



## ایمنی و بهداشت در آشپزخانه

واحد بهداشت حرفه ای بیمارستان آپادانا

### A.PAM.HR.05

کار در آشپزخانه به رغم نتیجه خوشایند و ضروری که دارد دارای مخاطراتی است که پرسنل این مشاغل را تهدید می کند .

حمل مستمر بار ، ایستادن های طولانی مدت ، کار با ابزار تیز و برنده ، مایعات با دماهای بالا مانند آب جوش و روغن سرخ کردنی ، زمین لغزنده و مواجهه با میکروبهایی بیماری زای موجود در گوشت و سایر مواد غذایی از مواردی هستند که در محیط کار این پرسنل وجود داشته و سهل انگاری و بی توجهی به آنها و عدم رعایت اصول ایمنی و بهداشت باعث بروز بیماری یا حادثه خواهد گردید لذا افراد باید از این خطرات و نحوه کنترل و حذف آنها و همچنین عوارضی که مربوط به فعالیت در آشپزخانه است آگاه و مطلع باشند .

جهت پیشگیری از بیماری های ناشی از کار و حوادث شغلی کارکنان آشپزخانه باید نسبت به موارد زیر آگاه باشند :

#### بیماری های منتقله از دام و گوشت

۱ - در اثر تماس با گوشت آلوده ، ممکن است بیماری های میکروبی در ایجاد شود که تب مالت (بروسلوز) ، تولارمی ، اریزیپلوئید ، سل پوستی ، سیاه زخم و عفونت های پوستی با استرپتوکوک و استافیلوکوک نمونه هایی از این بیماری های میکروبی هستند که در اثر انتقال و ورود باکتری از گوشت آلوده یا تماس با احشای حیوان آلوده در بدن فرد ایجاد می شوند و در اکثر موارد با مصرف آنتی بیوتیک از سوی پزشک بهبود پیدا می کنند .

۲ - به دلیل اینکه سطح محیط قصابی و وسایل و ابزار کار باید هر روز ضدعفونی و شسته شوند، گاهی ممکن است عوارض پوستی در اثر حساسیت به مواد شوینده و پاک کننده ایجاد شود که توصیه می شود هنگام شستن و تمیز کردن مغازه ، حتماً از دستکش و در صورت لزوم از ماسک استفاده شود .

۳ - کارکنان آشپزخانه به دلیل کار کردن با اشیا و وسایل تیز و برنده مانند چاقو و ساتور ممکن است هنگام کار دچار بریدگی و جراحت در ناحیه دست شوند. در این صورت، باید سریعاً اقدام به درمان کنند و تا بهبود کامل زخم از تماس دست با گوشت خام خودداری کنند.

گاهی نیز خراش های بسیار ریزی در پوست ایجاد

می شود که سبب ورود و انتقال ویروس و باکتری از گوشت به بدن فرد می شود و ایجاد بیماری می کند .

۴ - یک بیماری بدون علامت : توکسو پلاسموسیس از بیماری های است که ممکن است در قصابها ایجاد شود . این بیماری در اثر تماس با گوشت آلوده ایجاد می شود ، معمولاً علامت خاصی ندارد و در اکثر بیماران معمولاً بدون علامت است اما برخی علائم کوتاه مدت آن تب ، درد ماهیچه ای ، گلودرد و سردرد و تورم غدد لنفاوی و بزرگی طحال است . این بیماری در طولانی مدت می تواند اعضای حیاتی مانند مغز، ماهیچه های قلب و غدد لنفاوی را تحت تاثیر قرار دهد و دچار مشکل کند .

برای پیشگیری از بیماری های میکروبی و عفونی و جلوگیری از انتقال آلودگی از گوشت حیوانات به انسان ، رعایت توصیه های زیر مفید است :

- \* شستن مکرر دستها با آب گرم و صابون
- \* لمس نکردن چشم و دهان پس از تماس دست با گوشت
- \* شستن چاقوها و ساتورها و چرخ گوشت و تمامی ابزارهایی که با گوشت تماس پیدا کرده اند .
- \* دفع حشرات و جوندگان از محل
- \* پوشیدن روپوش و لباس مخصوص کار و شست و شوی منظم آن با مواد شوینده و ضدعفونی کننده

#### چینش ایمن وسایل و تجهیزات آشپزخانه

نظافت عمومی و نظم و ترتیب اصلی ترین عامل در آسایش فکری و همچنین پیشگیری از بروز حوادثی چون برخورد با وسایل و سقوط و افتادن بر روی زمین یا بر روی ظروف حاوی مایعات داغ و سطوح داغ می باشد . پرهیز از شتابزدگی و اختصاص محل های مشخص برای وسایل باعث بیشتر شدن فضای تحرک و رفت و آمد شده و سرعت کار را به همراه دقت کافی فراهم می سازد .



© Can Stock Photo - esp5810733

#### آتش سوزی

آتش سوزی های احتمالی در آشپزخانه ناشی می شود از :

- \* تعمیرات و نگه داری نامناسب
  - \* آتش گرفتن چربی های تمیز نشده
  - \* کانال های کثیف ( امکان آتش گرفتن دودکش )
  - \* ذخیره سازی نامناسب اقلام قابل اشتعال
  - \* کابل برق معیوب یا ساییده شده
- راه حل های مناسب جهت جلوگیری از آتش سوزی :

- \* آموزش مناسب و موثر کارکنان
- \* تمیز نگه داشتن سرخ کن (کباب پز) و مجرای آن از باقی مانده های قابل اشتعال و نگه داری صحیح آن ها
- \* مواد قابل اشتعال را باید دور از آتش یا حرارت نگهداشت .
- \* توصیه می شود که چربی های باقی مانده بر روی سطوح تجهیزات بطور مرتب تمیز شود.
- \* وجود کپسول های خاموش کننده که برای مبارزه با آتش سوزی های ناشی از سوخت چربی مورد استفاده قرار می گیرد .

#### نحوه صحیح بلند کردن بار

- \* زانو هایتان را خم کنید نه کمرتان را . این کار باعث می شود شما بار را با نیروی پاهایتان بلند کنید نه نیروی کمر .
- \* تا حد ممکن بار را به بدنتان نزدیک کنید و به تدریج پاهایتان را صاف کنید تا به حالت ایستاده در آیید .
- از چرخش بدن هنگامی که بار در دست دارید خود داری کنید .
- چرخش بدن در این حالت باعث می شود بار بیشتری بر کمر وارد شود و منجر به آسیب می شود.
- \* مطمئن شوید که پاها ، زانو ها در هنگام بلند کردن بار در یک جهت هستند .

- \* در صورت امکان بار و وسایل خود را به طور مساوی به دو قسمت تقسیم کنید و در دو دست بگیرید. مثلاً در مسافرتها بجای آنکه یک چمدان سنگین و بزرگ حمل کنید از دو ساک کوچکتر استفاده کنید.
- \* زمانیکه می خواهید بار را با یک دست حمل کنید کمر باید صاف بوده و به طرفین خم نشود در مقابل زانوها را کمی خم کنید تا تحمل وزن بار راحت تر گردد .

## کارهای دستی

حرکات سریع دست و مچ دست برای برش مکرر چیزهای سفت (گوشت همراه با استخوان) یا برداشتن مکرر با قاشق ممکن است باعث بیماری های دست گردد.

## راه حل‌های جلوگیری از ناراحتی و عوارض اسکلتی عضلانی

- \* فراهم کردن فضای کاری به نحوی که کارگران بتوانند آرنج را نزدیک بدن نگه دارند. به عنوان مثال از سطوح پیشخوان پایین تر استفاده شود یا قابلیت تنظیم ارتفاع داشته باشد.
  - \* طراحی مجدد فعالیت، تغییر وضعیت بدن در حین انجام کار اجازه می دهد که آرنج نزدیک بدن باقی بماند (برای مثال جعبه ها به هر ترتیبی چیده شود که دسترسی به آنها آسان باشد).
  - \* پرهیز از وضعیت ناراحت یا نامناسب بدن (به عنوان مثال اگر کارجو کارگر انباشته شود ترجیحا بهتر است تا اینکه در بالای سر پاپست سرکارگر باشد)
  - \* استفاده از وسایل مکانیکی: برای کاهش فشار ایجاد شده حین بلند کردن (مثلا استفاده از صفحات اتوماتیک و ...)
  - \* برای بلند کردن بار آن را سبک کنید یا از کسی کمک بگیرید.
  - \* آموزش استفاده مناسب از تکنیک های بلند کردن بار به کارگران.
  - \* کارگران برای انجام وظایف تکراری چرخشی کار کنند.
  - \* استفاده از وسایل مکانیکی برای قطع کردن و برش، پهن کردن و مخلوط کردن غذا (مثلا غذاسازها و مخلوط کن ها)
  - \* انتخاب و استفاده مناسب از وسایل با توجه به طراحی وسیله برای مثال استفاده از قاشق ها و چاقوهای آشپزخانه ای که اجازه می دهد مچ دست راست باقی بماند و خم نشود.
- ### ایمنی برق
- \* اطمینان حاصل کنید که تمامی تاسیسات الکتریکی نزدیک منابع آب به درستی به زمین به وسیله سیم ارت وصل شده باشند.
  - \* هرگز سیمهای بدون دوشاخه را وارد پریز نکنید.
  - \* همه پریزها و تجهیزات الکتریکی قابل حمل آسیب دیده را برچسب گذاری نمایید و از سرویس خارج کنید.

## تجهیزات آشپزخانه

تجهیزات آشپزخانه خطرات خاصی را برای کارکنان واحد تغذیه در بردارد. بعضی از این خطرات عبارتند از: صفحات داغ که ممکن

است باعث سوختگی شوند، بریدگی و پارگی های ناشی از استفاده

وسایل برنده، گرفتار شدن در فریزر، شوک الکتریکی ناشی از تماس با کابل برق و قطع اعضای بدن بدلیل تجهیزات بدون حفاظ.

- \* تهیه وسایل حفاظت فردی مناسب جهت دست کارگران مثلا استفاده از حفاظ دستی هنگام کار با اجاق و اجسام داغ و استفاده از دستکش های توری استیل هنگام برش قطعات
- \* قفل سردخانه طوری طراحی شده باشد که از داخل با فشار دادن اهرمی درب باز شود.

- \* چرخ های دستی غذا باید بزرگ با چرخش کم و مقاومت کم باشد تا بتواند به راحتی روی سطوح متفاوت همچون شکاف بین آسانسورها و راهرو حرکت کند.

- \* حمل و نقل و استفاده و ذخیره سازی چاقوها و وسایل برنده ایمن انجام شود. کارد و چنگال تیز نگه داشته، چاقوهای کند می لغزند و ممکن است صدمه ایجاد کنند هنگام برش همیشه باید چاقو ها از بدن دور باشند. چاقوها را در زمانی که استفاده نمی شوند باید در محل از پیش معین شده نگهداری کرد.

- \* نگهدارنده های چاقو باید برای جلوگیری از آسیب کارگر روی میز کار نصب شود. چاقو ها و دیگر وسایل برنده حین کار در سینک ها گذاشته شوند. چاقوهای تازه خریداری شده باید به محافظ تیغه و بند انگشت مجهز شوند تا از لغزش تیغه روی دست محافظت شود.

- \* میکسر خمیر و دیگر تجهیزات آشپزخانه می تواند به دلیل داشتن تیغه های دوار برای پرسنل ایجاد خطر کند که این خطرات عبارتند از: قطع اعضای بدن، سوختگی ها، بریدگی ها، خفگی به علت گیر کردن شال گردن یا لباس در چرخ دنده یا تیغه و شکستگیها. دستگاه چرخ گوشت باید به طور صحیح حفاظ گذاری شود (استفاده از سینی محافظ) و کار توسط پرسنل آموزش دیده در محیط ایمن انجام شود که از قطع عضو و بریدگی جلوگیری شود. همیشه از دسته مخصوص چرخ گوشت استفاده کنید هیچگاه دست خود را داخل چرخ گوشت

از تجهیزات موجود برای بلند کردن و جابجایی بار استفاده کنید

اجازه دهید نیروی پاهایتان، بار را بلند کنید



برای بلند کردن اشیاء سنگین یا اشیائی که شکل نامناسب دارند درخواست کمک کنید

زمانهاتان را خم کنید (نه کمربتان)



بار را نزدیک به بار بایستید

