

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Εργασιακή Υγεία και Ασφάλεια στην Κουζίνα

Όπου απαιτείται, οι εθελοντές θα πρέπει να φορούν:

- καλυμμένα παπούτσια με αντιολισθητικές σόλες
- μακριά μη συνθετικά παντελόνια
- μη συνθετικές μπλούζες με μακριά μανίκια.



Αν οι εθελοντές δεν θέλουν να φορούν αυτά τα ρούχα, ο επόπτης τους θα πρέπει να εξασφαλίζει ότι η εργασία τους δεν τους εκθέτει σε κίνδυνο τραυματισμού.

Θερμά Υγρά / Αντικείμενα

Θερμά υγρά μπορούν να προκαλέσουν εγκαύματα. Για να αποφεύγετε την επαφή με θερμά υγρά/αντικείμενα:

- Εξασφαλίζετε ότι οι λαβές μαγειρικών σκευών (κατσαρολιών, τηγανιών και ταψιών) δεν προεξέχουν από τον πάγκο ή την κουζίνα μαγειρικής.
- Πρέπει να χρησιμοποιείτε γάντια φούρνου και μαγειρικής όταν χειρίζεστε θερμά αντικείμενα.
- Πρέπει να φοράτε μακριά γάντια για βαθείς φούρνους.
- Όταν βγάζετε καπάκια από θερμές κατσαρόλες, το καπάκι πρέπει να σηκώνεται έτσι ώστε το άνοιγμα να είναι μακριά από το σώμα.
- Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείτε βρεγμένα πανιά για να σηκώνετε καπάκια από θερμές κατσαρόλες.
- Οι κατσαρόλες, τα τηγάνια και τα ταψιά δεν πρέπει να είναι πολύ γεμάτα.
- Δεν πρέπει να αφήνετε μεταλλικές κουτάλες σε μαγειρικά σκεύη ενώ μαγειρεύετε.
- Χύτρες μαγειρικής και φούρνοι ατμού δεν πρέπει να ανοίγουν όταν βρίσκονται υπό πίεση.



Διαχείριση Κινδύνου

- Δεν πρέπει να αφήνετε ανοιχτές τις πόρτες φούρνου, πλυντηρίου πιάτων και ντουλαπιών.
- Νερό δεν πρέπει να χύνεται σε καυτό λάδι.
- Ηλεκτρικές εστίες ή φλόγες γκαζιού θα πρέπει να είναι αναμμένες μόνο όταν τις χρησιμοποιείτε.
- Δεν θα πρέπει να ανοίγετε πλυντήρια πιάτων όταν λειτουργούν ή να βάζετε τα χέρια σας μέσα ενώ είναι ακόμα θερμά.

Πρόληψη Ηλεκτροπληξίας

- Αναφέρετε τυχόν χαλασμένες πρίζες, καλώδια και ηλεκτρικό εξοπλισμό.
- Διατηρείτε ηλεκτρικά καλώδια μακριά από τον εξοπλισμό κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- Τραβάτε την πρίζα, όχι το καλώδιο.
- Διατηρείτε ηλεκτρικά καλώδια μακριά από θερμότητα, νερό και λάδι.



Μαχαίρια

- Ξεχωρίζετε τα κοφτερά μαχαίρια από εκείνα των μαχαιροπήρουνων και φυλάσσετε τα σε ασφαλή θέση.
- Πλένετε αιχμηρά μαχαίρια ένα-ένα και χωριστά από άλλο εξοπλισμό.
- Μην αφήνετε μαχαίρια να μουλιάσουν στο νερό των πιάτων.
- Μόλις πλένετε και στεγνώσετε ένα αιχμηρό μαχαίρι, βάλτε το στη θέση του με ασφάλεια.



Άλλα Αιχμηρά Αντικείμενα

- Αιχμηρά αντικείμενα όπως κονσέρβες και σπασμένο γυαλί θα πρέπει να τοποθετούνται σε στερεό δοχείο, όπως ένα πλαστικό ή μεταλλικό δοχείο απορριμμάτων.
- Μη συμπιέζετε ποτέ τα απορρίμματα με τα χέρια ή τα πόδια.

Φωτιά

Όλες οι κουζίνες θα πρέπει να έχουν

- Αντιπυρική κουβέρτα
- Πυροσβεστήρα
- Ανιχνευτή φωτιάς/καπνού κουζίνας.



Όλοι οι εθελοντές και το προσωπικό θα πρέπει να εκπαιδεύονται στο πώς να χρησιμοποιούν έναν πυροσβεστήρα με ασφάλεια.

Πρόληψη Γλιστρήματος, Σκοντάμματος και Πτώσης

Αν δείτε κάτι που μπορεί να προκαλέσει γλιστρημα, σκοντάμμα ή πτώση κάποιου, αναφέρετέ το αμέσως και λάβετε μέτρα να διορθωθεί. Ορισμένα από τα πιο κοινά προβλήματα περιλαμβάνουν:

- Ανεπαρκή φωτισμό ή φώτα που δεν λειτουργούν.
- Βρεγμένα και ολισθηρά πατώματα.
- Ηλεκτρικά προβλήματα με κουζίνες μαγειρικής και άλλο εξοπλισμό.
- Ανοιχτές πόρτες και ντουλάπια.
- Καλώδια πεσμένα σε πατώματα ή που εμποδίζουν τη διάβαση.
- Ένα άτομο να σηκώνει βαρύ αντικείμενο.

Κάνετε ασφαλή τον εργασιακό σας χώρο εξασφαλίζοντας ότι καθαρίζονται τυχόν χυμένες ουσίες σε δάπεδα αμέσως. Τοποθετήστε μια πινακίδα CAUTION / ΠΡΟΣΟΧΗ για να προειδοποιήσετε τα άτομα ότι το πάτωμα είναι ολισθηρό.

Αν η πρίζα είναι μακριά από την περιοχή εργασίας, τότε κολλάτε με ταινία ή στερεώνετε ηλεκτρικά καλώδια επάνω από διαδρόμους και πάγκους.

Κυλιόμενα τραπεζάκια και καρτσάκια μεταφοράς θα πρέπει να αποθηκεύονται κοντά σε τοίχο και αρκετά μακριά από πόρτες, εξόδους και διαδρόμους.



Υγιεινή

Τροφική δηλητηρίαση προκαλείται όταν τρώτε τροφή που έχει μολυνθεί από μια μεγάλη ποσότητα βακτηριδίων. Τα βακτηρίδια αναπαράγονται πολύ γρήγορα σε ορισμένα είδη τροφών (θαλασσινά, ψάρια, κρέας, γάλα, αυγά και κρέμα), ειδικά αν δεν μπουν στο ψυγείο.

Προσωπική Υγιεινή

- Πλένετε τα χέρια συχνά, ειδικά πριν παρασκευάσετε φαγητό και μετά από την τουαλέτα
- Πλένετε τα χέρια σε χωριστό νιπτήρα
- Χρησιμοποιείτε σαπούνι και ζεστό τρεχούμενο νερό
- Στεγνώνετε τα χέρια με πετσέτα μίας χρήσης
- Φοράτε καθαρά ρούχα που μπορούν να πλυθούν
- Δένετε πίσω τα μακριά μαλλιά ή καλύπτετε τα μαλλιά σας
- Αν είστε άρρωστοι μην πηγαίνετε στη δουλειά
- Μην τρώτε πάνω από τρόφιμα και επιφάνειες
- Μη φτερνίζετε και μη βήχετε πάνω από τρόφιμα και επιφάνειες
- Μην καπνίζετε σε περιοχές παρασκευής φαγητού
- Αποφεύγετε την περιττή επαφή με τα έτοιμα φαγητά
- Εξασφαλίστε ότι οι επίδεσμοι και οι γάζες έχουν αδιάβροχο κάλυμμα



Καθαρισμός

- Μαλακώνετε τα τρόφιμα και το λίπος
- Χρησιμοποιείτε καυτό νερό και λαστιχένια γάντια
- Αφήνετέ τα να στεγνώσουν μόνα τους (αν είναι δυνατό).

Καθαρισμός Εξοπλισμού

- Αποθηκεύετε όλο τον εξοπλισμό καθαρισμού μακριά από τρόφιμα.
- Τα πανιά καθαρισμού μεταδίδουν εύκολα μικρόβια. Παγιδεύουν ακαθαρσίες και φαγητό, είναι συνήθως υγρά, διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου όλη την ημέρα, και χρησιμοποιούνται για πολλές δουλειές.
- Είναι καλύτερα να χρησιμοποιείτε πανιά μίας χρήσης ή χαρτοπετσέτες επειδή χρησιμοποιούνται μία φορά και μετά πετιούνται.
- Χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες για να σκουπίζετε πάγκους μετά την απολύμανση των πάγκων.

Χειρισμός τροφίμων

- Ξεχωρίζετε ωμές και μαγειρευμένες τροφές.
- Χρησιμοποιείτε χωριστά ξύλα κοπής και εργαλεία για ωμές και μαγειρευμένες τροφές.
- Χρησιμοποιείτε λαβίδες και κουτάλια αντί των χεριών.
- Διατηρείτε τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου κατεψυγμένα κάτω από 5 βαθμούς Κελσίου πάντα ή πάνω από 60 βαθμούς Κελσίου σε μπαιν-μαρί ή σε φούρνο.

Ενοχλητικά ζώδια

Εξολοθρεύετε ενοχλητικά ζώδια με καλές πρακτικές καθαρισμού και πρόγραμμα καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών [pest control].