги 5, 6, 7 и 8 до тех пор, пока дыхательные пути не прочистятся или пока не прибудет машина неотложной помощи.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Ссадина – Повреждение кожи в результате царапин или трения.

Выделения тела – кровь, слюна, моча, рвота, капли от кашля или чихания, понос и другие виды кала.

Калибровка – Настройка термометра, чтобы он правильно показывал температуру.

Оборудование для хранения пищи в холодном виде – оборудование для хранения пищи при температуре 41°F или ниже с целью предотвращения пищевых отравлений.

Заразное заболевание – заболевание, которое легко передаётся от человека к человеку. Работники предприятий общественного питания должны особенно избегать распространения таких заболеваний как бактериальная дизентерия, гепатит А, тифоидная сальмонелла, Е коли O157:H7 и любых других заболеваний, связанных с рвотой или поносом.

Заражение – порча пищи в результате контакта с болезнетворными микроорганизмами или химическими веществами.

Кал – твёрдые выделения тела из кишечника, также называемые экскрементами, испражнениями, «какашками» и т.п.

Оборудование для хранения пищи в горячем виде – Оборудование для хранения правильно приготовленной или разогретой пищи при температуре 135°F или выше: столы с паровым подогревом, подогреватели для супа, столы с водяной баней («бэйн мари»), кастрюли для медленного разогрева («крок пот») и т. д. Такое оборудование может не предназначаться для разогрева пищи.

Болезнетворные микроорганизмы – бактерии и вирусы, которые могут вызывать заболевания.

Тошнота – неприятное ощущение в желудке, позыв на рвоту.

Скоропортящиеся продукты питания – продукты, в которых могут быстро размножиться микроорганизмы, вызывающие пищевые отравления. Такие продукты необходимо хранить в холодном (с температурой 41°F или ниже) или горячем (с температурой 135°F или выше) виде. Примером скоропортящейся пищи могут служить яйца, мясо, птица, моллюски и молочные продукты. Другие виды продуктов также становятся скоропортящимися продуктами как только к ним добавляется вода или они подвергаются приготовлению (например, тушёные бобы, варёный рис, печёный картофель и разведённое сухое молоко).

Части на миллион или ppm – единица измерения степени концентрации раствора.

Термометр для измерения температуры пищи – Известен также как поварский термометр, штыковой термометр или термометр с металлическим стержнем. Должен иметь шкалу показаний температуры от 0°F до 220°F.

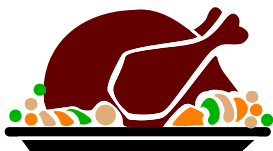
Готовые к употреблению продукты – такие виды продуктов питания, которые перед употреблением не нуждаются в мытье, варке или другом приготовлении. Примеры: картофельный салат, салат из тунца, яичный салат, колбасные изделия и сэндвичи. Готовыми к употреблению продуктами называются также скоропортящиеся продукты, подвергнутые кулинарной обработке.

Слюна – прозрачная жидкость, которую выделяют железы во рту.

Дезинфекция – уничтожение болезнетворных микроорганизмов на поверхности посуды и оборудования с помощью высокой температуры или химических веществ, например, хлорки.

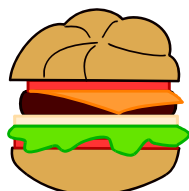
Индикаторная бумажная лента – специальная тонкая бумажная лента, которая окрашивается в разный цвет в зависимости от степени концентрации дезинфицирующего раствора.

**МИНИМАЛЬНЫЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПРОДУКТОВ**



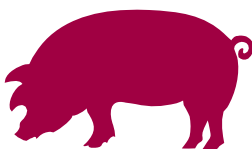
Птица

165°F



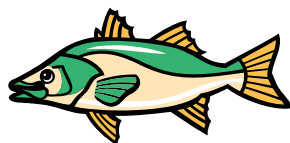
Гамбургеры

155°F



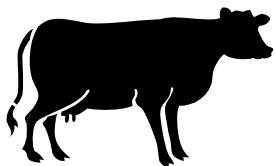
Свинина

145°F



Рыба

145°F



**Все другие виды
пищевых продуктов**

145°F