



الصحة الشخصية للأشخاص الذين يعملون في مجال الأطعمة



للحصول على المزيد من المعلومات

هناك منشورات أخرى عن هذا الموضوع متوفرة لدى دائرة الخدمات الإنسانية وتشمل :

- الصحة الشخصية للعاملين في الطعام
- الخزن والعرض الآمن للطعام
- تسمم الطعام- وكيف تمنعه

المزيد من المعلومات المفصلة هناك مراجع صادرة عن سلامة الطعام فيكتوريا.

يمكنك الحصول عليها من مجلسك المحلي أو من سلامة الطعام فيكتوريا. كما يمكن لمجلسك المحلي أو دائرة الصحة أن يخبرك عن دورات التدريب المتوفرة للمتعاملين بالطعام.

Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

www.foodsafety.vic.gov.au

سلامة الطعام فيكتوريا هو برنامج ضمن قسم الصحة العامة في دائرة الخدمات الإنسانية وهو المسؤول عن نشر ومراقبة ممارسات الطعام الآمن في جميع مصالح الطعام في فيكتوريا.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,
Victorian Government Department of Human Services,
April 2001.

متى تغسل يديك

إغسل يديك قبل التعامل بالطعام.
إغسلها بين فترة وأخرى خلال العمل

يجب أن تغسل يديك بعد:

- الذهاب للمرحاض
- التعامل بالطعام النيء
- تنظيف الأنف
- التعامل مع القمامة
- لمس أذنيك، أنفك، فمك أو أجزاء أخرى من جسمك.
- التدخين
- كل فترة راحة
- التعامل مع الحيوانات

الصحة الجيدة هي العمل التجاري الجيد

الصحة الشخصية الجيدة ليس فقط أساسية لمنع تلوث الطعام، ولكنها أيضا تعطي حسا جيدا للمصلحة التجارية.

فالزبائن يحبون أن يروا الموظفين المتعاملين بالطعام الذين يتخذون الصحة بشكل جاد ويمارسون التعامل الآمن بالطعام.

ضع نفسك في مكانهم وانظر كيف يتعامل زملاء العمل بالطعام. هل تريد أن تأكل في مصلحتك التجارية؟

الصحة

تسمم الطعام مشكلة صحية خطيرة. وكشخص يعمل في الطعام-إذا ما كنت مساعداً في المطبخ، عامل معالجة الطعام، مساعد بقال أو مساعد في عمل السندوتش- فإن عليك مسؤولية هامة في معاملة سلامة الطعام.

للمرحاض بتخزين، عرض ومعاملة الطعام بأمان فإنك:

- تحمي الآخرين من الإصابة بالمرض
- تحمي وظيفتك.
- تحمي سمعتك في صناعة الطعام.
- تحمي مصلحتك التجارية.

حالة تسمم طعام واحدة يمكن أن تغلق مصلحتك التجارية

الصحة الشخصية

من الطرق الهامة لمنع تلوث الطعام المحافظة على مستوى عال من الصحة الشخصية والنظافة. وحتى الأشخاص الأصحاء يحملون بكتيريا تلوث الطعام في أجسامهم. بلمس أجزاء من جسمك، كالأنف، الفم أو المؤخرة، يمكن أن تنشر البكتيريا من يديك للطعام.

أغسل يديك

غسل يديك جيداً هو طريقة جيدة لتقليل فرص تلوث الطعام بالبكتيريا. اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ ولا تنسى ظهر يديك، الرسغ، بين أصابعك وتحت أظافرك.

نشف يديك مباشرة بعد غسلها. نشف يديك دائماً بمنشفة ورقية تلقى بعد الإستعمال، تحت منشف الهواء ولكن ليس في ملابسك أبداً.

اغسل يديك قبل التعامل بالطعام، واغسلها أيضاً بين فترة وأخرى خلال العمل

طرق أخرى يمكن أن تنتقل بها البكتيريا

هناك طرق أخرى يمكن أن تنتقل بها البكتيريا. في التعامل بالطعام أو منطقة خزن الطعام، يجب عليك أن لا تفعل أبداً ما يلي:

- تدخن
- تمضغ اللبان (العلكة)
- تبصق
- تغيير حفاظة الطفل
- تأكل

الشعر، المجوهرات والملابس يمكن أيضاً أن تحوي وتنشر البكتيريا:

- إذا كان شعرك طويلاً، اربطه للخلف أو غطيه
- البس فقط خواتم بطوق عادي.
- البس فقط حلق صغير بحجم ثقب الأذن
- البس ملابس واقية نظيفة فوق ملابسك العادية.

كذلك أبقى أظافرك قصيرة لكي يسهل تنظيفها. لا تضع طلاء الأظافر، والذي يمكن أن ينزل للطعام. أبقى ملابسك الإضافية والأشياء الشخصية الأخرى في منطقة بعيدة عن منطقة تخزين وإعداد الطعام.

القطع والجروح

إذا حصل عندك قطع أو جرح، تأكد بأنها قد غطيت تماماً بشريط أو لصاق مضاد للماء. وإذا كان الجرح في يدك، يجب ارتداء قفازات قابلة للرمي فوق شريط الجرح.

ويجب تغيير القفازات وشريط الجرح بانتظام. استعمل شرائط الجروح ذات الألوان الجذابة، لكي ترى بسهولة إذا ما وقعت.

المرض

يجب أن لا تعمل إذا كنت تعاني مرضاً من المحتمل أن ينتقل خلال الطعام.

وهذا يشمل أمراض الكبد التهاب الكبد (أ) و التهاب الكبد (إي).