

# המפתחות לבטיחות במטבחים ולטיפול היגיני ובטוח במזון



## סיכוני תאונות

- ✓ חתכים ודקירות הנגרמים על ידי סכינים וכלים חדים אחרים
- ✓ פציעות באצבעות ובידיים, כולל קטיעות, הנגרמות על ידי מכונות מטבח:
- ✓ החלקות ונפילות על רצפות רטובות וחלקלקות
- ✓ כוויות וצריבות הנגרמות על ידי מגע עם משטחים וכלים חמים, על ידי התזה של שמן בישול, שומן ומים חמים, על ידי אדים לוהטים, או חומרים חמים אחרים
- ✓ מכות חשמל הנגרמות על ידי מערכות חשמל ו/או כלים חשמליים פגומים

## המניעה

השתמש בכפפות מגן עם רשת פלדה בתוכן כדי למנוע חתכים ודקירות.  
התקן מתקני-מגן למכונות כדי למנוע פציעות באצבעות הידיים כולל קטיעות.  
נעל נעלי בטיחות עם סוליות בלתי-מחליקות.  
נקו ויבש את הרצפות.  
בדוק את בטיחות הצידוד החשמלי לפני תחילת העבודה. קרא לטכנאי חשמל מוסמך כדי שיבדוק צידוד חשוד

## סיכונים פיזיקליים

- ✓ חשיפה לקרינה הדולפת מתנורי גלי מיקרו פגומים
- ✓ חשיפה לקרינה חומנית מתנורים ומקורות חום אחרים
- ✓ חשיפה לרעש שמקורו הוא מכונות המטבח, כלי בישול, וכו'
- ✓ חשיפה לחום גבוה, לרמה גבוהה של לחות-יחסית, ולרוחות פרוצים, המאפיינים את סביבת המטבח
- ✓ חשיפה למצבי קור קיצוני ולמעברים פתאומיים מחום לקור ולהפך, בזמן שנכנסים לתוך או יוצאים ממקרים ומקפאים שניתן להיכנס לתוכם.

## המניעה

בדוק את תנורי גלי המיקרו לפני דליפת קרינה, ותקן אותם במידת הצורך.  
התקן מערכות סניקה ומיוזן אוויר יעילות כדי למנוע זיהום אוויר ועומס חום; השתמש במנטרלי ריח באם נדרש.

## סיכונים כימיים

- ✓ חשיפה לתבלינים ולמרכיבי מזון אחרים היכולים לגרום לתגובות אלרגיות אצל אנשים רגישים
- ✓ חשיפה לחומרי ניקוי ולדטרגנטים המשמשים לרחיצת כלים ולניקוי המטבח, והעלולים לגרום לדלקות עור ולאדמומת העור
- ✓ חשיפה לקוטלי-מזיקים המשמשים להדברת חרקים, מכרסמים, וכו'

## המניעה

ווסת את המבערים כדי לקבל שריפה נקייה ולהפחית את ייצור הפחמן החד-חמצני; התקן מכשירי ניטור ששמייעו התראה קולית כאשר רמת ה-CO תעלה מעל לגבול הסכנה.

## סיכונים ביולוגיים

- ✓ סכנת הרעלת מזון בעת טעימת מרכיבי מזון וארוחות בשלבים שונים של הכנתו.
- ✓ חשיפה למוצרי מזון גולמיים מן החי ומן הצומח אשר יכולים לגרום לתגובות אלרגיות
- ✓ נשיכות, עקיצות ומחלות מדבקות הנגרמות על ידי מגע עם חרקים ונברנים

## המניעה

הסדר ביקורים תקופתיים של מדבר מוזיקים מוסמך, כדי להשתלט על אוכלוסיית המזיקים; כולל ביקורים מיוחדים במקרה של נגע קשה.

## בעיות ארגונומיות

- ✓ כאבים ועייפות כרונית בגב התחתון וברגליים, הנגרמים עקב עמידה ממושכת
- ✓ בעיות גב הנגרמות עקב טיפול במשאות כבדים (הזזת סירים כבדים, וכו')
- ✓ חשיפה לתבלינים מסוימים יכולה לגרום לרגישות יתר, חיובית או שלילית, לריח שלהם, ו/או להתמכרות, או לאבדן חוש הטעם

## המניעה

למד להשתמש בשיטות בטוחות של הרמה והזזה של משאות כבדים ו/או מגושמים; השתמש בעזרים מכניים המסייעים להרמה.



## שמירת ניקיון

- ✓ רחץ ידיים לפני התעסקות במזון ומידי פעם במהלך הטיפול בו
- ✓ רחץ ידיים אחרי כל ביקור בשירותים
- ✓ רחץ וחטא את כל המשטחים, והציוד המשמשים להכנת המזון
- ✓ שמור על אזור הכנת האוכל במטבח מפני חרקים, מזיקים וחיות אחרות.



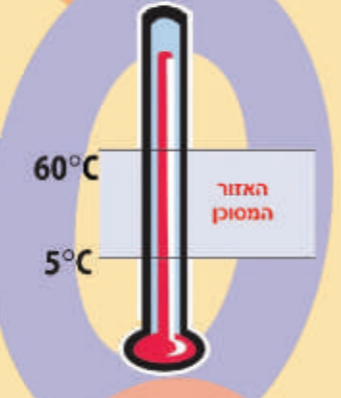
## הפרדה בין מזון גולמי לבין מזון מבושל

- ✓ הפרד את הבשר, העופות ומאכלי הים מהמזון האחר.
- ✓ השתמש בציוד וכלי מטבח נפרדים כגון: סכינים, משטחי עבודה וחיתוך לטיפול במזון גולמי כנ"ל.
- ✓ אחסן מזון בקופסאות כדי למנוע מגע בין מזון גולמי ומזון מוכן.



## בשל היטב

- ✓ בשל את המזון היטב: בעיקר בשר-בקר, עוף, ביצים ודגים.
- ✓ הבא מזון, כמרים ותבשילים (נזיד). לרתיחה כדי להבטיח שהם יגיעו לטמפרטורה של 75°C. עבור בשר בקר ובשר עוף יש לוודא שהמרק צלול ונקי, וללא גוון ורוד. מומלץ להשתמש במד טמפרטורה מזון מבושל יש לחמם שנית היטב



## שמירת המזון בטמפרטורות מתאימות

- ✓ אל תשאיר מזון מבושל בטמפרטורת החדר למשך יותר משעה אחת.
- ✓ הקפא מיידית כל מזון מבושל או/ו מזון העלול להתקלקל (עדיף בטמפרטורה נמוכה מ 5°C)
- ✓ לפני הגשת מזון מבושל יש לשמור אותו בחימום כל הזמן (בטמפרטורה של יותר מ 60°C)
- ✓ אל תשמור מזון יותר מדי זמן אפילו במקרר חשמלי
- ✓ מזון קפוא יש להפשיר באופן מהיר, ולא בטמפרטורת החדר.



## שימוש במים טהורים ומזון טרי

- ✓ יש להשתמש במי שתייה טהורים (הראויים לשתייה) או לטפל בהם על מנת לוודא שהם בטוחים לשתייה.
- ✓ בחר מזון טרי ובריא
- ✓ בחר מזון מעובד ובטוח, כגון חלב ממוסטר
- ✓ רחץ היטב ירקות ומיירות, במיוחד אם הם נאכלים ללא בישול
- ✓ אל תשתמש במזון מעבר לתאריך התפוגה.

## מדוע?

אף על פי שמרבית המיקרו-אורגניזמים אינם גורמים למחלות מצויים הרבה מיקרו-אורגניזמים מסוכנים באדמה, במים, בבעלי חיים, ובאנשים.  
מיקרו-אורגניזמים מצויים בידים, במגבות מטבח ובמיוחד במשטחי חיתוך מזון, מנע קל ביותר יכול להעביר אותם למזון, ולגרום להתפתחות מחלות המועברות על ידי מזון.

## מדוע?

מזון גולמי, במיוחד בשר-בקר, עוף ומיירות-ים והמציץ שלהם יכולים להכיל מיקרו-אורגניזמים מסוכנים, אשר יכולים להיות מועברים למזונות אחרים תוך כדי ההכנה והאחסון.

## מדוע?

בישול נכון משמיד כמעט את כל המיקרו-אורגניזמים. מחקרים הראו שבישול מזון לטמפרטורה של 70°C יכול לוודא שהמזון הזה ראוי לאכילה. סוגי מזון הדורשים התייחסות מיוחדת הם בשר טחון, צלי, חתיכות בשר גדולות ועוף שלם.

## מדוע?

מיקרו-אורגניזמים יכולים לשכפל את עצמם במהירות מזון הנשמר בטמפרטורת החדר.  
בשמירת מזון בטמפרטורות מתחת ל-5°C או מעל 60°C הריבוי של המיקרו-אורגניזמים מועט או נעצר.  
קיימים סוגים של מיקרו-אורגניזמים אשר עדיין מתרבים גם מתחת לטמפרטורה של 5°C.

## מדוע?

חומרים גולמיים, כולל מים וקרח, יכולים להכיל מיקרו-אורגניזמים מסוכנים וכימיקלים שונים.  
כימיקלים רעילים עלולים להיווצר במזון פגוע ומעופש.  
תשומת לב בבחירת המזון הגולמי, ואמצעי מנע מוטים כרחיצה וקילוף, יכולים להקטין את הסיכון.