



پیوست شماره ۳

آیین نامه بهداشتی غذای دانشجویی



## • فهرست :

- بهداشت فردی: ..... ۳
- بهداشت محیط: ..... ۳
- بهداشت مواد غذایی: ..... ۳
- بهداشت انبار و سردخانه: ..... ۴
- بهداشت ابزار و دستگاههای آشپزخانه: ..... ۴
- سرویسهای بهداشتی: ..... ۵
- جعبه کمکهای اولیه: ..... ۵
- مواد شیمیایی ..... ۵
- داروها ..... ۶
- وسایل ..... ۶

## بهداشت فردی:

- ۱- تمامی کارکنان موظفند کارت بهداشت معتبر داشته باشند.
- ۲- پیمانکار موظف است جایگاه و امکانات مناسبی جهت قراردادن لباس کارکنان خود تهیه نماید.
- ۳- کارکنان موظفند اصول بهداشت فردی را کاملاً رعایت نموده و به دستوره‌های کارشناس ناظر عمل نماید.
- ۴- کارکنان باید دارای پوشش کلاه، دستکش، کفش مناسب و روپوش تمیز و بهداشتی باشند.

## بهداشت محیط:

- ۱- استفاده از مواد ضدعفونی کننده جهت وسایل کار، ظروف غذاخوری، محیط کار و مواد غذایی الزامی است.
- ۲- استفاده از مواد پاک کننده استاندارد الزامی است.
- ۳- ظروف باید در ظرفشویی سه مرحله ای (شستشو، ضدعفونی، آب کشی) با توسط دستگاههای اتوماتیک شسته شود.
- ۴- ظروف باید پس از شستشو با وسیله تمیز و عاری از آلودگی خشک گردد.
- ۵- از استفاده مجدد ظروف استفاده شده قبل از شستشو خودداری گردد.
- ۶- ایجاد محل هایی با سکوبندی مناسب یا پالت برای نگهداری پیاز، سیب زمینی، نان خشک و نمک سنگ و وجود سردخانه های مناسب مواد غذایی الزامی است.
- ۷- پشه، مگس و سایر حشرات و جوندگان به هیچ وجه نباید در محیط پخت و پخش و انبارهای مواد غذایی باشند.
- ۸- سمپاشی محیط آشپزخانه و رستوران و انبار مواد غذایی به طور منظم در زمان های مناسب (تعطیلات بین دو ترم و تابستان) انجام شود.
- ۹- برای بسته بندی مواد غذایی از ظروف یک بار مصرف آلومینیوم یا فوم گیاهی استفاده شود.

## بهداشت مواد غذایی:

- ۱- مواد غذایی موجود در انبار و سردخانه دارای کیفیت مناسب، شماره پروانه و تاریخ مصرف معتبر باشد.
- ۲- اصول بهداشتی در پاک کردن مواد غذایی خصوصاً سبزیها، حبوبات و برنج رعایت شود.
- ۳- جوانه و قسمتهای سبز سبب زمینی و هویج هنگام آماده سازی جدا شود.
- ۴- در صورت استفاده از میوه ها و سبزیها، انگل زدایی و ضدعفونی صورت گیرد.
- ۵- برای پخت سبزیها ابتدا آب را جوش آورده و سپس سبزی به آب جوش اضافه و پخته شود.
- ۶- تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز شود. ( سبزیها فقط تا زمان تغییر رنگ حرارت داده شود).
- ۷- اصول بهداشتی در پاک کردن و شستشوی گوشت و مرغ رعایت شود. (پیوست شیوه نامه آماده سازی)
- ۸- برای استفاده از مواد غذایی منجمد، مواد ۱۲ تا ۲۴ ساعت قبل از استفاده در یخچال بالای صفر درجه سانتیگراد نگهداری شود.
- ۹- گوشت و سایر مواد غذایی تا حد امکان به تکه های کوچک تقسیم شود تا حرارت به عمق آن برسد.
- ۱۰- گوشت و مرغ باید در سردخانه با دمای ۱۸- درجه سانتیگراد یا پایین تر نگهداری شود.
- ۱۱- از مصرف دوباره روغنی که یک بار حرارت دیده خودداری شود.

- ۱۲- هنگام تفت دادن مواد غذایی در روغن، حرارت کم باشد و برای سرخ کردن حتماً از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ۱۳- چنانچه آب پخت مواد آب پز شده، باید دور ریخته شود از آب کمتری استفاده شود.
- ۱۴- غذا بلافاصله بعد از پخت، مصرف شود. حداکثر زمان بین پخت و پخش غذا، در شرایط مناسب (درجه حرارت ۷۰ درجه) بیشتر از ۳ ساعت نباشد.
- ۱۵- از تماس مواد غذایی خام و پخته جداً خودداری گردد.
- ۱۶- افزودن سبزی به برنج پس از آبکش کردن برنج صورت گیرد.
- ۱۷- در پخت خورش ها از ادویه، لیمو عمانی و آب لیمو استفاده گردد، مصرف نمک محدود گردد و افزودنیهای غیرمجاز به هیچ وجه استفاده نشود.

## بهداشت انبار و سردخانه:

- ۱- مواد غذایی (حبوبات و غلات) در ظروف دردار نگهداری شود.
- ۲- نظافت انبار و سردخانه به طور مرتب انجام شود.
- ۳- مواد غذایی در انبار باید بر روی پالت نگهداری شود.
- ۴- مواد غذایی خام و پخته درون ظرف دردار جداگانه نگهداری شود.
- ۵- تمامی یخچالها و فریزرها به طور مرتب برفک زدایی و شستشو شوند.
- ۶- نظافت و بهداشت وسایل خنک کننده و سردخانه ها رعایت شود.
- ۷- کارکنان برای ورود به سردخانه از کفش مخصوص استفاده نمایند.
- ۸- از انباشتن مواد غذایی فاسد و تاریخ مصرف گذشته در فریزر، سردخانه و انبار اکیداً خودداری شود.
- ۹- مواد غذایی حتی الامکان در قطعات کوچکتر و یا با مقادیر کمتری در سردخانه نگهداری گردد به گونه ای که سرمای لازم به عمق آن نفوذ کند

## بهداشت ابزار و دستگاههای آشپزخانه:

- ۱- ابزار آشپزخانه طوری در محل قرار داده شوند که امکان دسترسی به تمام قسمتهای آن جهت نظافت وجود داشته باشد.
- ۲- وسایل مورد نیاز آشپزخانه از جنس مناسب و بهداشتی انتخاب گردد و استانداردهای لازم را دارا باشد.
- ۳- سطح میزها بدون درز و ترک بوده و با استیل ضدزنگ یا پلاستیکهای مخصوص قابل تعویض پوشیده شود.
- ۴- در صورت استفاده از سطوح چوبی، چوب مورد استفاده باید بسیار محکم و صاف بوده و بدون خلل و فرج باشد.
- ۵- تخته گوشت خردکنی بایستی همواره تمیز و بهداشتی نگه داشته شود.
- ۶- تمام سطوح پس از پایان کار به وسیله آب و یک ماده ضدعفونی کننده کاملاً تمیز شود.
- ۷- تمامی ابزار کار شامل دیگ، آبکش، سیخ های کباب و ... پس از پایان کار تمیز شده و در محل مناسب قرار گیرد.
- ۸- در صورت استفاده از ظروف مسی مانند دیگ و آبکش باید به طور مرتب آنها را قلع اندود نمود و از کاربرد ظروف مسی زنگ زده جداً خودداری شود.

- ۹- در تمیزی و بهداشت دستگاهها مانند چرخ گوشت، خرد کن، همزن و ... کاملاً دقت نموده و آنها را پس از پایان کار تمیز و ضدعفونی کرده و تنها موقع استفاده، قطعات آنها را وصل نمود.
- ۱۰- محل آماده سازی مواد خام، از محل پخت غذا جدا باشد .
- ۱۱- حوضچه مخصوص شستشوی سبزیجات و مرغ به طور جداگانه وجود داشته باشد.

## سرویسهای بهداشتی :

- ۱- توالت و دستشویی ها می بایست همواره تمیز و پاکیزه باشد.
- ۲- توالت باید دارای سطل زباله درپوش دار، قابل شستشو، تمیز و مجهز به کیسه زباله باشد.
- ۳- دفع زباله باید به نحو مناسب و به دور از ریخت و پاش صورت گیرد.
- ۴- زباله ها روزانه از محل تولید دور شود .
- ۵- کارگر نظافتچی هنگام جمع آوری زباله بایستی دارای وسایل ایمنی (ماسک، دستکش و ...) باشد.
- ۶- زباله ها باید در مبدأ تفکیک گردد (زباله خشک شامل کاغذ، نان خشک، پلاستیک، حلب و ... از زباله تر جدا شود)
- ۷- کارکنان باید حتماً از دمپایی مخصوص استفاده نمایند.

## جعبه کمکهای اولیه:

فهرست زیر حداقل های مورد نیاز است که باید در جعبه کمکهای اولیه وجود داشته باشد تا بتوان به آن عنوان جعبه کمک های اولیه کامل را اطلاق نمود:

### مواد شیمیایی

- محلول بتادین و سرم فیزیولوژی
- الکل سفید(ضد عفونی کننده)
- محلول آمونیاک (محرک تنفسی)
- محلول(ضد عفونی کننده)
- ژل سوختگی
- آمپول آدرنالین
- کیت مارگزیدگی
- انتی شوک
- پودر ORS

## داروها

- ❖ آسپرین
- ❖ استامینوفن
- ❖ قرص بروفن
- ❖ قرصهای ضد اسهال
- ❖ قرصهای ضد سرما خوردگی
- ❖ آنتی هیستامین
- ❖ قرصهای ضد تهوع
- ❖ دیازپام رکتال
- ❖ داروهای ملین (روغن بادام)
- ❖ قرص هیوسین
- ❖ قرص متوکلوپرامید یا پلازیل
- ❖ پماد سوختگی
- ❖ پماد گزیدگی حشرات
- ❖ آدرنالین

## وسایل

- پنبه استریل
- گاز یا تنزیب استریل در ابعاد مختلف
- باند یا نوار در اندازه‌های مختلف
- پماد جنتامایسین و پماد تتراسیکلین
- ژل شوینده
- درجه تب (ترمومتر)
- قیچی جراحی
- قیچی بانداژ
- پنست، انبرک یا موچین
- سرنگ آماده برای تزریق ضروری در اندازه‌های ۲ و ۵ و ۱۰ سانتیمتر مکعبی
- تخته شکسته‌بندی کوچک و بزرگ (آتل)
- باند سه گوش و باند نواری
- کیف یخ یا کمپرس سرد آبی
- کیسه آب گرم (مبارزه با سرما یا درد)
- چسب زخم
- لوکوپلاست یا نوار چسب که برای بستن و ثابت نگه داشتن پانسمان بکار می‌رود.
- پودر تالک (برای دستکش، ماساژ، نوزاد)
- پماد ایکتیول (برای باز کردن دمل و کورک)
- گیلاس مدرج
- گیلاس چشم‌شویی
- برس
- آینه کوچک
- صابون و حوله و کبریت
- دستکش استریل‌زده
- قرصهای تصفیه آب
- باند زخم
- زانو بند
- سوت

○ نخ و سوزن بخیه