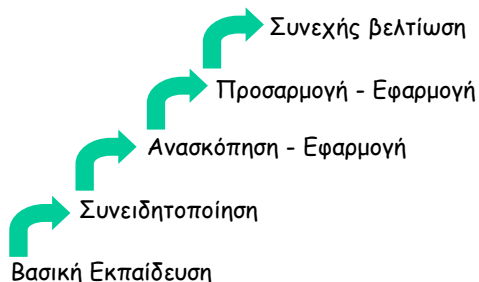


ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Βάση αναφοράς: Εγχειρίδιο Βασικής Εκπαίδευσης
στην Υγιεινή και Ασφάλεια των Τροφίμων



Ο «ΔΡΟΜΟΣ» ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ



- Εβot. 1 -

2

□ ΣΤΟΧΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

- Να μάθουμε πώς να δουλεύουμε σωστά για να παρέχουμε ασφαλή τρόφιμα
- Να κατανοήσουμε γιατί ο καθένας μας, η επιχείρηση και η κοινωνία χρειάζονται ασφαλή τρόφιμα
- Να ικανοποιήσουμε την απαίτηση της νομοθεσίας για εκπαίδευση
- Να πάρουμε έπαισημ βεβαίωση από ΕΦΕΤ



- Εβot. 1 -

3

□ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Για να πετύχουμε τους στόχους της εκπαίδευσης, το πρόγραμμα:

- Θα έχει διάρκεια 2 ημέρες
- Θα καλύψει κάποιες από τις ενότητες του «εγχειριδίου βασικής εκπαίδευσης»



- Εβot. 1 -

4

□ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

- Τι είναι τρόφιμο
- Τι είναι ασφαλές τρόφιμο
- Τι είναι Υγιεινή & Ασφάλεια Τροφίμων (ΥΑΤ)
- Ο ρόλος του ΕΦΕΤ:
 - Συντονισμός
 - Έλεγχος
 - Ενημέρωση / καθοδήγηση
- Η Εκπαίδευση των χειριστών τροφίμων, βοηθά:
 - στην αποφυγή επιμολύνσεων
 - παραγωγή ασφαλών τροφίμων
 - στη μείωση των τροφοδηλητηριάσεων
 - στην αποτελεσματικότητα της εργασίας μας
 - στην τήρηση της νομοθεσίας



- Εβot. 1 -

5

□ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ

- Ο καταναλωτής γίνεται ισχυρότερος ή / και πιο ευαισθητοποιημένος
- Η κοινή γνώμη και οι επιχειρήσεις ενδιαφέρονται περισσότερο για την προστασία της υγείας του καταναλωτή
- Η νομοθεσία αναθεωρείται και οι αρμόδιες αρχές & οι έλεγχοι γίνονται αυστηρότεροι
- Η επιχείρηση (και όλοι μέσα σε αυτή) είναι υπεύθυνοι να διασφαλίζουν την ασφάλεια των τροφίμων
- Η παραγωγή ασφαλών τροφίμων, είναι αποτέλεσμα ομαδικής προσπάθειας και κοινωνικής ευθύνης



- Εβot. 1 -

6

□ ΟΦΕΛΗ

- Μείωση κόστους – Αύξηση κέρδους
- Καλύτερη εργασία
- Βελτίωση ποιότητας γεύσης, οσμής, εμφάνισης κλπ
- Καλή φήμη, ευχαριστημένοι πελάτες
- Επιχειρηματική επιτυχία (αύξηση πελατείας, αύξηση κέρδους)
- Συμφωνία με τη νομοθεσία

□ ΜΗ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ

- Νομικές κυρώσεις, πρόστιμα ή/και κλείσιμο επιχείρησης
- Απώλεια εργασίας
- Δυσφήμιση, καταγγελίες, απώλεια φήμης και υπόληψης
- Απώλεια πελατών
- Μείωση ηθικού εργασίας
- Ανάγκες επανεκπαίδευσης κ.ά.

❑ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Κίνδυνος: παράγοντας / ουσία που κάνει το τρόφιμο ακατάλληλο ή επικίνδυνο για κατανάλωση (Μη ασφαλές)

- Μικροβιολογικός
- Χημικός
- Φυσικός

Η φυσική καταστροφή των τροφίμων κάνει τα τρόφιμα μη ασφαλή



- Ενوت. 2 -

1

❑ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Επιμόλυνση: Η μεταφορά κινδύνου από μία μολυσμένη πηγή, στο τρόφιμο

Τρόποι Επιμόλυνσης Τροφίμων:

- ❑ **Άμεσα** (πχ τα ωμά τρόφιμα, αγγίζουν τα μαγειρεμένα)
- ❑ **Έμμεσα:**
 - με διασταυρούμενη επιμόλυνση (πχ με τη χρήση ενδιάμεσου φορέα, με κοπή νωπού και ψημένου κοτόπουλου, με το ίδιο μαχαίρι)
 - με στάξιμο (πχ αίμα από ωμό κρέας που στάζει σε μαγειρεμένο)

➤ Η επιμόλυνση μπορεί να συμβεί σε όλα τα στάδια των διαδικασιών σε μια επιχείρηση.



- Ενوت. 2 -

2

ΚΙΝΔΥΝΟΙ

ΠΗΓΕΣ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ	ΕΙΔΟΣ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ
Πρώτες Ύλες	ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ Βακτήρια: Σαλμονέλλα, Κολοβακτηρίδια, Σταφυλόκοκκος, Λιστέρια	Αδιαθεσία Πονοκέφαλος Στομαχικές Διαταραχές
Προσωπικό	Ζύμες, Μύκητες: Μούχλες Τσί: Ηπατίτιδα Α, Norwalk	Εφίδρωση Ναυτία
Επιφάνειες Εργασίας Σκεύη, Εξοπλισμός	Παράσιτα: Τοξόπλασμα, Ασκαρίδες	Πυρετός
Έντομα - Τρωκτικά - Ζώα	ΧΗΜΙΚΗ Εντομοκτόνα Καθαριστικά, Γράσο Φυτοφάρμακα, Λάδια	Διάρροια Εμετός
Αέρας - Έδαφος - Νερό	ΦΥΣΙΚΗ	Επιπτώσεις στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα
Υλικά Συσκευασίας	Μεταλλικά, Πλαστικά αντικείμενα, Κοσμήματα Τρίχες, Ξύλο κ.α.	Θάνατος
Απορρίμματα		
Ξένα σώματα		

3

❑ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ

ΑΠΟ ΒΑΚΤΗΡΙΑ

- Είναι Μικροοργανισμοί, μη ορατοί με γυμνό μάτι
- Ορισμένα παράγουν τοξίνες
- Ορισμένα αυξάνονται και στην ψύξη (έστω και αργά)
- Ορισμένα επιζούν μετά το μαγείρεμα (παράγουν ανθεκτικά σπόρια)
- Ορισμένα είναι χρήσιμα

Προσοχή: ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ



- Ενوت. 2 -

4

❑ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ

ΑΠΟ ΖΥΜΕΣ, ΜΥΚΗΤΕΣ

- Βρίσκονται στον αέρα, έδαφος, φυτά, ζώα, νερό και μερικά στα τρόφιμα
- Έχουν καλή ανάπτυξη σε χαμηλής υγρασίας γλυκά ή/και όξινα τρόφιμα
- Μερικά παράγουν επικίνδυνες χημικές ουσίες, τις μυκοτοξίνες πχ αφλατοξίνες



- Ενوت. 2 -

5

❑ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ

ΑΠΟ ΙΟΥΣ

- Δεν αναπτύσσονται στα τρόφιμα
- Μεταφέρονται με τα τρόφιμα
- Συχνά επιβιώνουν από το μαγείρεμα ή την ψύξη
- Τα τρόφιμα μολύνονται κυρίως από τους ανθρώπους

ΑΠΟ ΠΑΡΑΣΙΤΑ

- Έχουν ανάγκη από ξενιστή
- Υπάρχουν σε ζώα, από τα οποία μεταφέρονται στον άνθρωπο
- Καταστρέφονται με καλό μαγείρεμα



- Ενوت. 2 -

6

❑ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΠΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ

- **Θερμοκρασία:** προσοχή στις επικίνδυνες θερμοκρασίες (5 έως 60 °C)
- **Ατμόσφαιρα:** αερόβιοι - αναερόβιοι - προαιρετικοί
- **Τροφή:** θρεπτικές ουσίες από τρόφιμα (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες κλπ)
- **Υγρασία:** ενεργότητα νερού (0,85 aw 0,97)
- **Χρόνος:** max 4 ώρες παραμονής στην Επικίνδυνη Ζώνη θερμοκρασιών
- **Οξύτητα:** ελαφρά όξινο (pH: 4,6 έως 7,5)



- Επ. 2 -

7

❑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΜΠΟΔΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ

- Μειώνουμε την υγρασία του τροφίμου (αποξήρανση, προσθήκη ζάχαρης κλπ)
- Αυξάνουμε την οξύτητα του τροφίμου (προσθήκη ξυδιού, λεμονιού κλπ)
- Το μαγειρεύουμε σωστά (πάνω από 75°C)
- Το αποθηκεύουμε σε ψύξη ή κατάψυξη
- Μειώνουμε το χρόνο παραμονής του στην Επικίνδυνη Ζώνη θερμοκρασίας (5°C-60°C)



- Επ. 2 -

8

❑ ΧΗΜΙΚΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ

ΑΠΟ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ:

- Εντομοκτόνα
- Πρόσθετα τροφίμων
- Απορρυπαντικά & απολυμαντικά
- Βιομηχανικά χημικά (λάδια, γράσο, ψυκτικά υγρά κα)
- Χημικές ουσίες από το περιβάλλον (φυτοφάρμακα, λιπάσματα, διοξίνες κα)

ΑΠΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΟΞΙΝΕΣ:

- Τοξίνες ιχθυερών (Histamine, Shellfish Poisoning, Ciguatera toxin κα)
- Τοξίνες φυτών
- Τοξίνες μανιταριών



- Επ. 2 -

9

❑ ΦΥΣΙΚΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ

ΑΠΟ ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ, ως προς το τρόφιμο :

- Που μπορεί να περιέχονται στις Α' ύλες
- Υλικά συσκευασίας (γυαλί, ξύλο, πλαστικό κα)
- Προσωπικό (τρίχες, κουμπιά, τσιγάρα, κοσμήματα, νύχια κα)
- Εργαλεία καθαρισμού (τρίχες από βούρτσες κα)
- Κτίρια & εξοπλισμός (σκουριές, βαφές, βίδες κα)
- Υλικά συντήρησης (ρινίσματα, καλώδια κα)
- Έντομα και λοιπά ζώα (φτερά, περιττώματα κα)
- Εξοπλισμός ανακοινώσεων & γραφική ύλη (καρφίτσες, καπάκια κα)



- Επ. 2 -

10

❑ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Σωστοί χειρισμοί προϊόντων:

- Η τήρηση των **Κανόνων Υγιεινής**, σε όλη την αλυσίδα παραγωγής τους.
- Από την παραλαβή, αποθήκευση, προετοιμασία, επεξεργασία έως και την πώληση, με σκοπό, να αποφευχθεί η οποιαδήποτε επιμόλυνσή τους.



- Επ. 2 -

11

❑ ΣΩΣΤΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

- **Αποφυγή επιμολύνσεων από τον άνθρωπο και αντίστροφα:**
 - τήρηση κανόνων υγιεινής από το προσωπικό (καθαρή ενδυμασία, σκούφος, γάντια κα)
- **Αποφυγή επιμολύνσεων από άλλα προϊόντα:**
 - διαχωρισμός ειδών (πουλερικά από άλλα κρέατα)
 - διαχωρισμός κατηγοριών (ωμά τρόφιμα από έτοιμα φαγητά)
 - διαχωρισμός ακατάλληλων & ληγμένων προϊόντων από τα υγιή
 - τήρηση κανόνων υγιεινής στην αποθήκη (ψυγείο, κατάψυκτη, περιβάλλον)
 - εφαρμογή σωστής επεξεργασίας και χειρισμού των τροφίμων (σχέση θερμοκρασίας & χρόνου/τήρηση αλυσίδας ψύξης)



- Επ. 2 -

12

□ ΣΩΣΤΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

- **Αποφυγή επιμολύνσεων από το περιβάλλον:**
 - σωστή συντήρηση του κτιρίου και του εξοπλισμού
 - εφαρμογή προγράμματος καθαρισμού & απολύμανσης
 - εφαρμογή συστήματος μυοκτονίας και απεντόμωσης
- **Αποφυγή επιμολύνσεων από χημικά:**
 - σωστή χρήση απορρυπαντικών και απολυμαντικών
 - προσεκτική χρήση πρόσθετων ουσιών

Πάντα συνεργαζόμαστε μόνο με ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΥΣ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ



- Ενοτ. 2 -

13

□ ΑΛΥΣΙΔΑ ΨΥΞΗΣ

- **Τι είναι η Αλυσίδα Ψύξης:**
Η διατήρηση σταθερής θερμοκρασίας ψύξης του προϊόντος σε όλα τα στάδια της παραγωγής του έως τον τελικό καταναλωτή (παραλαβή, αποθήκευση, επεξεργασία, έκθεση προς πώληση)
- **Από τι εξαρτάται η τήρηση της Αλυσίδας Ψύξης:**
Από τη θερμοκρασία του χώρου που αυτό βρίσκεται, σε σχέση με το χρονικό διάστημα παραμονής του σε αυτή τη θερμοκρασία



- Ενοτ. 2 -

14

□ ΑΛΥΣΙΔΑ ΨΥΞΗΣ

Πώς το καταφέρνουμε:

- Γνωρίζοντας τη Θερμοκρασιακή Κατάσταση του προϊόντος που παραλαμβάνουμε
- Γνωρίζοντας την κατάσταση και την ψυκτική ικανότητα των αποθηκευτικών μας χώρων και των σημείων πώλησης
- Αποτρέποντας την αύξηση της θερμοκρασίας των προϊόντων. Αυτό επιτυγχάνεται με τη σύντομη επεξεργασία των προϊόντων εκτός ψύξης, τη σωστή έκθεσή τους στα σημεία πώλησης κτλ.

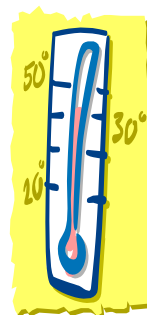


- Ενοτ. 2 -

15

□ ΑΛΥΣΙΔΑ ΨΥΞΗΣ

- **+60 έως +1 °C**
Θανάτωση των μικροβίων
>70°C/2min ή 75°C καταστροφή βλαστικών μορφών
>80°C καταστροφή ορισμένων σπόρων
- **+5 έως +60 °C**
Επικίνδυνη Ζώνη Θερμοκρασιών
Γρήγορη αύξηση μικροβίων
- **0 έως +5 °C**
Πολύ αργή αύξηση μικροβίων
- **0 έως -1 °C**
Αναστολή Πολλαπλασιασμού



- Ενοτ. 2 -

16

□ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΒΑΘΜΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

- **Υψηλού Κινδύνου**
Προϊόντα που δεν υφίστανται περαιτέρω θερμική επεξεργασία από τον καταναλωτή
- **Μέσου Κινδύνου**
Προϊόντα που υφίστανται θερμική επεξεργασία, πριν την κατανάλωσή τους από τον καταναλωτή
- **Χαμηλού Κινδύνου**
Προϊόντα τα οποία, λόγω της φύσης τους ή της τεχνολογίας τους, η επιμόλυσή τους είναι σπάνια και κυρίως οφείλεται σε φυσική καταστροφή



- Ενοτ. 2 -

17

□ ΕΥΠΑΘΗ Ή ΕΥΑΛΛΟΙΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τρόφιμα στα οποία αναπτύσσονται γρήγορα οι μικροοργανισμοί:

- Κρέας & πουλερικά (και προϊόντα τους)
- Ψάρια, οστρακοειδή, θαλασσινά (και προϊόντα τους)
- Γάλα, τυριά, τυροκομικά
- Αυγά (και προϊόντα τους)
- Μαγειρεμένα ρύζι, δημητριακά, όσπρια, σόγια κλπ
- Σαλάτες όπως κοτοσαλάτες, τονοσαλάτες, ουγγαρέζα
- Μαγειρεμένα φαγητά
- Επιδόρπια (πχ κρέμες, πουτίγκες, τούρτες, πάστες)
- Άλλα τρόφιμα (πχ σάντουιτς, πίτσα, πίτες)

ΤΑ ΕΥΠΑΘΗ ΤΡΟΦΙΜΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΨΥΞΗ



- Ενοτ. 2 -

18

❑ ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Είναι ασθένειες που προκαλούνται στους ανθρώπους, από την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν:

- Παθογόνους μικροοργανισμούς (Λοιμώξεις, Τοξινώσεις)
- Επικίνδυνες χημικές ουσίες

Πίνακας 1. Συμπτώματα και χρόνοι εμφάνισης τροφικών δηλητηριάσεων

Αιτιολογικός παράγοντας	Είδος τροφοδηλητηρίασης	Χρόνος εμφάνισης συμπτωμάτων
<i>Staphylococcus aureus</i> (Σταφυλόκοκκος)	Τροφοτοξίνωση	1 - 7 ώρες, συνήθως 2 - 4 ώρες
<i>Escherichia coli</i> (Κολοβακτηρίδιο)	Τροφολοίμωξη	2 - 8 ώρες
<i>Salmonella</i>	Τροφολοίμωξη	6 - 48 ώρες, συνήθως 12 - 36 ώρες
<i>Listeria monocytogenes</i>	Τροφολοίμωξη	3 - 70 ημέρες, συνήθως 3 εβδομάδες
<i>Clostridium botulinum</i>	Τροφοτοξίνωση	4 ώρες - 8 ημέρες, συνήθως 18 - 36 ώρες
<i>C. perfringens</i>	Τροφολοίμωξη	8 - 22 ώρες, συνήθως 10 - 12 ώρες
<i>Bacillus cereus</i>	Τροφοτοξίνωση-εμετική μορφή Τροφολοίμωξη-Διαρροϊκή μορφή	$\frac{1}{2}$ - 6 ώρες 6 - 15 ώρες

❑ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΑΠΟ ΠΙΘΑΝΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ

- Γάλα & γαλακτοκομικά
- Αυγά & προϊόντα αυγών
- Ψάρια, οστρακοειδή
- Σιτάρι
- Σόγια & προϊόντα σόγιας
- Φιστίκια

Προσοχή:

Επισημαίνετε τη σύσταση των γευμάτων στα μενού, με έμφαση στα Αλλεργιογόνα για να λαμβάνουν γνώση οι ευαίσθητες ομάδες καταναλωτών

❑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

- Βρέφη & παιδιά προσχολικής ηλικίας
- Έγκυες γυναίκες
- Ηλικιωμένοι
- Άρρωστοι
- Άνθρωποι με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα

❑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΡΟΦΟΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ

- Συνεργασία με αξιόπιστους προμηθευτές
- Τήρηση κανόνων Σωστής Αποθηκευτικής Πρακτικής και Διατήρησης τροφίμων
- Τήρηση κανόνων Υγιεινής από το Προσωπικό
- Σωστό Χειρισμό και Επεξεργασία των προϊόντων
- Σωστή Ανακύκλωση Προϊόντων
- Εφαρμογή πλάνου Καθαρισμού & Απολύμανσης
- Τήρηση Αλυσίδας Ψύξης
- Εφαρμογή πλάνου Μυοκτονίας & Απεντόμωσης
- Σωστή διαχείριση Απορριμμάτων & Ακαταλλήλων
- Παρακολούθηση και τήρηση Αρχείων

❑ ΑΣΚΗΣΗ

- Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη των βακτηρίων στα τρόφιμα;
- Ποιοι οι κύριοι λόγοι, που μπορούν να προκαλέσουν τροφοδηλητηρίαση;
- Τι πρέπει να κάνουμε για να προληφθούν χημικές και φυσικές επιμολύνσεις τροφίμων;

❑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

- **Ατομική Υγιεινή:** είναι η τήρηση κανόνων και διαδικασιών που πρέπει να εφαρμόζει το προσωπικό
- **Σκοπός:** η μείωση της πιθανότητας επιμόλυνσης των τροφίμων
(μικροβιολογική, φυσική, χημική επιμόλυνση)
άμεσα ή έμμεσα από τον εργαζόμενο



- Ενوت.3 -

1

❑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Υποχρεώσεις προσωπικού:

- φροντίζουμε την υγεία μας
- φροντίζουμε την καθαριότητά μας και έχουμε καλές συνήθειες
- χειριζόμαστε σωστά τα τρόφιμα και συνεργαζόμαστε προς όφελος της υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων



- Ενوت.3 -

2

❑ ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Είμαστε Υγιείς:

- Έχουμε πιστοποιημένο βιβλιário υγείας
- Αναφέρουμε στον προϊστάμενό μας τυχούσα ασθένειά μας
- Όταν αισθανθούμε αδιαθεσία, δεν ερχόμαστε σε επαφή με τρόφιμα, ιδίως αυτά από ανοιχτές συσκευασίες
- Επιστρέφουμε στην εργασία μόνο με ιατρική βεβαίωση
- Καλύπτουμε τις πληγές, καψίματα, δερματικές μολύνσεις, με έντονα χρωματιστό αδιάβροχο επίδεσμο



- Ενوت.3 -

3

❑ ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Ερχόμαστε στη δουλειά πάντα καθαροί:

- Πλένουμε τα χέρια μας πριν αναλάβουμε εργασία
- Φοράμε πάντα καθαρή ποδιά
- Δε φοράμε κοσμήματα (ρολόγια, σκουλαρίκια, δακτυλίδια, βραχιόλια κα)
- Έχουμε κοντά και καθαρά νύχια. Όχι βαμμένα ή ψεύτικα νύχια.



- Ενوت.3 -

4

❑ ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Το Προσωπικό είναι μία από τις κύριες πηγές επιμόλυνσης των τροφίμων:

- Από το σώμα
- Από την ενδυμασία
- Από κακές συνήθειες



- Ενوت.3 -

5

❑ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

- Δέρμα, Χέρια & Νύχια
- Στόμα, μύτη, αυτιά, λαιμός
- Μαλλιά
- Πληγές, σπυριά κλπ

Είναι φορείς και αποθήκες μικροοργανισμών (μικροβιακή επιμόλυνση)
και μπορούν να επιμολύνουν με ξένα σώματα, πχ τρίχες, νύχια (φυσική επιμόλυνση)



- Ενوت.3 -

6

❑ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

Άρα πρέπει πάντα:

- Να είμαστε Καθαροί
- Να έχουμε Καθαρά Χέρια,
- Κοντά νύχια.

ΠΟΤΕ: Βρώμικα, μακριά, βαμμένα ή ψεύτικα νύχια

- Να καλύπτουμε τις ανοιχτές πληγές ή τραύματα, με έντονα χρωματιστό και αδιάβροχο επίδεσμο
- Να μη φοράμε αρώματα



- Ενοτ.3 -

7

❑ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

Πότε:

- Πριν αναλάβουμε εργασία
- Μετά το διάλειμμα, το φαγητό, το κάπνισμα
- Μετά τη χρήση τουαλέτας
- Κάθε φορά που αγγίζουμε σκουπίδια
- Κάθε φορά που χειριζόμαστε ωμά τρόφιμα
- Μετά από φτέρνισμα ή βήξιμο
- Μετά την επαφή με μύτη, αυτιά, μαλλιά κλπ
- Μετά την επαφή με Υλικά και εξοπλισμό καθαρισμού /απολύμανσης
- Κάθε φορά που αγγίζουμε οτιδήποτε βρώμικο (πχ χρήματα)

Πως:

- Βρέχουμε τα χέρια μας με ζεστό νερό
- Σαπουνίζουμε τα χέρια μας για τουλάχιστον 20" με το ειδικό άσπμο σαπουνί μέχρι τους αγκώνες
- Ξεπλένουμε τα χέρια μας
- Στεγνώνουμε τα χέρια μας με χειροπετσέτες μιας χρήσεως



- Ενοτ.3 -

8

❑ ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ

Μετά το πλύσιμο των χεριών ακολουθεί η απολύμανσή τους με Απολυμαντικό απλώνοντάς το στην παλάμη

ΓΑΝΤΙΑ μιας ΧΡΗΣΗΣ:

- Χρησιμοποιούμε γάντια μιας χρήσης, μετά το πλύσιμο των χεριών
- Αλλάζουμε τα γάντια μιας χρήσης:
 - κάθε 30 λεπτά εργασίας
 - όταν λερωθούν
 - όταν αλλάξει η εργασία
 - όταν αλλάξει το είδους του τροφίμου που χειριζόμαστε (πχ από ωμό κρέας σε έτοιμο για κατανάλωση τρόφιμο)
 - όταν σχιστούν

Χρησιμοποιούμε γάντια μιας χρήσης, κάθε φορά που χειριζόμαστε τρόφιμα



- Ενοτ.3 -

9

❑ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

➢ Ενδυμασία - Στολή Εργασίας:

- Φόρμα ή Τοδιά ή μπλούζα με παντελόνι (τουλάχιστον δύο στολές που θα καθαρίζονται τακτικά)
- Κάλυμμα μαλλιών (δίχτυ μαλλιών, σκουφάκι ή καπέλο)
- Μπότες ή προστατευτικά καλύμματα παπουτσιών
- Μάσκες (αν χρειάζεται)

➢ Βρώμικη και Ξεθαμμένη Στολή:

- Είναι φορέας μικροβίων (μικροβιακή επιμόλυνση)
- Τιθανά ξένα σώματα να αποκολληθούν, πχ κουμπιά, κλωστές κα (φυσική επιμόλυνση)



- Ενοτ.3 -

10

❑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

➢ Η στολή εργασίας πρέπει:

- Να έχει ανοικτό χρώμα, με καλό κλείσιμο (πχ φερμουάρ) και χωρίς εξωτερικές τσέπες (και να καλύπτει πλήρως τα εσωτερικά ρούχα)
- Να φοριέται μόνο στα αποδυτήρια και να φυλάσσεται σε ειδικά ντουλάπια
- Να μην χρησιμοποιείται εκτός του χώρου εργασίας (ή για εργασίες εκτός χειρισμού τροφίμων)!!

ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΣΤΟΛΗ ΣΑΣ ΠΑΝΤΑ ΚΑΘΑΡΗ

➢ Αποφυγή χρήσης κοσμημάτων:

- Συγκεντρώνουν υγρασία και μικρόβια (μικροβιακή επιμόλυνση)
- Αποτελούν κίνδυνο φυσικής επιμόλυνσης (πχ πέτρες κα)



- Ενοτ.3 -

11

❑ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αποφεύγουμε:

- Να τρώμε, να πίνουμε, να φτερνιζόμαστε ή να βήχουμε, πάνω από τα τρόφιμα
- Να καπνίζουμε (φυσική επιμόλυνση από στάχτες και γόπες / μικροβιακή επιμόλυνση από το στόμα / πρόκληση βήχα)
- Να πιάνουμε το στόμα, τη μύτη, τα αυτιά, το λαιμό και τα μαλλιά κατά την εργασία
- Να δοκιμάζουμε το φαγητό με το δάκτυλο (ή επαναχρησιμοποιημένο κουτάλι)



- Ενοτ.3 -

12

❑ Ο ΚΑΛΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ...

- Είναι πάντα καθαρός
- Πλένει τα χέρια του συχνά και όταν πρέπει
- Φροντίζει την υγεία του (βιβλιάρια υγείας)
- Ειδοποιεί τον υπεύθυνό του όταν είναι ασθενής
- Φορά κατάλληλη και καθαρή στολή εργασίας
- Αποφεύγει τις κακές προσωπικές συνήθειες
- Γνωρίζει και εφαρμόζει τους σωστούς χειρισμούς για την προστασία της ασφάλειας των τροφίμων
- Επιβλέπει και καθοδηγεί τους συναδέλφους



- Ενοτ.3 -

13

❑ Ο ΚΑΚΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ...

- Είναι βρόμικος
- Δεν πλένει τα χέρια του συχνά και όταν πρέπει
- Δεν φοράει γάντια μιας χρήσης
- Υποφέρει από ασθένεια που μεταδίδεται στον άνθρωπο μέσω των τροφίμων
- Έχει μολυσμένες πληγές, σπυριά κλπ
- Δεν φορά καθαρή στολή εργασίας
- Αγγίζει ότι μπορεί να επιμολύνει τα τρόφιμα
- Έχει κακές προσωπικές συνήθειες
- Δεν συνεργάζεται και δεν χειρίζεται σωστά τα τρόφιμα



- Ενοτ.3 -

14

❑ ΣΩΣΤΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Κατά την παραλαβή των προϊόντων
- Κατά τη μεταφορά τους στις αποθήκες
- Κατά την αποθήκευση των πρώτων υλών
- Κατά την προετοιμασία (πλύσιμο, τεμαχισμός, ανάμιξη κ)
- Κατά την επεξεργασία (θερμική, προσθήκη οξέων κλπ)
- Κατά το κρύωμα - ψύξη των τροφίμων
- Κατά την διατήρηση / αποθήκευση των τροφίμων
- Κατά την διάθεση - серβίρισμα τροφίμων κλπ



- Ενοτ.3 -

15

❑ ΕΥΘΥΝΕΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

- Καθιέρωση πολιτικής ασφάλειας τροφίμων
- Εξασφάλιση κατάλληλης υποδομής και εξοπλισμού
- Πρόσληψη επαρκούς και ικανού προσωπικού, που έχει θεωρημένο βιβλιάριο υγείας
- Απασχόληση ασθενών ατόμων σε άλλες εργασίες, πλην της επαφής τους με τρόφιμα
- Εκπαίδευση προσωπικού και επίβλεψη της συμμόρφωσης του
- Επικοινωνία με το προσωπικό
- Απαγόρευση εισόδου σε τρίτους
- Στο μέλλον να γίνονται προσλήψεις, ήδη εκπαιδευμένου προσωπικού



- Ενοτ.3 -

16

❑ ΑΣΚΗΣΗ

- Πότε πρέπει να πλένει τα χέρια του το προσωπικό
- Ποια είναι τα βήματα για το σωστό πλύσιμο των χεριών
- Πως φοριέται η στολή εργασίας (ιδιαίτερα εάν έχει και ειδικά υποδήματα;)



- Ενοτ.3 -

17

❑ **Στόχοι της εκπαίδευσης:**

- Να παράγουμε ασφαλή τρόφιμα
- Να ικανοποιούμε την απαίτηση της Νομοθεσίας
- Να πάρουμε επίσημη βεβαίωση από τον ΕΦΕΤ

❑ **Ο Ρόλος του ΕΦΕΤ:**

- Συντονισμός
- Έλεγχος
- Ενημέρωση / Καθοδήγηση

❑ **Οφέλη από την υγιεινή των τροφίμων:**

- Συμφωνία με τη Νομοθεσία
- Ευχαριστημένοι πελάτες
- Αύξηση κέρδους



-Ενот.4-

1

❑ **Κίνδυνοι στα τρόφιμα:**

- Μικροβιολογικοί
- Χημικοί
- Φυσικοί

**Πάντα Συνεργαζόμαστε με
Αξιόπιστους Προμηθευτές**

- ❑ **Επιμόλυνση:** Η μεταφορά κινδύνου από μια μολυσμένη πηγή, στο τρόφιμο, άμεσα ή έμμεσα

**Η Επιμόλυνση, μπορεί να συμβεί
σε κάθε στάδιο της αλυσίδας παραγωγής
ενός τροφίμου**



-Ενот.4-

2

- **Πηγές Επιμόλυνσης:** Α' ύλες, Προσωπικό, Επιφάνειες εργασίας, Σκεύη, Εξοπλισμός, Ξενοιστές (έντομα, τρωκτικά, ζώα), Αέρας, Έδαφος, Νερό, Υλικά συσκευασίας, Απορρίμματα, Ξένα σώματα

➢ **Είδη Επιμόλυνσης:**

- **Μικροβιακή:** Βακτήρια, Ζύμες/Μύκητες, Ιοί, Παράσιτα
 - **Χημική:** Εντομοκτόνα, Καθαριστικά, Φυτοφάρμακα
 - **Φυσική:** Ξένα Σώματα
- **Συμπτώματα:** Αδιαθεσία, Πονοκέφαλος, Στομαχικές διαταραχές, Ναυτία, Πυρετός, Διάρροια, Εμετός, Θάνατος



-Ενот.4-

3

**ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΑ,
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΤΑΓΟΝΤΑΙ**



-Ενот.4-

4

❑ **Σωστοί Χειρισμοί** των προϊόντων από το Προσωπικό, είναι η τήρηση των **Κανόνων Υγιεινής** σε όλα τα στάδια και διαδικασίες

- Αποφυγή επιμολύνσεων από τον **άνθρωπο** και **αντίστροφα**
- Αποφυγή επιμολύνσεων από **άλλα προϊόντα**
- Αποφυγή επιμολύνσεων από **το περιβάλλον**
- Αποφυγή επιμολύνσεων από **χημικά**



-Ενот.4-

5

**ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΝΩΠΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΚΡΙΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΕΤΟΙΜΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ**



-Ενот.4-

6

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΝΩΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΤΟΙΜΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ



ΕΦΕΤ

-Ενот.4-

7

ΤΑ ΒΑΚΤΗΡΙΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ

□ Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των Μικροβίων

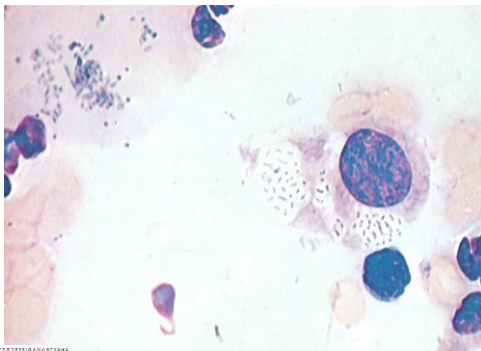
- > Θερμοκρασία: ↓
- > Ατμόσφαιρα: κενό αέρος, τροποποιημένη
- > Τροφή
- > Υγρασία: ↓
- > Χρόνος: ↓
- > Οξύτητα: ↑

ΕΦΕΤ

-Ενот.4-

8

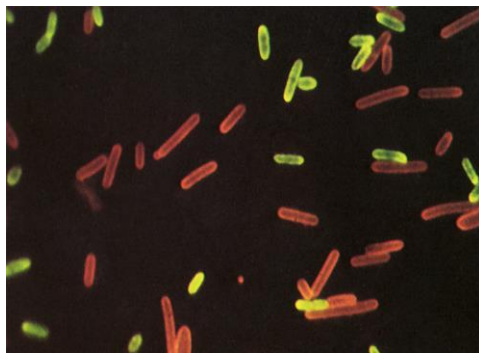
ΔΙΑΦΕΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΒΑΚΤΗΡΙΩΝ



ΕΦΕΤ

-Ενот.4-

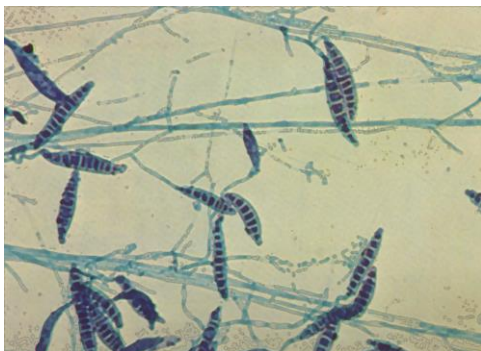
9



ΕΦΕΤ

-Ενот.4-

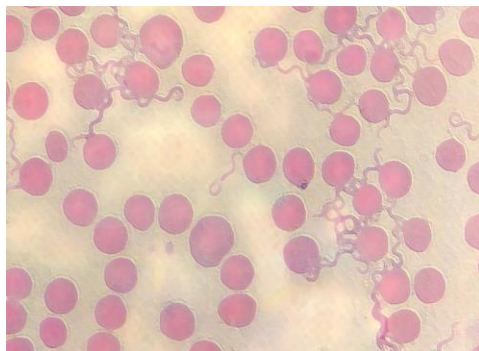
10



ΕΦΕΤ

-Ενот.4-

11



ΕΦΕΤ

-Ενот.4-

12



-Ενот.4-

13



-Ενот.4-

14

❑ **Η Θερμοκρασία** σε σχέση πάντα με το **χρόνο** (Αλυσίδα Ψύξης) είναι ο **κύριος παράγοντας της ανάπτυξης βακτηρίων!**

❑ **Πως τηρούμε την Αλυσίδα Ψύξης:**

- Να γνωρίζουμε τη Θερμοκρασία του προϊόντος που παραλαμβάνουμε
- Να γνωρίζουμε ότι τα ψυγεία μας δουλεύουν σωστά
- Να αποτρέπουμε την αύξηση της θερμοκρασίας των προϊόντων

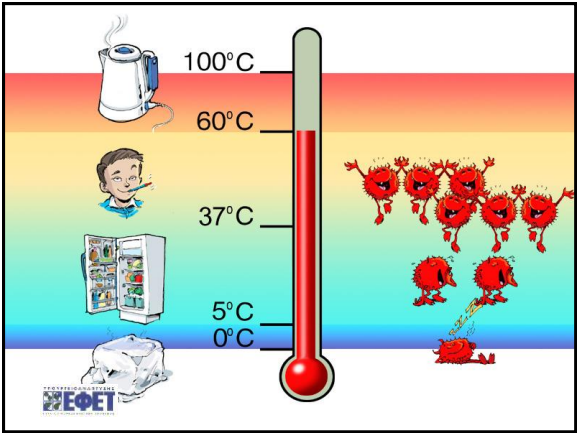
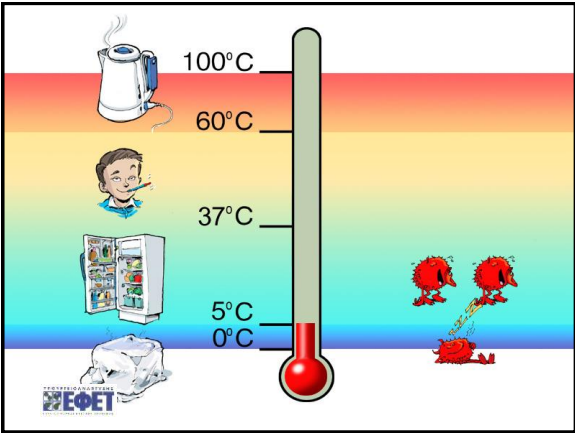
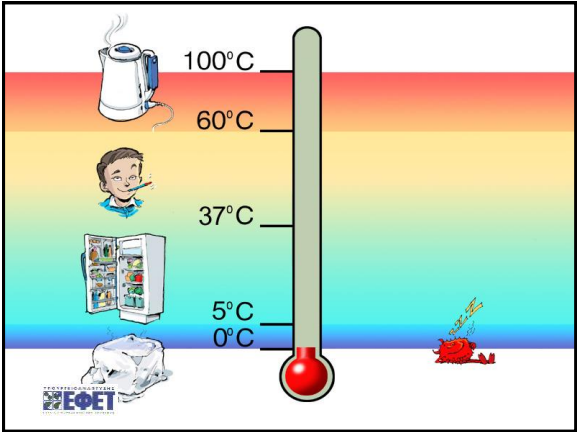
❑ **Θερμοκρασιακές Ζώνες:**

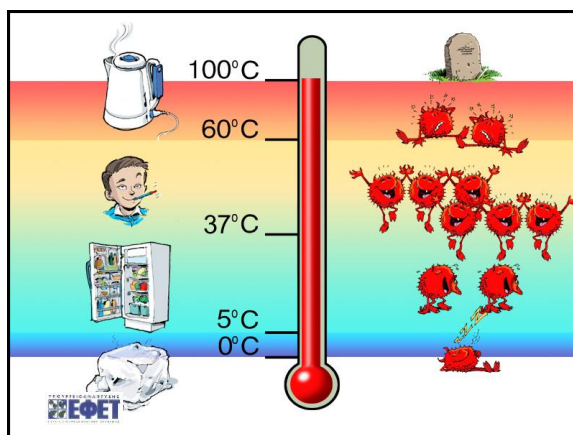
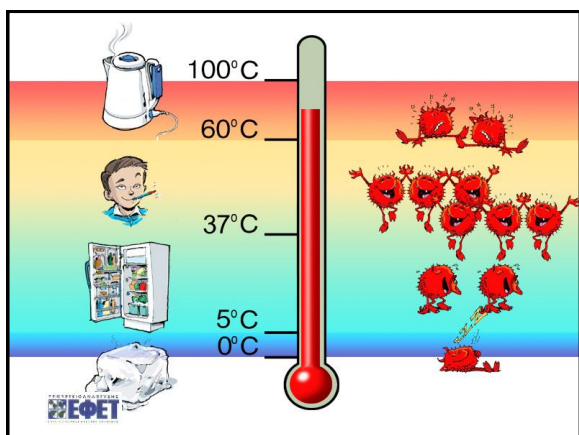
- **+5 έως +60 °C** = Επικίνδυνη Ζώνη
- **0 έως +5 °C** = Αργή Αύξηση των Μικροβίων
- **+60 και ↑** = Θανάτωση των Μικροβίων
- **-0 °C και ↓** = Αναστολή του Πολλαπλασιασμού

The EΦΕΤ logo is visible in the bottom left corner.

-Ενот.4-

15





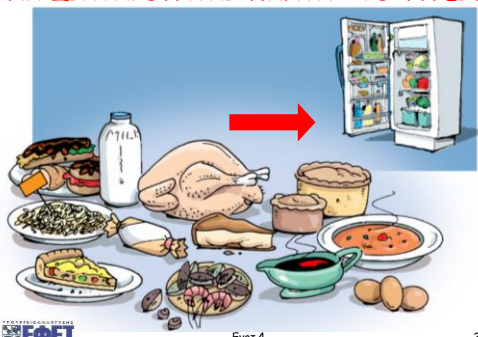
❑ **Κατηγορίες τροφίμων, ανάλογα με το βαθμό επικινδυνότητας**

- Υψηλού Κινδύνου
- Μέσου Κινδύνου
- Χαμηλού Κινδύνου

❑ **Ευπαθή ή Ευαλλοίωτα Προϊόντα:**

Κρέας, πουλερικά, ψάρι, γάλα, τυροκομικά, αυγά, σαλάτες, επιδόρπια κα.

**ΤΑ ΕΥΠΑΘΗ ΤΡΟΦΙΜΑ
ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΠΙΑΝΤΑ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ**



❑ **Τροφικές Δηλητηριάσεις:**

είναι ασθένειες, που προκαλούνται από:

- Παθογόνους Μικροοργανισμούς
- Επικίνδυνες Χημικές Ουσίες

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ
ΚΑΙ ΕΥΠΑΘΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ**

- ❑ **Αλλεργίες:** προκαλούνται από Αλλεργιογόνα, όπως:
αυγά, γάλα, ψάρια, οστρακοειδή, σόγια, φιστίκια και
προϊόντα αυτών

**ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΦΑΓΗΤΩΝ ΣΤΑ
ΜΕΝΟΥ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ**

**Ο άνθρωπος είναι η σημαντικότερη αιτία
επιμόλυνσης των τροφίμων**

- **Από το σώμα** (πλένουμε τακτικά τα χέρια μας Πότε-Πώς, δέρμα, όχι βαμμένα ή ψεύτικα νύχια, στόμα, μύτη, αυτιά, λαιμός, μαλλιά, πληγές κα)
- **Από την ενδυμασία** (φόρμα/ποδιά καθαρά, κάλυμμα μαλλιών, μπότες ή καλύμματα παπουτσιών, αποφυγή κοσμημάτων κα)
- **Από κακές συνήθειες** (βρώση, πόση, κάπνισμα, φτέρνισμα, βήξιμο κα)

- ❑ **Ατομική Υγιεινή:** είναι οι Κανόνες, που πρέπει να εφαρμόζει το προσωπικό

- ❑ **Σκοπός:** Η μείωση της πιθανότητας Επιμόλυνσης των τροφίμων, άμεσα ή έμμεσα

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



➤ Βρέξτε τα χέρια σας με τρεχούμενο νερό γύρω στους 40°C



➤ Βάλτε σαπούνι



➤ Τρίψτε καλά τα χέρια μέχρι τους αγκώνες για περίπου 20 sec



➤ Χρησιμοποιήστε το βουρτσάκι για τον καθαρισμό των νυχιών



➤ Ξεβγάλετε καλά με τρεχούμενο νερό



➤ Στεγνώστε τα χέρια σας με πετσέτα μιας χρήσης



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑΣ

ΣΩΣΤΕΣ

ΛΑΘΟΣ



❑ Υποχρεώσεις:

➤ Φροντίζουμε την υγεία μας

(πιστοποιημένα βιβλιάρια υγείας, αναφέρουμε τυχούσα ασθένεια, καλύπτουμε τα τραύματά μας)

➤ Φροντίζουμε την καθαριότητά μας

(ερχόμαστε στη δουλειά πάντα καθαροί, πλένουμε τα χέρια μας, φοράμε πάντα καθαρή ποδιά)

➤ Χειριζόμαστε σωστά τα τρόφιμα

(φοράμε γάντια μιας χρήσης, αποφεύγουμε τις κακές συνήθειες και τις επιμολύνσεις των τροφίμων)



-Ενот.4-

28

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΑΕΙ:



- ΚΑΘΑΡΗ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ
- ΚΑΛΥΜΜΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ
- ΓΑΝΤΙΑ
- ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ



□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

- **Καθαρισμός:** απομάκρυνση βρωμιάς (υπολειμμάτων τροφών, λιπών, ξένων σωμάτων, σκόνης κλπ)
- **Απολύμανση:** μείωση του αριθμού των μικροοργανισμών (ζωντανά κύτταρα)
- **Αποστείρωση:** θανάτωση όλων των μικροοργανισμών (ζωντανά κύτταρα και σπόρια)



- Ενот. 5 -

1

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Σκοπός:

- Η απουσία υπολειμμάτων τροφίμων και συσκευασιών, καθώς και η απουσία μικροοργανισμών, για την αποφυγή άμεσης ή έμμεσης επιμόλυνσης
- Ευχάριστο & ασφαλές περιβάλλον εργασίας
- Ευχάριστη εικόνα στους πελάτες
- Η κάλυψη της σχετικής νομικής υποχρέωσης ΥΑ 487/4-10-2000



- Ενот. 5 -

2

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Κίνδυνοι από μη αποτελεσματικό καθαρισμό και απολύμανση:

- **Μικροβιακός:** - Υπολείμματα τροφίμων, αποτελούν υπόστρωμα για την αύξηση του αριθμού των μικροβίων
- **Χημικός:** - Υπολείμματα χημικών ουσιών
- **Φυσικός:** - Υπολείμματα ξένων σωμάτων από βρωμιές, φθορά εργαλείων κλπ
- Κίνδυνοι για την **ασφάλεια** των εργαζομένων



- Εнот. 5 -

3

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Που εφαρμόζεται:

- Στο χώρο (εσωτερικό & εξωτερικό)
- Στον εξοπλισμό (μηχανές)
- Στα εργαλεία, σκεύη και δίσκους
- Στις επιφάνειες εργασίας (πάγκους κοπής & επεξεργασίας, τραπέζια φαγητού)
- Στα μέσα μεταφοράς τροφίμων
- Στις ψυκτικές μονάδες & συστήματα εξαερισμού
- Στους κάδους απορριμμάτων
- Στα ίδια τα μέσα καθαρισμού (σφουγγάρια κα)



- Εнот. 5 -

4

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαδικασία:

- Το αντικείμενο που καθαρίζεται/απολυμαίνεται
- Το είδος και η κατάσταση της βρωμιάς
- Το είδος & η αποτελεσματικότητα του χημικού
- Ο χρόνος δράσης του χημικού
- Η θερμοκρασία του νερού
- Η σκληρότητα του νερού
- Η συχνότητα που εφαρμόζουμε τη διαδικασία
- Η ένταση φυσικής/μηχανικής δράσης (τρίψιμο)



- Εнот. 5 -

5

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Πως γίνεται:

- **Απομακρύνουμε** τα τρόφιμα και τα υλικά συσκευασίας, από το χώρο
- Χρησιμοποιούμε τα **κατάλληλα υλικά και μέσα**
- Ακολουθούμε πιστά τις **Οδηγίες Καθαρισμού & Απολύμανσης** (ξέπλυμα με πόσιμο νερό, τρίψιμο, επανάληψη με απορρυπαντικό, ξέπλυμα με **πόσιμο νερό**, εφαρμογή απολυμαντικού για συγκεκριμένο χρόνο δράσης, τελικό καλό ξέπλυμα με **πόσιμο νερό**, όταν το απολυμαντικό δεν διασπάται, στέγνωμα)
- Τηρούμε τις προβλεπόμενες **συχνότητες**
- Καθορίζουμε **υπεύθυνο καθαρισμού**

Απομακρύνουμε πάντα τα υπολείμματα τροφίμων και στερεών ρύπων, για καλύτερο αποτέλεσμα



- Εнот. 5 -

6

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Υλικά που χρησιμοποιούνται:

- **Απορρυπαντικά**, είναι τα χημικά που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό, αφαιρούν λίπη και βρωμιές, αλλά δεν σκοτώνουν τους μικροοργανισμούς
- **Απολυμαντικά**, είναι χημικά που χρησιμοποιούνται για την απολύμανση και μειώνουν σημαντικά τον αριθμό των μικροοργανισμών
- **Εξυγιαντικά**, είναι ο συνδυασμός απορρυπαντικών και απολυμαντικών



- Ενوت. 5 -

7

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΟΔΗΓΙΕΣ

- **Ανάλυση και Αξιολόγηση της Επικινδυνότητας** των ειδών προς καθαρισμό & απολύμανση
- **Σχεδιασμός προγράμματος:**
 - **ΠΟΥ:** Ορίζουμε τα είδη, σημεία ή περιοχές που πρέπει να καθαρίσουμε
 - **ΠΟΙΟΣ:** Ορίζουμε τον Υπεύθυνο Καθαρισμού
 - **ΠΟΤΕ:** Ορίζουμε τη Συχνότητα Καθαρισμού
 - **ΠΩΣ:** Ορίζουμε τη Μέθοδο που θα εφαρμόζεται



- Ενوت. 5 -

8

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ		
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ (ΤΟΥ)	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ (ΠΟΤΕ)	ΜΕΘΟΔΟΣ (ΠΩΣ)
1. Επιφάνειες εργασίας 2. Σκεύη 3. Εργαλεία 4. Εξοπλισμός που έρχεται σε άμεση επαφή με τα τρόφιμα 5. Φούρνοι	Καθημερινά με το τέλος της βάρδιας και ενδιάμεσα με την αλλαγή του αντικειμένου επεξεργασίας ή Μετά από κάθε χρήση και μετά το τέλος της βάρδιας	• Λύσιμο των συσκευών όταν είναι δυνατό. • Σκούπισμα με σκούπα, βούρτσα ή σφουγγάρι για την αφαίρεση των υπολειμμάτων των τροφίμων, ιδιαίτερα από δύσκολα σημεία • Πλύσιμο με νερό και απορρυπαντικό. Καλό ξέπλυμα. • Εφαρμογή κατάλληλου απολυμαντικού σε όλες τις επιφάνειες • Ξέπλυμα όταν απαιτείται από τις οδηγίες του κατασκευαστή. • Στέγνωμα στον αέρα.
1. Ψυγεία 2. Δάπεδα 3. Τοίχοι 4. Οροφές	Κάθε εβδομάδα	



- Ενوت. 5 -

9

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ καθορίζεται από:

- την **επικινδυνότητα** που ενέχει το αντικείμενο ή ο χώρος που καθαρίζουμε (άμεσης επαφής με τρόφιμα υψηλού κινδύνου) και
 - την εκτίμηση του **χρόνου** και της **ικανότητας** για καθαρισμό
- **Καθημερινά:** σκεύη, εξοπλισμό, επιφάνειες σε επαφή με τρόφιμα, δάπεδα κουζίνας, επιφάνειες επαφής χεριών κα.
 - Μετά το τέλος της εργασίας (βάρδιας)
 - Ενδιάμεσα, όταν χρειάζεται
 - **Εβδομαδιαία:** τοίχοι, δάπεδα αποθηκών, ψυγεία, φούρνοι, δοχεία απορριμμάτων, εξωτερικοί χώροι
 - **Περιοδικά/μηνιαία:** παράθυρα, οροφές, φώτα, εξαερισμό

ΟΣΟ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



- Ενوت. 5 -

10

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ειδικά, οι επιφάνειες **επαφής με τρόφιμα** (πάγκοι εργασίας, σκεύη, εργαλεία, μηχανές κοπής κλπ) θα πρέπει να πλένονται και να απολυμαίνονται:

- Πριν και μετά από κάθε χρήση τους (& στο τέλος της βάρδιας)
 - Κάθε φορά που γίνεται αλλαγή είδους τροφίμου
 - Μετά την προσωρινή διακοπή εργασίας (διάλειμμα)
 - Κάθε 4 ώρες (σε συνεχή εργασία με ίδιο τρόφιμο)
- Εφαρμόζουμε την Πολιτική "**Clean as you go**". Καθαρίζουμε, καθώς κάνουμε την εργασία μας. Δεν αφήνουμε ποτέ, να συσσωρεύεται η βρομιά.



- Ενوت. 5 -

11

□ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Μέθοδοι απολύμανσης:

- **Απολύμανση με θερμότητα**
Γίνεται με εμβάπτιση των αντικειμένων σε καυτό νερό (80°C) ή με ψεκασμό ατμού.
Όσο μεγαλύτερη η θερμοκρασία, τόσο λιγότερος ο χρόνος που χρειάζεται, γι αυτό πρέπει να μετράμε τη θερμοκρασία νερού κατά την εμβάπτιση
 - **Απολύμανση με χημικές ουσίες**
Γίνεται με τη χρήση χημικών ουσιών, όπως **χλωρίνη, ιωδίνη και quats**. Χρειάζεται **ΠΡΟΣΟΧΗ**:
 - στο χρόνο επαφής
 - στην θερμοκρασία του διαλύματος
 - στην συγκέντρωση του διαλύματος
 - στις οδηγίες του παρασκευαστή
- ΚΑΠΟΙΑ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΛΟ ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ**



- Ενوت. 5 -

12

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

ΤΡΟΠΟΙ καθαρισμού και απολύμανσης, ανάλογα με το αντικείμενο:

- Επιφάνειες και πάγκοι επεξεργασίας και κοπής, μηχανικός εξοπλισμός, καθαρίζονται με το **χέρι ή/και με ειδικά μηχανήματα**
- Μικρά αντικείμενα, εργαλεία, σκεύη, δίσκοι, γυαλικά, μαχαιροπήρουνα κ.α, πλένονται με το **χέρι σε νεροχύτες**: (1 νεροχύτης μόνο για τα χέρια, 1 νεροχύτης μόνο για τα τρόφιμα, 1 σύστημα πλυσίματος για τα σκεύη)
- Μικρά αντικείμενα, εργαλεία, σκεύη, δίσκοι, γυαλικά, μαχαιροπήρουνα, αποσυναρμολογούμενα τμήματα εξοπλισμού κ.α, πλύσιμο σε **πλυντήρια**
- Δάπεδα, τοίχοι, οροφές, εξοπλισμός, πλύσιμο με **ειδικά μηχανήματα**



- Evot. 5 -

13

Βήματα για το πλύσιμο των σκευών με το χέρι

- ΒΗΜΑ 1ο: Απομάκρυνση υπολειμμάτων φαγητών από το σκεύη
- ΒΗΜΑ 2ο: Τοποθέτηση σε νερό (50-60 °C) με απορρυπαντικό, τρίψιμο, αλλαγή νερού
- ΒΗΜΑ 3ο: Ξέπλυμα με νερό (43°C) κάθε ίχνους βρωμιάς και απορρυπαντικού
- ΒΗΜΑ 4ο: Απολύμανση με εμβάπτιση σε καυτό νερό (77-82°C) ή σε διάλυμα απολυμαντικού
- ΒΗΜΑ 5ο: Ξέπλυμα
- ΒΗΜΑ 6ο: Στέγνωμα στον αέρα και αποθήκευση σε καθαρό χώρο

- Evot. 5 -

14

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΘΑΡΩΝ ΣΚΕΥΩΝ

Σκοπός είναι να αποφεύγεται η επιμόλυνσή τους και η επιμόλυνση των τροφίμων από αυτά

- Καθαρίζουμε και Απολυμαίνουμε τα ντουλάπια πριν αποθηκεύσουμε σε αυτά καθαρά σκεύη
- Τοποθετούμε τα ποτήρια, κατασάρδους, ταψιά κ.α, ανάποδα
- Τοποθετούμε τα σκεύη κουζίνας με τα χερούλια προς τα πάνω
- Τοποθετούμε τα σκεύη σε ντουλάπια που κλείνουν

Μη ξεχνάτε να κλείνετε πάντα τα ντουλάπια



- Evot. 5 -

15

□ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΜΕΣΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ

(εργαλεία και χημικές ουσίες):

- Τα εργαλεία καθαρισμού, πρέπει να καθαρίζονται πριν την αποθήκευσή τους
- Τοποθετούνται μέσα σε ντουλάπες ή αποθήκες, κατάλληλα διαμορφωμένες (ράφια, θέσεις για σφουγγαρίστρες, υγειονομικά λούκια κλπ)
- Μακριά από τρόφιμα & χώρους παραγωγής
- Σε χώρους που κλειδώνουν με αρκετό φωτισμό και ξεχωριστές βρύσες & αποχετεύσεις

Μη ξεχνάτε:

Πάντα να κλειδώνετε τα ντουλάπια - αποθήκες



- Evot. 5 -

16

□ ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

- Απομάκρυνση όλων των τροφίμων και υλικών συσκευασίας από το χώρο, πριν ξεκινήσει η διαδικασία καθαρισμού
- Τήρηση κανόνων ασφαλείας (ενδυμασία κλπ)
- Χρήση κατάλληλων και εγκεκριμένων καθαριστικών (Προσοχή στις οδηγίες χρήσης)
- Χρήση κατάλληλων εργαλείων καθαρισμού, διαφορετικών για ξεχωριστές απαιτήσεις υγιεινής
- Χρήση μόνο καθαρού - πόσιμου νερού
- Καθαρισμός από το πίσω μέρος της επιχείρησης προς τα εμπρός και από τα ψηλά μέρη προς τα χαμηλά



- Evot. 5 -

17

□ ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

- Σχολαστικός καθαρισμός επιφανειών
- Απαγορεύεται ο ψεκασμός με απορρυπαντικά ή απολυμαντικά, κοντά σε περιοχές που υπάρχουν τρόφιμα ή υλικά συσκευασίας
- Καλό ξέπλυμα
- Ενημέρωση υπευθύνων για έλλειψη ή φθορές στα μέσα καθαρισμού
- Τήρηση Προγράμματος και Οδηγιών για τον Καθαρισμό & την Απολύμανση



- Evot. 5 -

18

ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

	ΕΠΙΒΛΑΒΕΣ ή ΕΡΕΘΙΣΤΙΚΟ Προσεκτική χρήση - αποφύγετε επαφή με τα μάτια ή το δέρμα.		ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ
	ΕΥΦΛΕΚΤΟ Μακριά από κάθε εστία φωτιάς		ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ
	ΤΟΞΙΚΟ		ΔΙΑΒΡΟΤΙΚΟ Προσοχή στις επιφάνειες που θα χρησιμοποιηθεί.

□ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

- **Απορρίμματα** θεωρούνται όλα τα υπολείμματα τροφίμων, συστατικά τροφίμων, υλικά συσκευασίας, υλικά καθαρισμού και ακατάλληλα προϊόντα, για τα οποία δεν είναι δυνατή η περαιτέρω χρήση τους και απαιτείται η απόρριψή τους (συμπεριλαμβάνονται και τα υλικά ανακύκλωσης)
- **Ο σωστός τρόπος διαχείρισης** των απορριμμάτων, είναι ουσιαστικός, όσον αφορά την επικινδυνότητα επιμόλυνσης των τροφίμων και τη δημιουργία εστιών μόλυνσης, που προσελκύουν έντομα, τρωκτικά και ζώα

□ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

Κανόνες ορθής διαχείρισης απορριμμάτων:

- Δημιουργία ξεχωριστού χώρου, προσωρινής παραμονής ακατάλληλων προϊόντων, προς επιστροφή ή καταστροφή
- Να ορισθούν προβλεπόμενα σημεία τοποθέτησης κάδων απορριμμάτων
- Χρήση κατάλληλου εξοπλισμού (ποδοκίνητοι κάδοι με πλαστικές σακούλες, που κλείνουν ερμητικά, κοντά στη θέση εργασίας)
- Άμεση απομάκρυνση και απόρριψη των απορριμμάτων πριν γεμίσει η σακούλα του κάδου

□ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

Κανόνες ορθής διαχείρισης απορριμμάτων:

- Απομάκρυνση όλων των σκουπιδιών στο τέλος της εργασίας
- Ένταξη των κάδων και του χώρου ακαταλλήλων/απορριμμάτων, στο πρόγραμμα καθαρισμού & απολύμανσης
- Πλύσιμο των χεριών μετά την επαφή με απορρίμματα
- Ευαισθησία προς το περιβάλλον, με την ανακύκλωση των υλικών συσκευασίας

□ ΑΣΚΗΣΗ

- Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την απολύμανση;
- Ποιες ενέργειες / πρακτικές απαιτούνται για το σωστό χειρισμό των απορριμμάτων;