

نکاتی کاربردی در خصوص بهداشت و ایمنی غذا برای مشاغل غذایی در هنگام شیوع ویروس کورونا



معاونت غذا و دارو

مقدمه

- ❖ بیماری ناشی از ویروس کورونا (Coronavirus Disease 2019 = COVID - 19) توسط ویروس SARS – COV – 2 ایجاد می شود. ویژگی های این بیماری هنوز در حال بررسی بوده و شیوع آن در حال افزایش است. علائم آن می تواند از علائم خفیف شبه آنفلوآنزا و علائم گوارشی تا بیماری حاد تنفسی و ذات الریه متغیر باشد.
- ❖ نحوه انتقال آن می تواند به دو شکل باشد:
 - مستقیم: از طریق انتقال فرد به فرد از طریق ترشحات عطسه و سرفه و تماس (مثل دست دادن و ...) و تماس دست آلوده با بینی، دهان و چشمها
 - غیرمستقیم: از طریق تماس با سطح آلوده
- ❖ احتمال انتقال این ویروس از طریق غذا مورد توجه است ولی تا به حال گزارش یا شواهدی در مورد انتقال مدفوعی – دهانی آن و انتقال از طریق غذا نبوده است و مهمترین دلیل انتقال در مشاغل غذایی به دلیل انتقال فرد به فرد و تماس نزدیک افراد مثلا کارکنان و مشتری بوده است.
- ❖ بهداشت و ایمنی غذا می تواند از انتقال این ویروس از طریق غذا جلوگیری کند و بهترین اقدام در این خصوص، رعایت بهداشت فردی و فاصله اجتماعی، کاهش ارتباطات اجتماعی، تشخیص فرد آلوده و جدا کردن او از زنجیره فراهم کردن غذا است.

نکاتی برای مدیران مشاغل غذایی

- ❖ با علائم بیماری آشنا باشند تا در صورت بروز، سریع تشخیص داده و به دنبال درمان فرد و کاهش احتمال انتقال بیماری باشند. آنها باید در مورد عوامل خطر، نحوه کار ایمن با غذا، فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک و دستکش، شستشو و یا ضدعفونی کردن دستها آموزش ببینند.
- ❖ کارکنانشان را هنگام ورود به محل کار غربالگری کنند مثلاً دمای بدن آنها را با دماسنج غیرتماسی بسنجند و علائم سرفه و سرماخوردگی را بررسی کنند. از ورود کسی که تب بالای 37/5 درجه سانتی گراد و یا علائم شبه آنفلوآنزا دارد جلوگیری شود.
- ❖ برخی از مهمترین علائم این بیماری عبارتند از تب بالای 37/5 درجه سانتی گراد و سرفه، تنگی نفس و خستگی
- ❖ محل ورود به محل کار را مجهز به ضدعفونی کننده دست کنند.
- ❖ کارکنانشان را تشویق کنند که خود را مورد بررسی قرار داده و اگر علائم بیماری تنفسی دارند گزارش دهند.
- ❖ چون ممکن است فرد آلوده بدون علامت باشد همیشه به استفاده از ماسک و دستکش و رعایت فاصله اجتماعی توجه کنند.
- ❖ اگر فردی به ویروس آلوده شد باید برای مدت زمان لازم در خانه قرنطینه شود.
- ❖ کارکنان به طور منظم پایش شوند.
- ❖ در محل کار پوسترهایی برای اطلاع رسانی در مورد اقدامات پیشگیرانه برای کارکنان و مشتری نصب شود.
- ❖ دمای مناسب محل کار 24 تا 30 درجه سانتی گراد و رطوبت 40 تا 70 درصد پیشنهاد می شود و باید تهویه مناسب بوده و هوای تازه جریان داشته باشد.

بهداشت فردی کارکنان مشاغل غذایی

❖ رعایت بهداشت دستها:

- شستشوی دستها با آب (ترجیحا با آب داغ) و صابون به مدت 40 تا 60 ثانیه، خشک کردن دستها توسط دستمال تمیز و یا دستگاه خشک کننده، استفاده مکرر از ضد عفونی کننده های دست
- با توجه به لزوم پوشیدن یونیفرم تمیز در محل تهیه غذا: شستشو و یا ضدعفونی دستها بعد از درآوردن لباس و قبل از پوشیدن یونیفرم تمیز برای جلوگیری از آلوده شدن لباس تمیز
- ترجیحا استفاده از شیرهای آبی که با پدال پا کار می کنند. اگر از دست برای باز کردن شیر آب استفاده می شود، شیر آب هر بار ضدعفونی و تمیز شود.
- در موارد زیر دستها شسته شود (و اگر آب و صابون در دسترس نیستند، دستها توسط ضدعفونی کننده های دارای الکل 70 درصد، حداقل به مدت 20 ثانیه ضدعفونی شوند):
 - قبل از شروع کار، بعد از سرفه و عطسه، قبل و بعد از دست زدن به صورت و مو، قبل از کار با غذای آماده، بعد از کار با غذای خام، بعد از کار با زباله، بعد از کارهای تمیزی، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، بعد از غذا خوردن و نوشیدن یا سیگار کشیدن، بعد از کار با پول و کاغذ، بعد از تماس با سطوح و دستگیره ها، بعد از برداشتن ماسک و دستکش و ...

❖ رعایت بهداشت تنفسی:

- پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن دستمال آن و شستن دستها بعد از آن
 - هیچ کجا نباید بزاق انداخته شود
 - جلوگیری از ارتباط نزدیک با افراد بویژه کسی که علائم بیماری تنفسی مثل سرفه و عطسه دارد
- ### ❖ کارکنان در تمام طول مدت از ماسک و سایر پوشش های محافظتی مثل پیشبند، دستکش و کلاه استفاده کنند. ماسک باید دهان و بینی و چانه را بپوشاند و هر 6 ساعت یک بار و یا هرگاه مرطوب شد تعویض شود و یا اگر قابل شستشو است به خوبی شسته شود. ماسک باید در یک سطل در دار دور انداخته شود. به سطح بیرونی ماسک دست زده نشود. همچنین کارکنان نباید به صورت و چشم و بینی خود دست بزنند.

❖ ترجیحا کارکنان از زیورآلات و ساعت شخصی و وسایلی مثل موبایل استفاده نکنند یا اینکه مرتبا ضدعفونی کنند.

❖ تمیز و ضدعفونی کردن مکرر سطوح و دستگیره ها

❖ هنگام کار با غذای آماده، دستکش استفاده شود و در حین این کار به وسایل دیگر و یا سطوح دست زده نشود و فعالیتهای دیگر مثل خالی کردن سطل آشغال، بستن در و پنجره و دست زدن به موبایل و پول و ... انجام نشود. در غیر اینصورت دستکش تعویض شده و به طور مناسب دور انداخته شود. هنگام تعویض دستکش و قبل از پوشیدن دستش جدید، دستها شسته شود. پوشیدن دستکش باعث می شود کارکنان به اندازه لازم دستها را نشویند، درحالیه پوشیدن دستکش به مدت طولانی باعث عرق کردن و رشد باکتری روی دست ها می شود. به علاوه به همین دلیل دستکشها باید مکررا عوض شوند. کارکنان باید در مورد استفاده از دستکش آموزش داده شوند. در ضمن پوشیدن دستکش جایگزین شستشوی دست نیست.

❖ برای ورود و خروج کارکنان از اثر انگشت استفاده نشود و بجای آن از روشهای دیگر مثل تشخیص چهره استفاده شود.

❖ افراد تا حد امکان از وسایل دیگران، تلفن و خودکار مشترک و موارد مشابه استفاده نکنند.

❖ دور انداختن ماسک ها و دستکشها نیز باید آموزش داده شود. آنها باید در سطل در دارد و جدا که روی آن با نوشته مشخص شده است دور انداخته شود و بعد از آن دستها با آب و صابون شسته شود و یا توسط ضدعفونی کننده دارای الکل 70 درصد برای مدت حداقل 20 ثانیه ضدعفونی شود.

رعایت فاصله اجتماعی

- ❖ رعایت فاصله اجتماعی به میزان حداقل 2 متر برای کاهش احتمال انتقال فرد به فرد لازم است
- ❖ محدود کردن تعداد کارکنان حاضر در مراکز تهیه غذا و آشپزخانه ها و مغازه ها
- ❖ استفاده از نشانه های فاصله گذاری مثلا روی زمین، در صف ها، محل تهیه غذا و محل های نشستن
- ❖ تغییر خطوط و زنجیره تولید و فراهم کردن غذا به گونه ای که فاصله اجتماعی رعایت شود و افراد رو در رو قرار نگیرند
- ❖ استفاده از هرگونه پرده و یا جداکننده دیگر در موارد لازم
- ❖ افزایش فاصله زمانی بین تغییر شیفت کاری
- ❖ بهتر است نشستن در رستوران کاهش یافته و سفارش غذا به شکل بیرون بر انجام شود
- ❖ می توان از نوعی سیستم بلیط برای کاهش شلوغی رستورانها استفاده شود
- ❖ در صورت امکان راه ورود و خروج جدا باشد (هم برای مشتری و هم برای کارکنان)
- ❖ جلوگیری از هرگونه برخورد رو در رو
- ❖ استفاده از دور کاری در صورت امکان
- ❖ جلوگیری از تجمع کارکنان در محیط های عمومی

هنگام بردن غذا برای مشتری

- ❖ گذاشتن غذا بیرون از خانه و یا حفظ فاصله با مشتری
- ❖ استفاده از ماسک و دستکش و ضدعفونی کننده دست
- ❖ تعویض دستکش در هر بار بردن غذا
- ❖ وسیله حمل غذا هر بار ضدعفونی شود

بهداشت محل کار

- ❖ مراکز تهیه غذا باید روزانه به خوبی ضدعفونی شوند.
- ❖ تمام قسمت‌های مربوط به تهیه غذا مثلاً محل تهیه، ذخیره و بسته بندی و ارائه غذا، دفع زباله، و نیز قسمت‌های اداری، ماشین‌های حمل و نقل و همچنین وسایل، با آب و صابون و سپس با ترکیبات ضدعفونی کننده تمیز و ضدعفونی شوند.
- ❖ سطوح و دستگیره ها مرتباً شستشو و ضدعفونی شوند.
- ❖ هر گونه پارچه یا دستکشی که مجدداً مورد استفاده قرار می گیرد به خوبی تمیز و شسته شود.
- ❖ بعد از تمیزی، ضدعفونی هم انجام شود.

در مورد فروشگاه های مواد غذایی

- ❖ کارکنان لازم است تمام مدت یونیفرم، کلاه، ماسک و دستکش داشته باشند.
- ❖ برای جلوگیری از شلوغی تعداد خریداران کنترل شود.
- ❖ ضدعفونی کننده دست وجود داشته باشد.
- ❖ غربالگری کارکنان قبل از شروع کار انجام شد و افرادی که علائم دارند نباید حضور داشته باشند.
- ❖ فاصله اجتماعی رعایت شود و حتی بین محصولات غذایی هم فاصله گذاشته شود.
- ❖ سطوح و دستگیره ها مرتباً ضدعفونی شود.

مصرف کنندگان لازم است:

- ❖ از نظر اقدامات پیشگیرانه آموزش ببینند
- ❖ از لحاظ علائم چک شوند و اگر مشکوک هستند، از غذا به شکل بیرون بر استفاده کنند
- ❖ از ماسک و ضدعفونی کننده دست استفاده کنند
- ❖ فاصله اجتماعی را رعایت کنند
- ❖ به طور مشترک از غذا استفاده نکنند
- ❖ باید فقط به همان ماده غذایی که می خواهند بخرند دست بزنند

بهداشت فرد مبتلا

- ❖ فرد مبتلا باید بلافاصله از محل کار جدا شود، درخانه قرنطینه شود و از کمکهای پزشکی استفاده کند.
- ❖ تمامی سطوح، فضاها، ماشینها و تجهیزات و ... که احتمالاً فرد مبتلا با آنها تماس داشته است، ضدعفونی شود و تا قبل از ضدعفونی توسط افراد دیگر مورد استفاده قرار نگیرد.
- ❖ مواد زاید و زباله هایی که فرد مبتلا با آنها تماس داشته مانند کاغذ، دستمال و ... باید در کیسه جداگانه قرار داده شود.
- ❖ تمام افرادی که با فرد مبتلا در تماس بوده اند (و فاصله کمتر از یک متر داشته اند) در خانه قرنطینه شوند.
- ❖ فرد مبتلا به شکل تلفنی به محل کارش اطلاع دهد.

سایر نکات

- ❖ خریداری زودتر مواد اولیه (حداقل 48 تا 72 ساعت) مناسب است و باعث می شود در این فاصله زمانی احتمال انتقال از طریق سطوح بسته بندی کاهش یابد.
- ❖ حتی اگر شستشوی دست انجام شود، باز هم کارکنان لازم است از دستکش برای جلوگیری از تماس با مواد غذایی استفاده کنند.
- ❖ مواد غذایی آماده باید درپوش داشته باشند.
- ❖ مواد غذایی خام مانند سبزیها و میوه ها باید به خوبی شسته شوند.
- ❖ بهتر است سفارشات غذا به صورت تلفنی یا آنلاین صورت گیرد.
- ❖ بیشتر از 50 درصد فضاهای نشستن اشغال نشود. ترجیحاً از اجتماعات خودداری شود.
- ❖ بهتر است برای پرداخت، از پول استفاده نشود و به جای آن از روشهای الکترونیکی پرداخت استفاده شود. اگر از کارت بانکی استفاده می شود با الکل 70 درصد ضدعفونی شود.
- ❖ بهتر است از وسایل یک بار مصرف استفاده شود.

منبع

https://fssai.gov.in/upload/uploadfiles/files/Guidance_Note_Food_Hygiene_Safety_07_06_2020_Revision_10_06_2020.pdf

تهیه شده در

معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تعالی سازمانی

تیر 1399