

## قواعد السلامة الصحية في مجال المطاعم

من يعمل في مجال المطاعم، يجب عليه دائما أن يهتم بنظافة الجسم الشخصية وبالتعامل السليم مع المواد الغذائية والنظافة في مكان عمله. يتم تسجيل أكثر من 100.000 مرض في ألمانيا كل عام، والذي يمكن أن تسببه وجود الميكروبات، وبخاصة البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات، في المواد الغذائية. ووفقا لتقديرات الخبراء فإن الرقم الفعلي أعلى من ذلك بكثير. فمن يقوم بإنتاج الطعام وإعداده لطرف ثالث يتحمل قدر كبير من المسؤولية لذا فلا بد أن تكون الوجبات صحية تماما و ذات جودة عالية. وحتى يتم ذلك فمن المهم أن يهتم فريق المطبخ بأكمله عند العمل اليومي في المطبخ بنظافة المكان والنظافة الصحية. وهذا ينطبق على النظافة الشخصية للجسم واليدين، وعلى التعامل السليم مع المواد الغذائية والنظافة في المطبخ وفي جميع مراحل التشغيل. وعن الأشياء التي تتعلق بالعمل اليومي في المطبخ تعطى قواعد السلامة التالية معلومات للعاملين في مجال المطاعم.



من يعمل في مجال المطاعم، يجب عليه دائما أن يهتم بنظافة الجسم الشخصية وبالتعامل السليم مع المواد الغذائية والنظافة في مكان عمله.

### النظافة الشخصية

#### المحافظة على نظافة الجسم

يعيش على الجلد وبخاصة فروة الرأس الكثير من الميكروبات. فإذا تم غسل الجسم باستمرار فلن يمكن لهذه الميكروبات أن تتكاثر إلا بصورة ضعيفة. ولذا فإن نظافة الجسد مهمة للغاية وغسل الشعر بصورة منتظمة يحرر فروة الرأس من القشرة والتي تتناولها الميكروبات كمصدر لغذائها.

المحافظة على نظافة الأظافر وتقصيرها وعدم طلائها يمكن أن تتجمع الميكروبات بشكل خاص أسفل الأظافر الطويلة، لذا ينبغي قص الأظافر وتقصيرها قدر الإمكان. ولأنه أسفل طلاء الأظافر لا يمكن رؤية الأوساخ العالقة ويمكن للطلاء أن يتقشر أيضاً، لذا فطلاء الأظافر من الأمور المحظورة خلال أعمال المطبخ

#### الفصل التام بين الملابس الخاصة وملابس العمل

يمكن عن طريق ملابسك الشخصية أن يتم نقل الميكروبات إلى منطقة المطبخ، وبالتالي فإن ملابس العمل المناسبة والنظيفة إلزامية. ولا بد أن يتم تخزينها في خزانة الملابس بصورة منفصلة عن ملابسك الشخصية.

#### استخدام الملابس والمناشف الجديدة كل يوم

تتجمع الميكروبات على ملابس العمل وعلى المناشف والتي يمكن أن تلوث المواد الغذائية، فلذا قم بتغيير ملابسك الخاصة بالعمل والمناشف المستخدمة في المطبخ بصورة يومية، فالأقمشة ينبغي أن تكون فاتحة اللون وتحتمل الغليان

لبس غطاء للرأس دائماً في منطقة المطبخ  
تتغشش فروة رأس الإنسان من وقت لآخر. وبالإضافة  
إلى ذلك فإن الإنسان يفقد الشعر كل يوم. فوجود  
قشرة الرأس والشعر في المواد الغذائية يثير الازمتراز  
وغير صحي لأنها مستوطنة بالميكروبات لدرجة عالية.  
لذا قم دائماً عند العمل بارتداء غطاء للرأس. وبنبغي  
تجميع وقص الشعر الطويل.

**قبل بداية العمل: خلع الحُلَيّ وساعة اليد**  
تتجمع الرطوبة أسفل الحلي وساعة اليد بسبب العرق  
بدرجة تمكن البكتيريا أن تتكاثر بسهولة. علاوة على ذلك  
فإن قطع الحلي تمنع التنظيف الدقيق لليدين والساعدين.  
لذا قم بخلع حليّك قبل بداية العمل. وبنبغي أيضاً عدم  
لبس الأقراط والسلاسل عند العمل.

**غسل اليدين وتطهيرهما بعناية بصورة منتظمة**  
تلامس أيدينا في كل مكان مسببات الأمراض. فالغسل  
الجيد لليدين بالماء الدافئ والصابون ثم تجفيفهما  
مباشرة بالمناشف التي تستعمل لمرة واحدة بقي من  
نقل هذه المسببات إلى المواد الغذائية. قم بغسل  
اليدين دائماً في الأحواض المخصصة لذلك. أحواض  
الغسيل والتي تقوم فيها بتنظيف المواد الغذائية أو  
الصحن يحظر غسل اليدين فيها. قم بغسل يديك بعناية  
قبل بداية العمل وبانتظام بين مراحل. بنبغي أيضاً تطهير  
اليدين بعد غسلهما، على الأقل بعد العمل مع الأعذية  
النبتة وبخاصة للحوم والطيور والبيض وكذلك بعد  
الذهاب إلى المرحاض. قم بمراعاة تعليمات التشغيل  
المتعلقة بالنظافة الشخصية.

**يمنع العطس أو السعال على المواد الغذائية**  
حتى الانسان السليم يحمل في منطقة الأنف والحلق  
البكتيريا والتي يمكن أن تؤدي إلى التسمم الغذائي.  
وحتى لا تصل هذه البكتيريا والفيروسات المحتمل  
تكونها هناك عن طريق الرذاذ إلى الطعام، قم بالتحول  
دائماً بعيداً عن المواد الغذائية إذا كان ولا بد أن تعطس.  
قم بالسعال في مرفق الذراع واستخدم منديل الجيب  
الورقي في تنظيف الأنف ثم قم بالتخلص منه مباشرة  
واغسل اليدين بعناية وقم بتعقيمهم.

**تغطية الجروح المفتوحة تغطية مقاومة للماء**  
لايسمح بأي حال من الأحوال أن تتلامس الجروح  
المفتوحة مع المواد الغذائية لأنها يمكن أن تحتوي على  
بكتيريا مسممة للغذاء. وبنصح هنا باستخدام مواد ملونة،  
لأنه يمكن التعرف عليها بسهولة ويسر عند فقدانها.

**ممنوع التدخين**  
في منطقة المطبخ يسري حظراً صارماً على التدخين،  
لأنه يمكن أن يصل رماد أو حتى أعقاب السجائر إلى  
الطعام. وهذا مضر بالصحة ويثير الازمتراز.

**الإبلاغ عن الأمراض وأعراضها مثل الإسهال والقيء  
المتكرر مباشرة إلى إدارة المطبخ**

لا يسمح للأشخاص الذين يعانون من أمراض يمكن أن  
تنتقل عن طريق المواد الغذائية أو الذين يظهر عليهم  
أعراض تشير إلى أمراض معدية – أن يتعاملوا مع المواد  
الغذائية وأن يدخلوا منطقة المطبخ إذا ظهرت إمكانية  
نقل مسببات المرض. وخاصة على سبيل المثال عند  
الإسهال وكذلك أيضاً عند الإصابة بجروح متقيحة أو  
حالات الزكام الشديد السعال فإن الخطر كبير بصورة  
خاصة أن ينتشر مسبب المرض في المواد الغذائية –  
حتى وإن تمت مراعاة النظافة الشخصية الجيدة. ولذا  
وجب أن تتطلع إدارة المطبخ على الأمر بصورة عاجلة.

**بعد العودة دون أخذ التطعيم من مناطق الإجازة التي ينتشر  
بها الأمراض الوبائية المعدية مثل التهاب الكبد أو أمراض  
الإسهال أو بعد التعرض لمثل هذه الإصابة في أثناء  
الإجازة يتم إخبار إدارة المطبخ عن ذلك**

عند الإصابة بفيروس التهاب الكبد فإن المصابين يتم  
إصابتهم بالفعل قبل 7 إلى 14 يوماً من ظهور الأعراض  
الأولى للمرض. بعد الإصابة بأمراض الإسهال فإن  
المصابين يقومون بإفراز مسببات المرض مع البراز إذا  
كانوا قد تغلبوا على الأمراض بالفعل وشعروا بالتحسن  
من جديد. فمن خلال اتخاذ تدابير الحماية الشخصية مثل  
تعليمات نظافة اليدين باستمرار وتعقيمهما أو تعيين  
مراحيض خاصة يمكن الحد من انتشار مسببات  
الأمراض. لذا لا بد من إعلام إدارة المطبخ بذلك.

## نظافة المواد الغذائية

يتم قبول المواد الغذائية ذات الجودة العالية فقط عند نقاط مراقبة إدخال البضائع.

من الممكن أن تدخل ميكروبات ضارة أو آفات إلى مستودع التخزين على المواد الغذائية ذات الأغلفة الملوثة أو التالفة. ولذا فمن الممكن للبضائع المخزنة هناك أن تتلوث. لذا قم بالتحقق من البضائع الموردة من حيث جودتها وتغليفها بصورة سليمة.

يجب التأكد من تيريد البضائع بصورة مستمرة يمكن أن تفسد المواد الغذائية المبردة بصورة غير كافية. لذا قم بالتحقق في وحدة إدخال البضائع من أن المواد الغذائية تم تسليمها باردة بدرجة مناسبة، ويسري ذلك بصفة خاصة مع اللحوم والطيور والأسماك ومنتجات الألبان.

### الفصل بين العمل النظيف وغير النظيف

يمكن أن تنتقل الميكروبات من المواد الغذائية أو أدوات العمل غير النظيفة أي المحملة بالميكروبات إلى البضائع النظيفة – وذلك في أثناء معالجتها تماما كما عند تخزينها. لذا قم على سبيل المثال بتخزين المواد الغذائية النيئة والمطبوخة وهي مغطاة بالكامل وفي أوعية منفصلة.

وأياها الصحن المستعملة من الممكن أن تكون ملوثة بالجراثيم. لذلك قم على سبيل المثال بالفصل بين تقديم الوجبات ورفع الصحن إما وقتاً أو مكاناً. ولا تستخدم مطلقاً نفس أواني المطبخ لإعداد الوجبات النيئة والمطبوخة سابقاً دون أن تقوم بتنظيفها ما بين ذلك بعناية فائقة.

### حفظ المواد الغذائية سريعة التلف مبردة دائماً واستهلاكها بصورة سريعة

تتكاثر كثير من الميكروبات سريعاً بالفعل عند درجة حرارة الغرفة. فحتى مع بعض أنواع البكتيريا يقوم التبريد فقط بإبطاء النمو. لذا قم بتخزين المواد الغذائية سريعة التلف دائماً وفقاً لمتطلبات تبريدها وقم باستهلاكها سريعاً. ولا بد من مراعاة المعلومات الموجودة على العبوة حول شروط التخزين والصلاحية.

### معالجة المواد الغذائية سريعاً

تكتسب المواد الغذائية عند معالجتها بالمطبخ درجة حرارة البيئة المحيطة بها بصورة بطيئة. لذا قم قبل كل شيء بمعالجة المواد الغذائية سريعة التلف سريعاً. فهذا من شأنه أن يقلل من خطر انتشار الميكروبات.



عند تحضير المواد الغذائية يجب مراعاة العمل بشكل صحي.

**تبريد المكونات المطبوخة قبل مواصلة تجهيزها**  
قد تصل الميكروبات إلى الطعام عند تقطيع وتجهيز المواد الغذائية، على سبيل المثال تقطيع البطاطس وخلطها مع المكونات الأخرى. وإذا كانت المواد الغذائية لاتزال دافئة فيمكن للبكتيريا أن تتكاثر بسرعة كبيرة. لذا ينبغي تجهيز المكونات المطبوخة بسرعة أو تبريدها في أثناء ذلك.

**تغطية الطعام بصورة دائمة**  
قم دائما بتغطية الطعام لتخزينه، حتى لا تتمكن الميكروبات أن تصل إليه من الهواء. والمواد المناسبة لذلك على سبيل المثال الغطاء أو صحن نظيف أو الورق المعدني المخصص للمواد الغذائية.

**أجزاء اللحوم أو الطيور الكبيرة وكذلك الطيور الكاملة قبل تحضيرها تترك حتى تذوب بصورة كاملة**  
تذوب أجزاء الشواء أو الطيور الكبيرة وكذلك الطيور الكاملة بصورة أبطأ من الأجزاء المستوية الرفيعة. فإذا كانت البضاعة لا يزال قلبها متجمدا، فإنه من المحتمل ألا يكفى وقت الطبخ ودرجة الحرارة من أجل نضوج كامل. ولن يتم القضاء بصورة مؤكدة على الميكروبات ومن الممكن عند التبريد أن تتكاثر مرة أخرى.

**قم بسكب ماء الذوبان بعيدا عن اللحوم و الطيور.**  
فهى تحتوي غالبا على الميكروبات التي يمكن أن تلوث المواد الغذائية أو تسممها. ولذا لا يسمح بأي حال من الأحوال أن تختلط مع المواد الغذائية الأخرى ومن الأفضل رفع ماء الذوبان باستخدام المناديل التي تستعمل لمرة واحدة ثم تنظيف اليدين وكل الأسطح والأدوات التي وصل إليها ماء الذوبان تماما مباشرة ثم تطهيرها مباشرة بعد ذلك.

**التذوق بصورة صحيحة**  
عند تذوق الطعام لابد من مراعاة ألا يصل لعابك إلى الطعام. ففي فم كل إنسان يوجد بصورة طبيعية ميكروبات. لذا قم بأخذ مقدار قليل من الطعام بواسطة ملعقة نظيفة وقم بوضعها في إناء صغير أو مباشرة على الملعقة والتي بها ستذوق الطعام. وبذلك يظل الطعام نظيفا.

**لا تلمس الطعام المجهز ولا الأسطح الداخلية للأواني بواسطة اليد العارية**

يوجد دائما على اليدين ميكروبات. ويمكن أن تنتقل إلى الطعام والأواني عندما تقوم بلمسها باليد العارية. لذا قم بارتداء قفازات نظيفة عند تقسيم أو خلط الطعام الذي لن يتم تسخينه بعد ذلك. ولا يسمح بلمس الأسطح الداخلية للأواني باليدين.

**تسخين الطعام بصورة كافية**  
تقوم الحرارة بالقضاء على أغلب الميكروبات. فمن المهم أن يتم تسخين المواد الغذائية على درجة حرارة 72 مئوية لمدة دقيقتين - ليس فقط بصورة سطحية ولكن أيضا من الداخل. وهذا ينطبق كذلك على الطعام الذي يخزن باردا ويقدم ساخنا. للتأكد يمكنك التحقق من درجة الحرارة الداخلية بواسطة ميزان الحرارة.

**عند تقديم الطعام: لا تبقى الطعام عند درجة حرارة أقل من 65 درجة مئوية**  
تتكاثر الجراثيم بين درجة حرارة 15 و55 درجة مئوية بشكل سريع جدا. لذا فلا بد للطعام الساخن الذي يجهز للتقديم أن تكون درجة حرارته على الأقل 65 درجة مئوية. ولا ينبغي أن تزيد مدة الاحتفاظ بالسخونة على ثلاث ساعات.

**تبريد المواد الغذائية في أسرع وقت ممكن**  
يجب ان يتم التبريد بين درجات الحرارة 10-65 درجة سلسيوس خلال ساعتين حتى يتم تجنب تكاثر الجراثيم. لذا قم بنقل الطعام لتبريده إذا لزم الأمر إلى أوعية أصغر حجما. لأنه كلما كانت الكمية قليلة، كلما برد الطعام بصورة أسرع.



## نظافة المطبخ

يجب مراعاة النظام داخل المطبخ. فالأدوات التي لا تستخدم في أعمال المطبخ لا تنتمي إلى المطبخ. لأنه يمكن عن طريقها أن تنتقل الأوساخ والميكروبات إلى المواد الغذائية. قم بإزالة أوعية النقل الفارغة، مثل الفاكهة أو الخضراوات أو منتجات الألبان أو العلب الفارغة، على الفور من منطقة المطبخ.

الحفاظ على نظافة المطبخ وأدوات العمل وأماكن التخزين يسهل على الميكروبات التكاثر في المناطق المتسخة وعلى الأدوات الملوثة. فإذا كانت الأماكن على عكس ذلك نظيفة والآلات وأدوات العمل تم تنظيفها، فستفقد الجراثيم التغذية ولن تستطيع أن تنمو. لأجل ذلك قم بتنظيف الماكينات والآلات دائما فورا بعد استعمالها بالماء الساخن ووسائل التنظيف.

تنظيف مكان العمل دائما بين الحين والآخر في أثناء العمل – لأجل ذلك استخدام مناشف الغسيل النظيفة، ومن الأفضل المناشف التي تستعمل مرة واحدة تجف بواقى المواد الغذائية والأوساخ، وعند ذلك لا يمكن إزالتها إلا بصعوبة. فهي تقوم بتكوين بؤرة من الجراثيم الذي لا يمكن أن يرى بالعين المجردة. لذا قم بتنظيف مكان العمل جيدا بعد كل مرحلة عمل. فالمناشف المتسخة والتي يكثر استعمالها تحتوي على الكثير من الميكروبات التي تنتقل عند التنظيف إلى أدوات أو أسطح العمل. لذا قم باستخدام المناشف الجديدة يوميا أو استخدم المناشف التي تستعمل لمرة واحدة فقط ثم قم بعد ذلك بالتخلص منها.

لا تملأ أماكن التبريد بصورة مبالغ فيها إذا أصبحت أماكن التبريد ممتلئة بصورة زائدة فإن قدرتها على التبريد تقل. وعن طريق ذلك يمكن أن ترتفع درجة الحرارة الداخلية بدرجة تمكن الميكروبات من التكاثر بصورة أسهل. لذلك فالسعة التبريدية الكافية أمر حتمي. علاوة على ذلك قم بالتأكد من عدم تخزين بضائع كثيرة لتبريدها يدها دفعة واحدة.

عدم تغيير مستوى درجة الحرارة ووقت التنظيف في غسالات الأطباق

تثير بواقى الطعام العالقة بالأطباق بعد تنظيفها الاشتمزاز ويمكن أن تكون غذاء للميكروبات. فحتى وإن كان الوقت ينفذ: يجب المحافظة على وقت التنظيف في غسالة الأطباق. ويجب عليك مراعاة التعليمات حول درجة الحرارة وكمية المادة المنظفة. بذلك فقط تحصل على نتائج الغسيل المثالية.

تخزين مواد التنظيف والتعقيم خارج المطبخ يمكن أن تقوم مواد التنظيف والتعقيم والمبيدات الحشرية بتلويث المواد الغذائية. فلا يسمح أن تختلط مع الغذاء ولذا يجب تخزينها خارج المطبخ. فالتناول عن غير قصد يمكن أن يسبب الإصابة بالحروق والتسمم.

## الناشر

صادر عن

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

المؤسسة الاتحادية للزراعة والتغذية

رئيس المؤسسة: الدكتور هانس-كريستوف آيدن

Deichmanns Aue 29

Bonn 53179

هاتف: +49 228 6845-0

info@bzfe.de

أترنت: www.ble.de, www.bzfe.de

Download: 1667 (deutsch)

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر

رئيس المعهد: بروفيسور دكتور اندرياس هينزل

24 96 21 صندوق بريد

10609 Berlin

هاتف: +49 30 18412-0

فاكس: +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

www.bfr.bund.de

لمزيد من المعلومات يرجى الاطلاع على الكتيب (BZfE):

BZfE-Heft 1323 Küchenhygiene,

www.ble-medien-service.de

النص الذي بين أيديكم هو ترجمة من اللغة الألمانية، وبناء عليه فإن النص المعتمد رسمياً هو النص الألماني.

نسخة مُحدّثة، برلين و بون ٢٠١٨ / لا يجوز الاستنساخ الا باذن من المركز الصحفي للمعهد الاتحادي لتقييم المخاطر