

รายงานทักษะเฉพาะทาง (i)
เอกสารแนวทางสำหรับการทดสอบเพื่อประเมินทักษะ
ในอุตสาหกรรมบริการอาหาร

“การควบคุมสุขอนามัย”

ฉบับที่ 1 (ฉบับแก้ไข 15 เมษายน 2021)

ฉบับแปลเฉพาะกาล (ภาษาไทย)

สมาคมการบริการอาหารของญี่ปุ่น

<บทนำสำหรับฉบับแปล>

“เอกสารแนวทางสำหรับการทดสอบเพื่อประเมินทักษะในอุตสาหกรรมบริการอาหาร”

เหล่านี้จะให้ความรู้และแนะนำทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการทำงานในภาคส่วนร้านอาหารภายใต้ข้อกำหนดของ

“แรงงานทักษะเฉพาะทาง (i)” นอกจากนี้

คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่ใช้ในเอกสารต้นฉบับยังประกอบด้วยข้อกำหนดพื้นฐานเพื่อให้สามารถทำงานในร้านอาหารในญี่ปุ่นได้

การทดสอบและประเมินทักษะมีความจำเป็นต่อการได้รับสถานภาพการพำนักของแรงงานทักษะเฉพาะทาง (i) โดยประกอบไปด้วย 3 หัวข้อด้วยกัน

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมสุขอนามัย

“การควบคุมสุขอนามัย”

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่การเตรียมอาหารเป็นหลัก

“การเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม”

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานบริการลูกค้าเป็นหลัก

“การบริการลูกค้า”

เอกสารแนวทางเหล่านี้ประกอบด้วย 3 หัวข้อนี้

เอกสารนี้จะให้ความรู้เกี่ยวกับ “การควบคุมสุขอนามัย”

ซึ่งเนื้อหาหลักจะเกี่ยวข้องกับการควบคุมสุขอนามัยที่จำเป็นสำหรับการทำงานในอุตสาหกรรมบริการอาหาร

เอกสารนี้จะให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับงานต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม

เนื้อหาบางส่วนอาจแตกต่างจากกฎที่บังคับใช้ในสถานที่ทำงานจริงของคุณแม้ว่าจะยึดหลักการเดียวกันก็ตาม

ทั้งนี้เนื่องจากวิธีการนำไปใช้ปฏิบัติจริงนั้นอาจแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับสถานที่ทำงานของคุณ ในกรณีเช่นนี้

คุณควรตรวจสอบกฎที่บังคับใช้ในสถานที่ทำงานของคุณ

สารบัญ

I. ความรู้พื้นฐานในการควบคุมสุขอนามัย

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภาวะอาหารเป็นพิษ
2. หลักการ 3 ประการเพื่อป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ
3. แบคทีเรียและไวรัสโดยทั่วไปที่ก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ

II. ความรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดี

1. การตรวจสอบการส่งมอบสินค้า
2. การตรวจสอบอุณหภูมิการจัดเก็บ (ตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง)
3. การป้องกันการปนเปื้อนข้าม
4. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเครื่องใช้ในครัว
5. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องน้ำ
6. สุขอนามัยส่วนบุคคล
7. บังคับใช้การล้างมือ
8. การควบคุมการทำความสะอาด (สำหรับครัว) และการกำจัดขยะ

III. ความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (HACCP) ตามระบบสุขอนามัยอาหาร

1. การวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (HACCP) ตามระบบสุขอนามัยอาหารคืออะไร?
2. จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม
3. กลุ่มที่ 1: วิธีการควบคุม "อาหารแช่เย็น"
4. กลุ่มที่ 2: วิธีการควบคุม "อาหารปรุงสุกและเสิร์ฟร้อน"
5. กลุ่มที่ 3: วิธีการควบคุม "อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง"
6. จุดวิกฤตที่ต้องควบคุมอื่น ๆ
7. การจัดเก็บบันทึกการควบคุมสุขอนามัยอาหาร

IV. การอ้างอิง

I. ความรู้พื้นฐานในการควบคุมสุขอนามัย

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับภาวะอาหารเป็นพิษ

(1) สาเหตุหลักในการระบาดของภาวะอาหารเป็นพิษ (Food poisoning) ตามร้านอาหาร

เนื่องจากขาดการควบคุมสุขอนามัย ภาวะอาหารเป็นพิษจำนวนมากเกิดขึ้นด้วยเหตุผลต่อไปนี้

- (A) ไม่มีการตรวจสอบการควบคุมสุขอนามัยของพนักงานที่จัดเตรียมอาหาร เช่น พนักงานป่วยหรือพนักงานไม่ได้ล้างมือให้สะอาด เป็นต้น
- (B) วัตถุดิบถูกจัดส่งโดยผู้ผลิตที่ไม่ได้ควบคุมสุขอนามัยดีเพียงพอ
- (C) อาหารไม่ได้ถูกอุ่นให้ร้อนอย่างเพียงพอและทั่วถึง
- (D) ไม่มีการควบคุมอุณหภูมิของอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นต้น

ปัจจัยเหล่านี้ทำให้เชื้อแบคทีเรียและไวรัสปนเปื้อนลงไปในอาหารและก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของลูกค้าได้ เช่น อาเจียน ท้องเสีย นอกจากนี้ การควบคุมสุขอนามัยที่ไม่เพียงพออาจทำให้สิ่งที่ไม่ต้องการอื่น ๆ นอกเหนือจากเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสปนลงไปในอาหารได้ เช่น น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง เศษแก้ว หรือเศษโลหะ เป็นต้น

(2) ประเภทของภาวะอาหารเป็นพิษ

ภาวะอาหารเป็นพิษถูกแบ่งประเภทดังต่อไปนี้ เพื่อป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ

เราต้องมีมาตรการที่ออกแบบมาเพื่อจัดการภาวะอาหารเป็นพิษแต่ละประเภท โดย 90%

ขึ้นไปของภาวะอาหารเป็นพิษนั้นเกิดจากแบคทีเรียและไวรัส ดังนั้น

เราจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจมาตรการป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษประเภทต่าง ๆ เหล่านี้

ประเภท	ตัวกลางสำคัญที่เป็นสาเหตุ	มาตรการป้องกันที่สำคัญ
ภาวะอาหารเป็นพิษจากแบคทีเรีย	เชื้อแบคทีเรียที่ทำให้ลำไส้เป็นเลือดมีชื่อว่าเชื้อ อี. โคไล <i>E. coli</i> (เช่น สายพันธุ์ O157 เป็นต้น) เชื้อในตระกูลซาลโมเนลลา (<i>Salmonella</i>) เชื้อสแตปฟีโลค็อกคัส (<i>Staphylococcus</i>)	อย่าให้อาหารปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค ป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค
ภาวะอาหารเป็นพิษจากไวรัส	โนโรไวรัส ไวรัสตับอักเสบชนิด E เป็นต้น	อย่าให้อาหารปนเปื้อนเชื้อไวรัส ฆ่าเชื้อไวรัส อย่านำพาไวรัสเข้ามา อย่าแพร่กระจายไวรัส
ภาวะอาหารเป็นพิษจากสารเคมี	น้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าวัชพืช เป็นต้น	อย่าให้อาหารปนเปื้อนสารเคมี
ภาวะอาหารเป็นพิษจากปรสิต	พยาธิอะนิซาคิส พยาธิตัวกลม เป็นต้น	อย่าให้อาหารปนเปื้อนปรสิต ฆ่าปรสิต

2. หลักการ 3 ประการเพื่อป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ

ภาวะอาหารเป็นพิษเกิดขึ้นเมื่ออาหารนั้นปนเปื้อนด้วยเชื้อแบคทีเรียและไวรัสที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า “แบคทีเรียและไวรัสที่เป็นอันตราย”) เพื่อป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ หลักการ 3 ประการซึ่งแสดงไว้ด้านล่างจึงมีความสำคัญ



(1) อย่าให้จุลินทรีย์ก่อโรคมารวมเปื้อนในอาหาร

มือของเรามีแบคทีเรียมากมายหลายชนิด

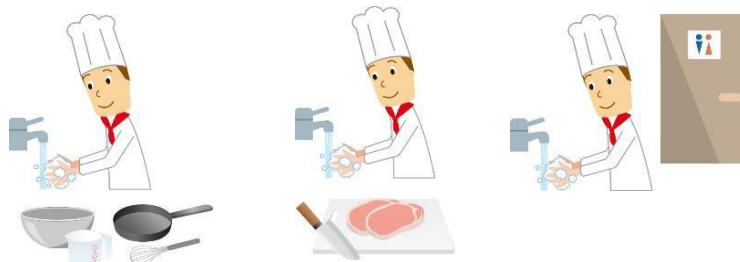
ตรวจสอบให้มั่นใจว่าคุณได้ล้างมือให้สะอาดหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ

อยู่เสมอเพื่อไม่ให้แบคทีเรียและไวรัสที่เป็นอันตรายไปปนเปื้อนในอาหาร

(A) ล้างมือ ก่อนเริ่มเตรียมอาหาร

(B) ล้างมือ ก่อนและหลังเตรียมเนื้อดิบหรือปลาดิบ รวมถึงไข่ เป็นต้น

(C) ล้างมือ หลังจากเข้าห้องน้ำหรือเช็ดจุ่มกในขณะที่คุณกำลังเตรียมอาหาร เป็นต้น



นอกจากนี้ เชียงและมิดที่ใช้หั่นเนื้อดิบหรือปลาดิบเองก็มีแบคทีเรียที่เป็นอันตรายอยู่มากมาย ดังนั้น คุณควรแยกใช้เชียงและมิดสำหรับจัดเตรียมอาหารดิบโดยเฉพาะ และไม่นำไปใช้กับอาหารปรุงสุก หากคุณจำเป็นต้องใช้เชียงและมิดเล่มเดียวกันนี้กับอาหารอื่น ๆ

คุณต้องล้างมิดให้สะอาดและฆ่าเชื้ออย่างถูกต้องหลังจากใช้งานทุกครั้ง



(2) ป้องกันการเจริญของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค

ยิ่งอุณหภูมิและความชื้นสูงขึ้นเท่าไร

เชื้อแบคทีเรียก็ยิ่งเจริญเติบโตได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

หากอุณหภูมิต่ำกว่า 10°C

เชื้อแบคทีเรียจะเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างช้า ๆ

และหากอุณหภูมิต่ำกว่า -15°C

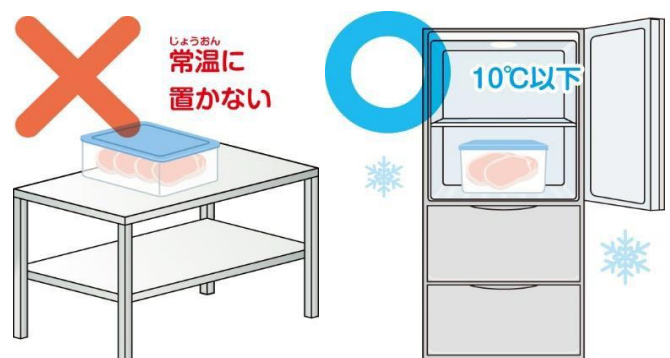
เชื้อแบคทีเรียจะไม่เพิ่มจำนวนเลย ดังนั้น

เราจำเป็นต้องจัดเก็บอาหารในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 10°C

อย่างไรก็ตาม แม้อุณหภูมิต่ำกว่า 10°C

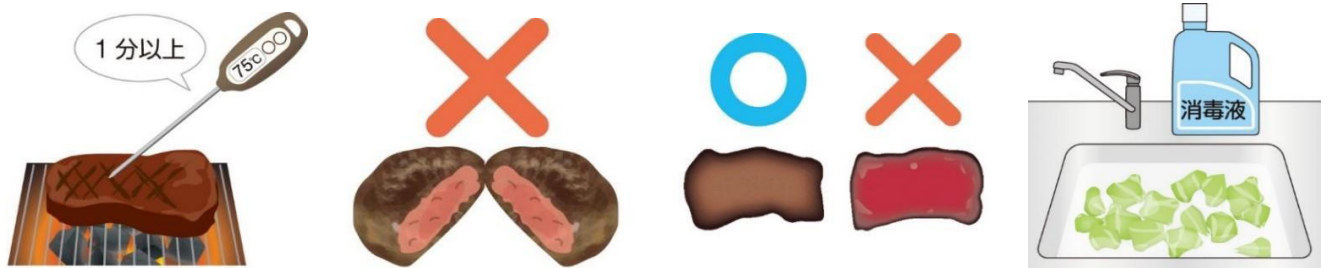
แบคทีเรียก็ยังคงมีการเติบโตอยู่อย่างช้า ๆ ดังนั้น

เราควรใช้อาหารภายในวันหมดอายุที่ระบุไว้



(3) ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค

แบคทีเรียและไวรัสที่เป็นอันตรายส่วนใหญ่สามารถฆ่าได้โดยการปรุงอาหารให้สุกผ่านความร้อนเนื่องจากเนื้อสัตว์ดิบ ปลาดิบ และผักอาจมีแบคทีเรียที่เป็นอันตรายปะปนอยู่
คุณจึงสามารถรับประทานได้หากนำมาปรุงให้สุกก่อน สำหรับหอยกาบคู่ (อาหารทะเล) และเนื้อสัตว์ เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องให้ความร้อนไปถึงแกนกลางให้ได้สูงถึง 75°C และใช้เวลาอุ่น ณ อุณหภูมินั้นนานอย่างน้อย 1 นาที อาหารที่ไม่ได้ปรุงให้สุกด้วยความร้อน (เช่น ผักสลัด) ควรทำการฆ่าเชื้อก่อน (เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย)



3. เชื้อแบคทีเรียและไวรัสทั่วไปที่ก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ

画像出典元
東京都健康安全研究センターHPアーカイブセンター

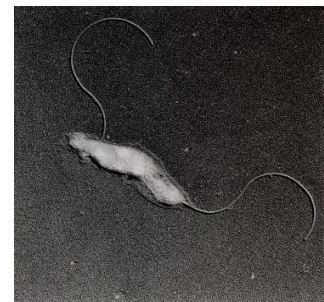
(1) เชื้อลำไส้อักเสบเป็นเลือด อี. โคไล (*E. coli*) (เช่น สายพันธุ์ O157, O111 เป็นต้น)

เป็นหนึ่งในเชื้อก่อโรคของ *E. coli* ที่พบในลำไส้ของวัวและหมู เป็นเชื้อที่สร้างสารพิษและทำให้รู้สึกเจ็บปวดในลำไส้ ท้องร่วงชนิดถ่ายเป็นน้ำ และท้องร่วงชนิดถ่ายเป็นเลือด เชื้อชนิดนี้อยู่ในเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นต้น และก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษหากคุณรับประทานแบบดิบหรือปรุงไม่สุก



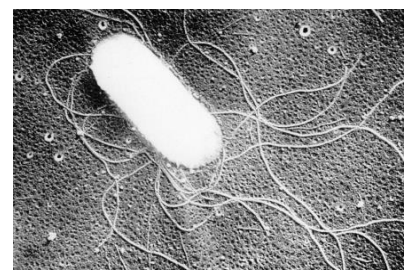
(2) เชื้อแคมไพโลแบคเตอร์ (*Campylobacter*)

แบคทีเรียประเภทนี้พบในลำไส้ของวัว หมู และไก่ เป็นต้น สามารถก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้หากรับประทานเนื้อซึ่งมีเชื้อชนิดนี้ปะปนอยู่แบบดิบหรือยังปรุงไม่สุก



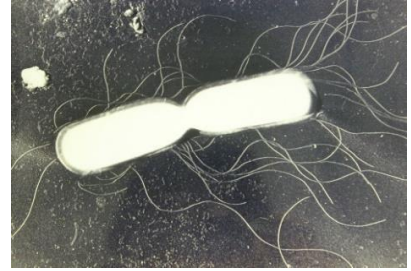
(3) เชื้อซาลโมเนลลา (*Salmonella*)

แบคทีเรียประเภทนี้พบในลำไส้วัว หมู และไก่ เป็นต้น บางครั้งยังพบในไข่ไก่ด้วย สามารถก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้หากรับประทานเนื้อซึ่งมีเชื้อชนิดนี้ปะปนอยู่แบบดิบหรือยังปรุงไม่สุก



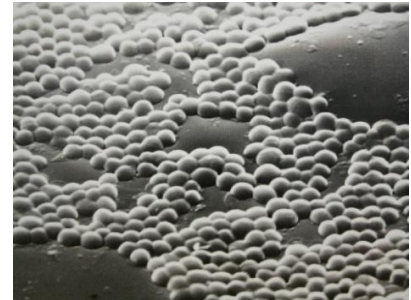
(4) เชื้อบาซิลลัส ซีเรียส (*Bacillus Cereus*)

แบคทีเรียชนิดนี้พบได้อย่างกว้างขวางในธรรมชาติ ในแม่น้ำ ในดิน แหล่งที่มาของการปนเปื้อนคืออาหารที่มีเศษดินติดมาด้วย เช่น ธัญพืช (รวมถึงข้าว) ถั่ว และเครื่องเทศ เป็นต้น หากไม่มีการควบคุมสุขอนามัยอย่างถูกต้อง คุณอาจป่วยด้วยภาวะอาหารเป็นพิษจากข้าวผัด (ชาฮั้ง) หรือจากสเปาเกิดได้



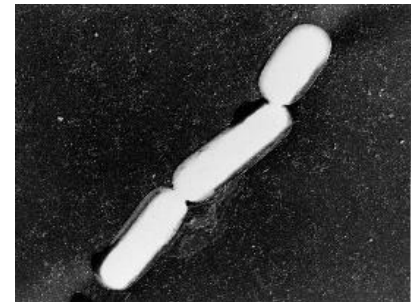
(5) เชื้อสแตฟิโลคอคคัส ออเรียส (*Staphylococcus aureus*)

แบคทีเรียชนิดนี้พบได้ตามผิวหนังของมนุษย์ ลำคอ และบาดแผลที่เปิด ดังนั้น ความเสี่ยงของการปนเปื้อนในอาหารจึงมีค่อนข้างสูง หากผู้ที่จัดเตรียมอาหารมีบาดแผลที่มีมือหรือนิ้วมือ



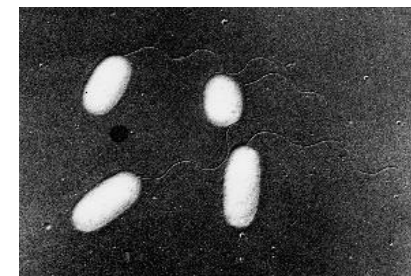
(6) เชื้อคลอสตริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ (*Clostridium perfringens*)

เชื้อแบคทีเรียชนิดนี้พบได้อย่างกว้างขวางและอาศัยอยู่ในลำไส้มนุษย์ สัตว์ และอยู่ในดิน เป็นเชื้อที่สร้างสปอร์ในบริเวณที่ไม่มีออกซิเจน อาหารที่เชื้อชนิดนี้มักทำให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษคืออาหารประเภทแกงกะหรี่และอาหารตุ๋น ดังนั้น เราจึงต้องนำอาหารที่ปรุงจนสุกแล้วมาทำให้เย็นลงโดยเร็ว



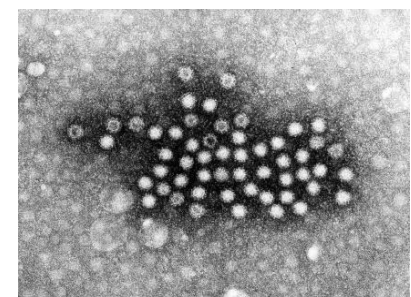
(7) เชื้อวibriโอ พาราฮีโมไลติคัส (*Vibrio parahaemolyticus*)

เชื้อแบคทีเรียชนิดนี้อาศัยอยู่คือน้ำทะเลและโคลนทะเล แบคทีเรียชนิดนี้จะเจริญเติบโตได้ดีเมื่ออุณหภูมิของน้ำทะเลสูงขึ้น ในน้ำร้อนและปนเปื้อนอยู่ในอาหารทะเล หากคุณรับประทานปลาดิบที่มีแบคทีเรียชนิดนี้ปนเปื้อนอยู่ก็อาจทำให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้ ดังนั้น เราจึงควรล้างอาหารทะเลในน้ำสะอาดหรือปรุงให้สุกก่อน



(8) โนโรไวรัส (*Norovirus*)

คุณอาจเกิดภาวะอาหารเป็นพิษจากการรับประทานหอยกาบคู่ (อาหารทะเล) ซึ่งปนเปื้อนโนโรไวรัสได้หากไม่ปรุงให้สุกเสียก่อน นอกจากนี้ โนโรไวรัสยังปะปนอยู่ในอุจจาระและอาเจียนด้วย ดังนั้น คุณจึงควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ



II. ความรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดี

1. การตรวจสอบการส่งมอบสินค้า

อาจมีแบคทีเรียที่อันตรายเจริญเติบโตอยู่ในประเภทของวัตถุดิบอาหารดังต่อไปนี้

- (A) อาหารที่เน่าเสีย
- (B) อาหารที่บรรจุหีบห่อชำรุดเสียหาย
- (C) อาหารที่ผ่านวันหมดอายุแล้ว
- (D) อาหารที่จัดเก็บไม่ถูกต้อง

ดังนั้น คุณต้องตรวจสอบอย่างถี่ถ้วนเมื่อรับวัตถุดิบหรืออาหารที่นำมาส่งโดยปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

(1) เมื่อมีวัตถุดิบอาหารมาส่ง

ควรตรวจสอบชนิดและปริมาณของผลิตภัณฑ์ที่นำมาส่งว่าตรงกับสินค้าที่สั่งซื้อไปหรือไม่

(2) จากนั้นตรวจสอบลักษณะภายนอก กลิ่น สีของบรรจุภัณฑ์ และฉลากของอาหาร (เพื่อตรวจสอบวันหมดอายุ "วันที่ควรบริโภคก่อน" และวิธีการจัดเก็บ) เป็นต้น

(3) หากเป็นไปได้ ควรตรวจสอบอุณหภูมิของผลิตภัณฑ์ที่ถูกแช่เย็น/แช่แข็งมาด้วย (เช่น

ใช้เทอร์โมมิเตอร์แสงอินฟราเรด เป็นต้น)

และวางผลิตภัณฑ์ที่ถูกแช่เย็น/แช่แข็งทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องให้สั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้

(4) หากคุณพบเจอปัญหาใด ๆ คุณควรส่งคืนผลิตภัณฑ์โดยใช้วิธีการคืนสินค้าตามที่ได้กำหนดไว้

(5) จดรายละเอียดเหล่านี้ในบันทึกประจำวัน

* ฮีสตามีน

ปลาเรตฟิช (และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากปลาชนิดนี้) หากปล่อยเลยความสดใหม่ไปแล้วอาจมีสารประกอบที่เรียกว่า "ฮีสตามีน" สะสมอยู่

การรับประทานอาหารที่มีฮีสตามีนสามารถทำให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษซึ่งนำไปสู่อาการแพ้อาหารได้

ฮีสตามีนจะเพิ่มมากขึ้นหากถนอมอาหารได้ไม่ดี ดังนั้น เมื่อได้รับผลิตภัณฑ์แล้ว

คุณต้องนำไปแช่เย็นหรือแช่แข็งในทันที

2. การตรวจสอบอุณหภูมิการจัดเก็บ (ตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง)

การควบคุมอุณหภูมิของวัตถุดิบและอาหารเป็นเรื่องสำคัญ แบบที่เรียกว่าอันตรายสามารถเจริญเติบโตได้ดี หากอุณหภูมิในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งไม่ถูกควบคุมอย่างเหมาะสม รวมถึงอาจส่งผลต่อคุณภาพของวัตถุดิบและอาหารด้วย ดังนั้น คุณควรตรวจสอบอุณหภูมิในตู้เย็น/ตู้แช่แข็งโดยใช้ขั้นตอนปฏิบัติดังต่อไปนี้

- (1) ตรวจสอบเทอร์โมมิเตอร์ที่แสดงอุณหภูมิภายในตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง หากไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ภายในตู้ คุณควรติดตั้งเทอร์โมมิเตอร์เพิ่มเติม แนะนำให้ใช้เทอร์โมมิเตอร์ที่คุณสามารถอ่านค่าอุณหภูมิจากภายนอกตู้ได้และคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าอุณหภูมิที่เหมาะสมของตู้เย็น/ตู้แช่แข็งที่ควรมั่นคงควรเป็นเท่าใด

เช่น สำหรับตู้เย็นไม่ควรเกินกว่า 10°C
และสำหรับตู้แช่แข็งควรต่ำกว่า -15°C



- (2) ตรวจสอบอุณหภูมิเป็นประจำทุกวันและวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะตรวจสอบอุณหภูมิเมื่อใด (เช่น ก่อนเริ่มทำงาน) นอกจากนี้ ควรตรวจสอบวันที่ต่าง ๆ ของวัตถุดิบและอาหารที่จัดเก็บด้วย (วันหมดอายุ และ "วันที่ควรบริโภคก่อน") รวมถึงนำวัตถุดิบและอาหารที่จัดเก็บนั้นไปใช้ก่อนวันที่เหล่านั้น
- (3) หากคุณพบเจอปัญหาใด ๆ ควรจัดการไปตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้
เช่น รายงานไปยังผู้รับผิดชอบ เป็นต้น
- (4) จดรายละเอียดเหล่านี้ในบันทึกประจำวัน

3. การป้องกันการปนเปื้อนข้าม

“การปนเปื้อนข้าม” (Cross contamination) หมายถึง การที่เชื้อแบคทีเรียจากเนื้อดิบหรืออาหารทะเลดิบเกิดไปสัมผัสกับวัตถุดิบหรืออาหารอื่น การปนเปื้อนข้ามอาจเกิดขึ้นระหว่างการจัดเก็บหรือระหว่างการเตรียมวัตถุดิบและอาหาร ดังนั้น ควรคำนึงถึงข้อควรระมัดระวังดังต่อไปนี้

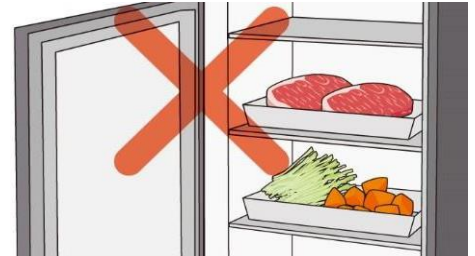
(1) วัตถุดิบ เช่น เนื้อดิบหรือปลาดิบ

ควรจัดเก็บอยู่ในภาชนะที่มีฝาปิดสนิทและจัดเก็บไว้ที่ชั้นวางของล่างสุดของตู้เย็น

(เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่มีของเหลวรั่วไหลจากเนื้อดิบหรือปลาดิบลงไปยังวัตถุดิบอื่น ๆ ด้านล่าง)

ภายในตู้เย็นควรมีพื้นที่สำหรับจัดเก็บวัตถุดิบและอาหารแต่ละประเภทแยกกัน คุณควรแยกใช้เครื่องใช้ในครัว (เช่น เขียงและมีด เป็นต้น) สำหรับใช้กับวัตถุดิบชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะ เช่น เนื้อสัตว์และปลา เป็นต้น

และควรล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเครื่องใช้ในครัวอย่างทั่วถึงหลังการใช้งานทุกครั้ง



(2) ควรตรวจสอบสภาพของการจัดเก็บภายในตู้เย็นอยู่เป็นประจำตามกำหนดการที่ตั้งไว้ล่วงหน้า

เช่นเดียวกับเครื่องใช้ในครัว คุณควรตรวจสอบการใช้งานและทำความสะอาดเป็นประจำด้วยเช่นกัน

(3) หากคุณพบเจอปัญหาใด ๆ ควรจัดการไปตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้

เช่น หากเขียงหรือมีดสกปรก คุณควรล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออีกครั้ง

(4) จดรายละเอียดเหล่านี้ในบันทึกประจำวัน

4. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเครื่องใช้ในครัว

หากเครื่องใช้ในครัวถูกปล่อยทิ้งไว้จนสกปรก

อาจทำให้เกิดการปนเปื้อนในวัตถุดิบหรืออาหารอื่นได้และอาจแพร่กระจายเชื้อแบคทีเรียออกไป ดังนั้นควรปฏิบัติตามข้อควรระมัดระวังต่อไปนี้

- (1) แยกเครื่องใช้ในครัวตามการใช้งาน เช่น เครื่องใช้สำหรับเนื้อสัตว์ เครื่องใช้สำหรับปลา เป็นต้น
ทันทีที่ใช้งานเสร็จแล้ว ควรล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างทั่วถึงตามข้อ (5) ที่ด้านล่างนี้
- (2) หมั่นล้างทำความสะอาดเครื่องใช้ในครัวตามระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้
- (3) หากคุณพบเจอปัญหาใด ๆ ควรจัดการไปตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้

เช่น หากคุณพบว่าของบางอย่างถูกปล่อยทิ้งไว้จนสกปรก คุณควรล้างและฆ่าเชื้ออีกครั้งก่อนจะนำมาใช้งาน

- (4) จดรายละเอียดเหล่านี้ในบ้านทึ่ประจำวัน
- (5) ขั้นตอนการล้างทำความสะอาด

- เขียง มีด ไม้พาย เป็นต้น

- (A) ล้างด้วยน้ำสะอาดเพื่อขจัดสิ่งสกปรกที่มองเห็นได้ด้วยตา
- (B) หยดน้ำยาล้างจานไปที่ฟองน้ำ ดีให้เป็นฟองและขัดล้างให้สะอาด
- (C) ล้างด้วยน้ำสะอาดเพื่อล้างน้ำยาล้างจานออกไป
- (D) ฆ่าเชื้อโดยใช้น้ำเดือด น้ำยาฆ่าเชื้อที่ผสมคลอรีน หรือสารละลายแอลกอฮอล์ความเข้มข้น 70%
- (E) ทำให้แห้งและจัดเก็บในบริเวณที่สะอาด

- ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด

- (A) ล้างด้วยน้ำสะอาด
- (B) หยดน้ำยาทำความสะอาด ดีให้เป็นฟองและซักให้สะอาด
- (C) ล้างด้วยน้ำสะอาดเพื่อล้างน้ำยาทำความสะอาดออกไป
- (D) หากทำได้ นำไปแช่ในน้ำร้อนและต้มนานอย่างน้อย 5 นาทีเพื่อฆ่าเชื้อ หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน
- (E) ทำให้แห้งและตามไว้ในบริเวณที่สะอาด



* มาตรการควบคุมการใช้งานน้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาด และน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัว

การใช้งานน้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาด และน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวจำเป็นต้องทำอย่างเข้มงวด หากไม่ควบคุมอย่างถูกต้อง อาจมีความเสี่ยงที่น้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อจะปนเปื้อนลงไปในอาหารโดยไม่ตั้งใจ หากคุณจะเปลี่ยนถาดน้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อลงในภาชนะอื่น คุณควรเลือกใช้ภาชนะที่ทำมาเพื่อวัตถุประสงค์นี้โดยเฉพาะเท่านั้น ภาชนะดังกล่าวควรมีการติดฉลากเอาไว้อย่างชัดเจนเพื่อแสดงสิ่งที่ยังบรรจุอยู่ใน ควรจัดเก็บน้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาด และน้ำยาฆ่าเชื้อไว้ในบริเวณที่กำหนดเพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่มีการนำมาใช้กับอาหารโดยไม่ตั้งใจ

5. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องน้ำ

ห้องน้ำเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียและไวรัสที่อันตราย เชื้อแบคทีเรียและไวรัสสามารถปนเปื้อนที่มีมือของผู้ที่ใช้งานห้องน้ำได้ ดังนั้น ควรปฏิบัติตามข้อควรระมัดระวังต่อไปนี้

- (1) ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องน้ำตามขั้นตอนในข้อ (4) ที่ด้านล่างและควรตรวจสอบให้มั่นใจว่ามีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องน้ำอย่างถูกต้อง
- (2) หากคุณพบเจอปัญหาใด ๆ ควรจัดการไปตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้
เช่น หากห้องน้ำสกปรก คุณควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออีกครั้ง เป็นต้น
- (3) จดรายละเอียดเหล่านี้ในบันทึกประจำวัน
- (4) ขั้นตอนการทำความสะอาด
 - (A) สวมเสื้อผ้า รวมถึงรองเท้าวางและถุงมือยางที่เป็นคนละชุดกับที่คุณใช้สวมใส่ขณะจัดเตรียมอาหาร
 - (B) ใช้น้ำยาทำความสะอาด แปร่งขัด และฟองน้ำซึ่งใช้สำหรับทำความสะอาดห้องน้ำโดยเฉพาะ
 - (C) เช็ดทำความสะอาดตรงที่กดชักโครก ลูกบิดประตู และจุดอื่น ๆ ที่ผู้ใช้งานมักสัมผัสด้วยมือโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน
 - (D) ทำความสะอาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ
 - (E) ขัดทำความสะอาดโถส้วมโดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและแปร่งขัดซึ่งใช้เฉพาะที่เท่านั้น จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด
 - (F) ขัดทำความสะอาดพื้นห้องน้ำโดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและแปร่งขัดซึ่งใช้เฉพาะที่เท่านั้น จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด
 - (G) ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่คุณใช้และตากให้แห้งก่อนจัดเก็บ
 - (H) ล้างมือให้สะอาดทั่วถึงเมื่อคุณทำความสะอาดเสร็จแล้ว

* โนโรไวรัส

ห้องน้ำอาจมีเชื้อโนโรไวรัส รวมไปถึงแบคทีเรียและไวรัสชนิดอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์สะสมอยู่ เชื้อโนโรไวรัสสามารถปนเปื้อนอยู่ตามที่นั่งชักโครก ที่กดชักโครก ราวจับ และลูกบิดประตูได้ ดังนั้น คุณควรตรวจสอบให้มั่นใจว่าบริเวณเหล่านี้ได้รับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างถูกต้องเหมาะสมขณะทำความสะอาดห้องน้ำ

6. สขอนามัยส่วนบุคคล

หากพบว่าพนักงานมีอาการคล้ายดังต่อไปนี้ พวกเขาอาจทำให้แบคทีเรียหรือไวรัสรวมไปถึงสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์เข้ามาปนเปื้อนในอาหารได้

- (A) พนักงานมีอาการท้องเสีย
- (B) พนักงานมีบาดแผลที่มือหรือนิ้วมือ
- (C) พนักงานสวมใส่เสื้อผ้าที่สกปรก
- (D) พนักงานสวมใส่เครื่องประดับในที่ทำงาน (นาฬิกาข้อมือ สร้อยคอ แหวน ต่างหูแบบเจาะหู เป็นต้น)

ดังนั้น ควรปฏิบัติตามข้อควรระมัดระวังต่อไปนี้

- (1) ให้ทำตามรายการตรวจสอบข้อ (2) – (6) ที่ด้านล่างนี้อย่างสม่ำเสมอ (ตามความถี่ที่ได้กำหนดไว้)
- (2) ตรวจสอบว่าไม่มีพนักงานคนใดอาเจียนหรือท้องเสีย หากพบว่าใครมีอาการเหล่านี้ พนักงานดังกล่าวควรหยุดงานและไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจสอบอาการ หากพนักงานป่วยด้วยภาวะอาหารเป็นพิษ พนักงานไม่ควรมาทำงานจนกว่าอาการจะหาย
- (3) ตรวจสอบว่าพนักงานไม่มีบาดแผลที่มือหรือนิ้วมือ หากพบว่ามีบาดแผล ให้ปิดแผลนั้นด้วยพลาสติกปิดแผลและสวมถุงมือ นอกจากนี้ ต้องล้างมือให้สะอาดอย่างทั่วถึงแม้จะสวมใส่ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งด้วยก็ตาม
- (4) ตรวจสอบว่าพนักงานทุกคนสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดเมื่อจัดเตรียมหรือทำอาหาร
- (5) ตรวจสอบว่าพนักงานดูแลเส้นผมสะอาดเรียบร้อยและรวบไว้ข้างหลังหากจำเป็น
- (6) ตรวจสอบว่าพนักงานไม่ได้สวมใส่เครื่องประดับ เช่น นาฬิกาข้อมือ สร้อยคอ แหวน ต่างหูแบบเจาะหู
- (7) จดรายละเอียดเหล่านี้ในบันทึกประจำวัน

* ภาวะอาหารเป็นพิษซึ่งเกิดจากพนักงาน

มีการพบเจอภาวะอาหารเป็นพิษจากเชื้อโนโรไวรัสอยู่หลายครั้งเมื่อไม่กี่ปีมานี้ กล่าวกันว่ากว่า 80% มีสาเหตุของการแพร่ระบาดมาจากพนักงาน ดังนั้น หากคุณมีอาการป่วย เช่น ท้องเสีย คุณต้องงดจัดเตรียมอาหาร นอกจากนี้ โปรดทราบว่าในบางกรณีคุณอาจติดเชื้อจากโนโรไวรัสแต่ไม่แสดงอาการออกมา เช่น ไม่มีอาการท้องเสีย ดังนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่พนักงานต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดและดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ

7. บังคับใช้การล้างมือ

มือสามารถปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียและไวรัสอันตรายที่มองไม่เห็นได้ และเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสเหล่านี้สามารถถูกส่งต่อไปยังอาหารได้ การล้างมือไม่ใช่เพียงแค่ช่วยขจัดสิ่งสกปรกที่ตามองเห็นได้ออกไปเท่านั้น แต่ยังช่วยกำจัดเชื้อแบคทีเรียและไวรัสออกไปด้วย ดังนั้น คุณควรปฏิบัติตามขั้นตอนปฏิบัติต่อไปนี้

- (1) คุณควรล้างมือเป็นประจำโดยใช้เทคนิคการล้างมืออย่างถูกสุขอนามัยตามความถี่ที่ได้กำหนดไว้โดยทำตามขั้นตอนในข้อ (4) ที่ด้านล่าง
 - (2) หากคุณพบเจอปัญหาใด ๆ ควรจัดการไปตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ เช่น หากมีพนักงานไม่ล้างมือบ่อยเท่าที่กำหนดไว้ ควรสั่งให้พนักงานคนนั้นล้างมือในทันที เป็นต้น
 - (3) จดรายละเอียดเหล่านี้ในบันทึกประจำวัน
 - (4) ขั้นตอนการล้างมือ
 - (A) ล้างมือด้วยน้ำสะอาด
 - (B) หยดสบู่เหลวลงที่มือ
 - (C) ล้างฝ่ามือและปลายนิ้วมืออย่างทั่วถึง
 - (D) ล้างด้านหลังของมือและนิ้วมือ
 - (E) ล้างบริเวณข้อมือ (ด้านในและรอบ ๆ ฐานของแต่ละนิ้ว)
 - (F) ล้างนิ้วหัวแม่มือและฐานของนิ้วด้านใน
 - (G) ล้างปลายนิ้วมือ
 - (H) ล้างข้อมือ
 - (I) ล้างสบู่ออกให้หมดด้วยน้ำสะอาด
 - (J) เช็ดมือให้แห้ง
 - (K) ฆ่าเชื้อด้วยสารละลายแอลกอฮอล์
- การล้างมือซ้ำ 2 ครั้งมีประสิทธิภาพสูงมาก! (ทำซ้ำขั้นตอน (B)-(I) ข้างต้น)

* อ้างอิง 1 แสดงรูปภาพที่อธิบายวิธีการล้างมือ

8. การควบคุมการทำความสะอาด (สำหรับครัว) และการกำจัดขยะ

(1) หลักการ "5S" กล่าววว่า

เป็นหลักการที่ใช้เพื่อช่วยให้สถานที่ทำงานอยู่ในสภาพที่ดี เหตุผลที่เรียกว่า 5S เนื่องจากเมื่อเขียนคำญี่ปุ่นโดยใช้อักษรภาษาอังกฤษแล้ว แต่ละคำจะเริ่มด้วยตัวอักษร "S" หรือจะคล้ายกับ "5ส" ของไทย โดยหลักการ "5S" ถูกนำมาใช้ในสถานที่สำหรับดูแลจัดการอาหาร เช่น ในร้านอาหาร ในโรงงานแปรรูปอาหาร เพื่อให้สามารถดูแลจัดการสิ่งแวดล้อมของอาคารสถานที่ได้

(A) SEIRI (หมายถึง "สะสาง")

ให้แยกสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากสิ่งที่ไม่จำเป็น จากนั้นกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็น

(B) SEITON (หมายถึง "จัดให้เป็นระเบียบ")

ตัดสินใจว่าสิ่งของควรไปอยู่ที่ใดและนำสิ่งของนั้นกลับไปยังสถานที่เดิมของมันหลังใช้งานเสร็จแล้ว

(C) SEISOU (หมายถึง "ทำความสะอาด")

เป็นหลักการพื้นฐานของอาคารสถานที่ซึ่งถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลให้อาคารสถานที่ให้สะอาดและไม่มีขยะหรือฝุ่นละอองอยู่เสมอ

(D) SEIKETSU (หมายถึง "สุขอนามัย")

หากคุณมั่นใจว่าดูแล 3S แรกได้อย่างดีแล้ว (กล่าวคือ คุณสะสาง จัดให้เป็นระเบียบ และทำความสะอาดอาคารสถานที่) อาคารสถานที่ของคุณก็จะสะอาดและถูกสุขอนามัย (*seiketsu*)

(E) SYUKAN (หมายถึง "สร้างนิสัย")

หมายถึงการปฏิบัติและสร้างลักษณะนิสัยที่ดีโดยการปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดอยู่เสมอ



หากคุณใช้หลักการ "5S" สถานที่ทำงานของคุณก็จะสะอาด แนวทางปฏิบัตินี้ยังมีประสิทธิภาพมากสำหรับการป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ การปนเปื้อนของสิ่งแปลกปลอม และภัยพิบัติในร้านอาหารด้วย

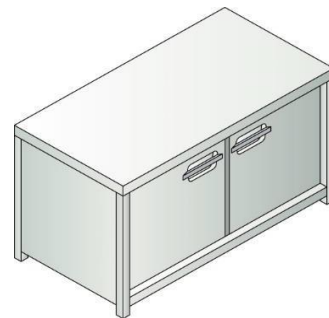
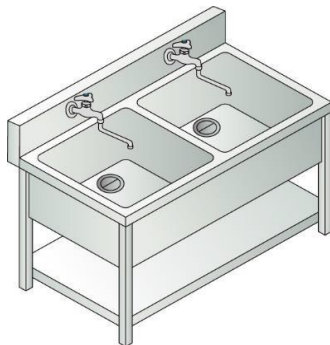
(2) การทำความสะอาดตามตารางเวลา

การทำความสะอาดเป็นเรื่องสำคัญ แต่เราไม่สามารถทำความสะอาดได้ทั้งหมดขณะกำลังทำงานในทุกวัน ดังนั้นคุณควรตัดสินใจว่าสิ่งใดบ้างที่จำเป็นต้องได้รับการทำความสะอาดและจัดทำตารางการทำความสะอาดขึ้นมา เช่น ตัดสินใจว่าสิ่งใดต้องทำความสะอาดทุกวัน สิ่งใดทำสัปดาห์ละครั้ง และสิ่งใดทำเดือนละครั้ง

<ตัวอย่างของตารางการทำความสะอาด>

(A) การทำความสะอาดรายวัน (ต้องทำทุกวัน)

พื้นที่ล้างมือ อ่างล้างทำความสะอาด พื้นผิวที่ใช้ทำงาน บริเวณโดยรอบพื้นที่ทำอาหาร พื้นห้อง (ต้องกวาด) และระบายน้ำ เป็นต้น



(B) ทำความสะอาดอยู่เป็นประจำ (ทำสัปดาห์ละครั้ง)

ภายในตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง ภายในท่อต่าง ๆ พื้นห้อง (กวาดด้วยแปรงขัดพื้นแบบแข็ง) ตัวตู้คราบไขมัน

(C) ทำความสะอาดอยู่เป็นประจำ (ทำเดือนละครั้ง)

กำแพง โคมไฟ/ที่ครอบหลอดไฟ บริเวณซึ่งไม่ได้ทำความสะอาดตามปกติ เป็นต้น

(3) การกำจัดขยะ

คุณจำเป็นต้องแยกขยะจากครัว (ขยะ) หากไม่จัดการเป็นให้ดี อาหารเหลือ (เศษอาหารและอาหารเหลือทิ้ง) จะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังดึงดูดให้แมลงและหนูเข้ามาด้วย ดังนั้นคุณต้องควบคุมโดยใช้มาตรการดังต่อไปนี้

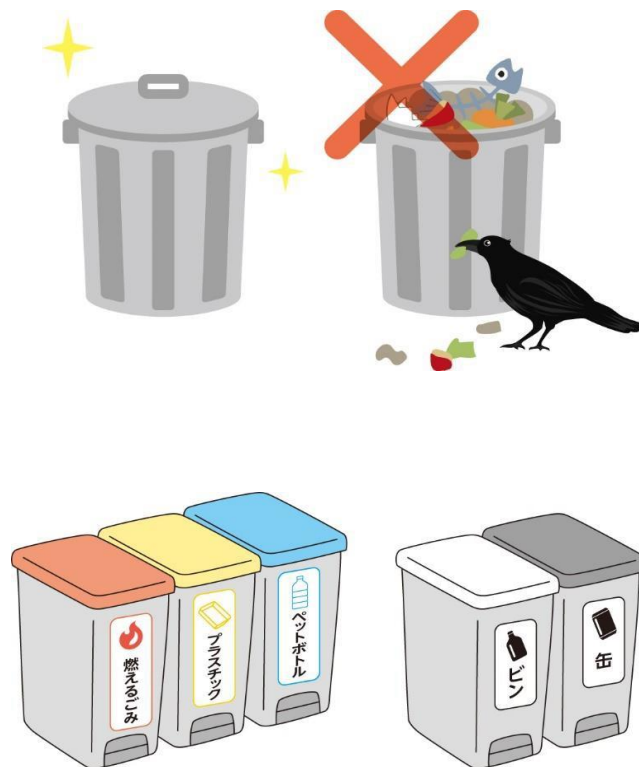
(A) อาหารเหลือ (เศษอาหารและอาหารเหลือทิ้ง)

ควรใส่เศษอาหารและอาหารเหลือทิ้งในภาชนะที่จัดเตรียมไว้สำหรับวัตถุประสงค์นี้โดยเฉพาะและมีฝาปิดจัดเก็บในบริเวณที่จะไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน โปรดทราบว่าอาหารที่ใช้ปลาปักเป้า (*fugu*) ต้องทำตามกฎข้อบังคับทางกฎหมาย ของเสียที่มาจากปลานี้ต้องนำไปทิ้งในภาชนะที่ปิดล็อก

(B) ขยะอื่น ๆ

คุณต้องแยกขยะ เช่น ขยะที่เผาได้ ขยะที่เผาไม่ได้ ขยะพลาสติก ขวดแก้ว กระป๋อง และน้ำมันเหลือทิ้ง เป็นต้น

หน่วยงานกำกับดูแลในท้องถิ่นที่ร้านอาหารของคุณตั้งอยู่หรือหน่วยงานที่เทียบเท่าเป็นผู้ตัดสินใจกำหนดกฎที่ไว้สำหรับขยะแต่ละประเภท คุณควรแยกขยะและทิ้งตามกฎเหล่านั้น



III ความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (HACCP) ตามระบบสุขอนามัยอาหาร (จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม)

1. การวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (HACCP) ตามระบบสุขอนามัยอาหารคืออะไร?

HACCP (อ่านว่า ฮาซัป หรือ เอชเอซีซีพี) ย่อมาจาก "Hazard Analysis (การวิเคราะห์อันตราย) และ Critical Control Point (จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม)"

HACCP

ถูกออกแบบมาเพื่อควบคุมสุขอนามัยของอาหารโดยเฉพาะเพื่อตรวจสอบความปลอดภัยในขั้นตอนกระบวนการต่าง ๆ สำหรับผลิตอาหาร โดยเริ่มตั้งแต่เมื่อวัตถุดิบถูกส่งเข้ามาไปจนถึงการผลิตอาหาร ร้านอาหารมีอาหารหลากหลาย เราจึงแบ่งอาหารออกเป็น 3 กลุ่มดังต่อไปนี้

(A) กลุ่มที่ 1: "อาหารแช่เย็น"

(B) กลุ่มที่ 2: "อาหารปรุงสุกและเสิร์ฟร้อน"

(C) กลุ่มที่ 3: "อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง"

เราค้นหาและดูแลควบคุมจุดที่เป็นอันตราย (จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม)

สำหรับกระบวนการทำงานในแต่ละกลุ่มข้างต้นตามลำดับ วิธีการควบคุมสุขอนามัยอาหารนั้นจะเรียกว่า "ระบบสุขอนามัยอาหารตามหลัก HACCP"

ประเภท	ตัวอย่างเมนูอาหาร
กลุ่มที่ 1 "อาหารแช่เย็น" (เสิร์ฟขณะเย็นโดยไม่ผ่านความร้อน)	ปลาดิบ (ซาซิมิ) เต้าหู้เย็น สลัดผัก เป็นต้น
กลุ่มที่ 2 "อาหารปรุงสุกและเสิร์ฟร้อน" (อาหารแช่เย็นที่ถูกนำไปปรุงสุกและเสิร์ฟแบบร้อน) (อาหารที่จัดเก็บในอุณหภูมิสูงหลังปรุงสุก)	สเต็ก ปลาย่าง ไก่ย่าง แฮมเบอร์เกอร์ เทมปุระ ไก่ทอด ข้าวสุก เป็นต้น
กลุ่มที่ 3 "อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง"	แกงกะหรี่ น้ำซุป ซอส ซอสถั่วเหลือง/มิริน (tare) สลัดมันฝรั่ง เป็นต้น

* อ้างอิง 2 แสดงรูปภาพที่อธิบายอาหารโดยแบ่งแยกตามประเภท

2. จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (จุด CCP)

หากปล่อยอาหารทิ้งไว้ที่ช่วงอุณหภูมิ 10°C - 60°C (ช่วงอุณหภูมิอันตราย)

เชื้อแบคทีเรียในอาหารจะเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว

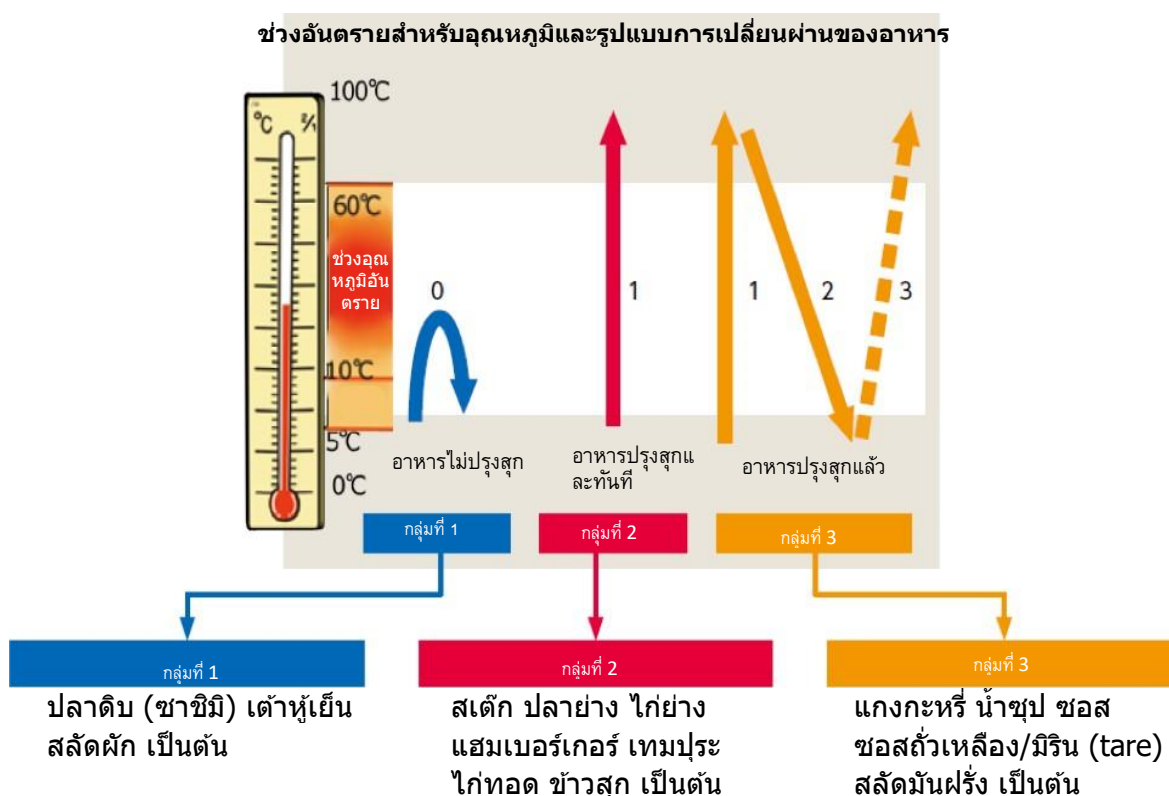
แต่เชื้อแบคทีเรียจะไม่เพิ่มจำนวนมากพอที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ถ้าวางทิ้งไว้ในช่วงอุณหภูมิอันตรายเพียงแค่วินาทีสั้น ๆ เราต้องปฏิบัติตามขั้นตอน เช่น ทำให้อาหารที่อยู่ในช่วงอุณหภูมิอันตรายนั้นเย็นลงโดยเร็ว

เราเรียกจุดที่เชื้อแบคทีเรียอันตรายจะเพิ่มจำนวนเป็นทวีคูณหากไม่มีมาตรการควบคุมว่า “จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม” (Critical Control Point หรือจุด CCP)

โดยจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมเหล่านี้ถูกควบคุมด้วยพื้นฐานของอุณหภูมิและระยะเวลา

อาหารในแต่ละกลุ่มมีจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมแตกต่างกันไป ดังนั้น

คุณต้องควบคุมทั้งเวลาและอุณหภูมิตามกลุ่มของอาหาร



3. กลุ่มที่ 1: วิธีการควบคุม “อาหารแช่เย็น”

ตัวอย่างของวิธีการควบคุม “อาหารแช่เย็น” (กลุ่มที่ 1)

ประเภท	ตัวอย่างเมนู	วิธีการควบคุม (ตัวอย่างทั่วไป)
กลุ่มที่ 1 “อาหารแช่เย็น” (เสิร์ฟขณะเย็นโดยไม่ผ่านความร้อน)	ปลาดิบ (ซาซิมิ) เต้าหู้เย็น สลัดผัก เป็นต้น	• เสิร์ฟทันทีที่นำออกจากตู้เย็น • ควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็น เป็นต้น

(I) วิธีการควบคุมแบบเฉพาะ

(เช่น) สลัดผัก

(A) ล้างผักอย่างทั่วถึงก่อนจัดเตรียมใส่จานเพื่อนำไปเสิร์ฟ

(B) หากคุณยังไม่เสิร์ฟทันที ควรเก็บผักที่ล้างเสร็จแล้วไว้ในตู้เย็น จากนั้นเมื่อจะนำไปเสิร์ฟ ค่อยนำผักออกมาจากตู้เย็นและจัดเตรียมใส่จานเพื่อเสิร์ฟทันที

(II) จุดสำคัญ

(A) อาหารที่ไม่ผ่านความร้อนคืออาหารซึ่งยังไม่ได้การฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายโดยการใช้ความร้อน บางครั้งอาจมีแบคทีเรียปนเปื้อนอยู่ในวัตถุดิบ ดังนั้น คุณจำเป็นต้องล้างวัตถุดิบให้สะอาดอย่างทั่วถึงเพื่อลดจำนวนของแบคทีเรีย รวมถึงควรเก็บวัตถุดิบเหล่านี้ไว้ในตู้เย็น (ที่อุณหภูมิต่ำ) เพื่อให้มั่นใจว่าแบคทีเรียจะไม่เจริญเติบโตในอาหาร

(B) จำเป็นต้องเก็บอาหารที่อุณหภูมิต่ำกว่า 10°C หากจะใช้เวลานานกว่า 30 นาทีเพื่อจะเสิร์ฟอาหารนั้น

ตัวอย่างของอาหารแช่เย็น



ปลาดิบ (ซาซิมิ)



เต้าหู้เย็น

4. กลุ่มที่ 2: วิธีการควบคุม “อาหารปรุงสุกและเสิร์ฟร้อน”

ตัวอย่างของวิธีการควบคุม “อาหารปรุงสุกและเสิร์ฟร้อน” (กลุ่มที่ 2)

ประเภท	ตัวอย่างเมนู	วิธีการควบคุม (ตัวอย่างทั่วไป)
กลุ่มที่ 2 “อาหารปรุงสุกและเสิร์ฟร้อน” (อาหารแช่เย็นที่ถูกนำไปปรุงสุกและเสิร์ฟแบบร้อน) (อาหารที่จัดเก็บในอุณหภูมิสูงหลังปรุงสุก)	สเต็ก ปลาย่าง ไก่ย่าง แฮมเบอร์เกอร์ เทมปุระ ไก่ทอด ข้าวสุก เป็นต้น	• ตรวจสอบระดับความร้อน • สังเกตลักษณะภายนอก • สังเกตสีของของเหลวจากเนื้อ • สังเกตเนื้อสัมผัสหลังปรุงเสร็จ (ความยืดหยุ่น) • วัดอุณหภูมิที่แกนกลาง เป็นต้น

(1) วิธีการควบคุมแบบเฉพาะ

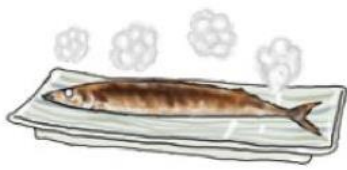
- (A) ตรวจสอบว่าแกนกลางของอาหารนั้นสุกอย่างทั่วถึง เช่น ตรวจสอบให้มั่นใจว่าคุณทราบล่วงหน้าว่าควรปรุงอาหารนานเท่าใด ควรใช้อุณหภูมิเท่าใด และอาหารนั้นควรมีหน้าตาอย่างไร (รูปร่างและสี) และแกนกลางของอาหารควรเปลี่ยนเป็นสีแดง เป็นต้น ดังนั้นเมื่อทำอาหารทุกวัน ควรตรวจสอบลักษณะภายนอกของอาหาร เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารนั้นถูกปรุงสุกอย่างเพียงพอและทั่วถึง
- (B) ไม่จำเป็นต้องจดบันทึกทุกครั้งที่คุณปรุงอาหาร แต่ควรจดบันทึกผลลัพธ์ของการปรุงอาหารนั้น ๆ ในตอนสิ้นสุดวัน และอย่าลืมจดรายละเอียดปัญหาที่เกิดขึ้นในบันทึกนั้นด้วย

(2) จุดสำคัญ

- (A) ตรวจสอบอุณหภูมิภายในของอาหาร (อุณหภูมิที่วัดจากแกนกลางของอาหาร) ในแต่ละช่วงเวลา สิ่งสำคัญคือเราต้องมั่นใจว่าอาหารนั้นปรุงสุกที่อุณหภูมิสูงเพียงพอสำหรับการฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่อันตราย เช่น ตรวจสอบอุณหภูมิเมื่อคุณเตรียมทำอาหารใหม่ เป็นต้น
- (B) เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อไก่ อาจมีเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายปนเปื้อนอยู่ ดังนั้นเนื้อสัตว์เหล่านี้ต้องได้รับการปรุงสุกอย่างทั่วถึง
- (C) ระวังอย่าให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วเกิดปนเปื้อนอีกครั้ง (การปนเปื้อนทุติยภูมิหรือการปนเปื้อนซ้ำ) จากมือหรือเครื่องใช้ในครัวที่สกปรก (รวมไปถึงจานชามด้วย)
- (D) เชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในเนื้อสัตว์สามารถกำจัดได้โดยปรุงอาหารให้สุกที่อุณหภูมิภายใน 75°C เป็นเวลาอย่างน้อย 1 นาที



ตัวอย่างของอาหารปิ้งสุกและเสิร์ฟร้อน



ปลาย่าง



ไก่ย่าง



แฮมเบอร์เกอร์



ไก่ทอด

5. กลุ่มที่ 3: วิธีการควบคุม “อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง”

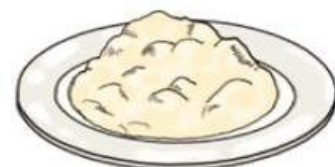
ตัวอย่างของวิธีการควบคุม “อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง” (กลุ่มที่ 3)

ประเภท	ตัวอย่างเมนู	วิธีการควบคุม (ตัวอย่างทั่วไป)
กลุ่มที่ 3 "อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง"	แกงกะหรี่ น้ำซุป ซอส ซอสถั่วเหลือง/มิริน (tare) สลัดมันฝรั่ง เป็นต้น	• ทำให้อาหารเย็นลงทันทีหลังจากปิ้งสุก • เมื่ออุ่นอาหาร ให้ความร้อนจนอาหารเดือดอีกครั้ง (เดือดจนเป็นฟอง) • สังเกตลักษณะภายนอก • วัดอุณหภูมิแกนกลาง เป็นต้น

ตัวอย่างของอาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง



แกงกะหรี่



สลัดมันฝรั่ง

(1) วิธีการควบคุมแบบเฉพาะ

- (A) ตรวจสอบกระบวนการปรุงอาหาร (ให้ความร้อน) ดังที่อธิบายไว้ในอาหารกลุ่มที่ 2 ข้างต้น
- (B) เมื่อทำให้อาหารเย็นลง พยายามเลี่ยงการปล่อยอาหารทิ้งไว้ในช่วงอุณหภูมิอันตรายที่ 10°C - 60°C เท่าที่จะทำได้ ดังนั้น เราจึงต้องทำให้อุณหภูมิของอาหารเย็นลงทันทีหลังปรุงสุก
- (C) ยกตัวอย่างเช่น
หนึ่งในวิธีที่สามารถลดอุณหภูมิของอาหารลงได้อย่างรวดเร็วคือการแบ่งไปใส่ในภาชนะที่เล็กลงแล้วนำไปแช่เย็น หรือหากคุณมีเครื่องทำความเย็น
ควรใช้งานอุปกรณ์นี้เพื่อทำให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วเย็นลงอย่างรวดเร็วไปจนถึงอุณหภูมิต่ำกว่า 10°C

(2) จุดสำคัญ

เมื่อทำให้อาหารเย็นลงหลังปรุงสุกแล้ว ให้พยายามเลี่ยงการวางอาหารทิ้งไว้ในช่วงอุณหภูมิอันตรายที่ 10°C - 60°C เท่าที่จะทำได้

* อ้างอิง (อุณหภูมิและระยะเวลาในการทำให้เย็นลง)

มาตรฐานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาได้ระบุว่า

- : ควรทำให้อาหารเย็นลงไปที่อุณหภูมิต่ำกว่า 21°C ภายในเวลา 2 ชั่วโมง
จากนั้นทำให้เย็นลงไปที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C ภายใน 4 ชั่วโมงถัดไป

“คู่มือการควบคุมสุขอนามัยอาหารในโรงอาหารขนาดใหญ่”

ที่ใช้ในโรงอาหารของสำนักงานหรือโรงเรียนของญี่ปุ่น ได้ระบุว่า

- : ขั้นตอนนี้ควรดำเนินการในสถานที่ซึ่งทำให้อาหารเย็นลงไปที่อุณหภูมิต่ำกว่า 20°C ภายใน 30 นาที
จากนั้นทำให้เย็นลงไปที่อุณหภูมิต่ำกว่า 10°C ภายในชั่วโมงถัดไป



6. จุดวิกฤตที่ต้องควบคุมอื่น ๆ

เนื่องจากอาจมีเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายอยู่ในวัตถุดิบดังต่อไปนี้ตั้งแต่เวลาที่มีการส่งมอบวัตถุดิบ ดังนั้นควรปฏิบัติตามข้อควรระมัดระวังต่อไปนี้

(1) ข้อควรระวังต่อแบบคที่เรีย

(A) ខែកែ

ต้องปรุงไข่ไก่ให้สุกโดยมีอุณหภูมิภายใน 70°C เป็นเวลาอย่างน้อย 1 นาที
โปรดทราบว่าแนวทางนี้ไม่นับรวมไข่ไก่ชนิดรับประทานดิบที่ต้องรับประทานภายใน "วันที่ควรบริโภคก่อน"
ซึ่งจะถูกนำไปบริโภคโดยเร็ว (โดยถือว่าไข่ไก่ฟองนั้นต้องไม่มีรอยแตกหรือรอยร้าว เป็นต้น)

(B) อาหารทะเล

อาหารทะเลที่จะรับประทานดิบ (ปลาดิบ เป็นต้น) จำเป็นต้องล้างให้สะอาดทั่วถึงในน้ำจืด (เช่น น้ำประปา) และกำจัดสิ่งนี้อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนออกไป

(C) ตั๋วและตั๋ว

อาหารทั้งสองชนิดนี้ไม่ควรรับประทานดิบ จำเป็นต้องทำให้สุกที่อุณหภูมิภายใน 75°C เป็นเวลาอย่างน้อย 1 นาทีก่อนจะรับประทาน

(2) อื่น ๆ

(A) สิ่งแปลกปลอม

สิ่งแปลกปลอมที่เป็นของแข็ง เช่น เศษโลหะ สามารถก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อผู้รับประทานได้ และถึงแม้จะไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บใด ๆ

การมีสิ่งแปลกปลอมในอาหารอาจทำให้เกิดการร้องเรียนทางกฎหมายได้

เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องตรวจสอบว่าไม่มีสิ่งแปลกปลอมปะปนอยู่ในวัตถุดิบ

รวมถึงต้องไม่ให้มีสิ่งแปลกปลอมหลุดเข้าไปในขณะที่กำลังเตรียมอาหารด้วย ยิ่งไปกว่านั้น

คุณต้องดูแลห้องครัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและสะอาดเพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่มีสิ่งแปลกปลอมตกลงไปในอาหาร

<ประเภทของสิ่งแปลกปลอม>

- สิ่งแปลกปลอมที่เป็นของแข็ง

: เศษโลหะ เศษพลาสติก เศษแก้ว เศษหิน เป็นต้น



- สิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ของแข็ง

: เส้นผม เศษกระดาษ เศษถุงพลาสติก แผลง เป็นต้น

* สิ่งแปลกปลอมที่ทำให้ลูกคาร์ลิกพะอืดพะอม (เช่น แมลง) ยังมีชื่อเรียกว่า “สิ่งแปลกปลอมที่ไม่น่าพิสมัย” ตัว

(B) พยาธิอะนิซาคิส (ปรสิต)

พยาธิอะนิซาคิสสามารถเข้าไปอาศัยอยู่ในอาหารทะเลอย่างปลาแมกเคอเรล ปลาชาร์ดิน ปลาทูนาสคิปแจ็ค ปลาแซลมอน หมึกกล้วย ปลาซิมมะ และปลาแจ๊คแมกเคอเรลได้ หากรับประทานอาหารทะเลที่มีพยาธิอะนิซาคิสอาศัยเข้าไปอาจก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษชนิดที่ทำให้ปวดท้องได้ ดังนั้น คุณควรปฏิบัติตามข้อควรระวังต่อไปนี้เพื่อป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษจากพยาธิอะนิซาคิส

- ให้เลือกปลาที่สดใหม่และนำไปปรุงสุกในทันที
- พยาธิอะนิซาคิสมีขนาดใหญ่พอที่จะสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ดังนั้น ควรตรวจสอบและสังเกตดูให้มั่นใจว่าไม่มีพยาธิอะนิซาคิสอยู่ในเนื้อปลา
- พยาธิอะนิซาคิสอาศัยอยู่ข้างในอวัยวะภายใน ดังนั้น อย่าเสิร์ฟเครื่องในปลาแบบดิบ
- แช่แข็งปลาเป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมงที่อุณหภูมิต่ำกว่า -20°C หรือนำไปปรุงสุกที่อุณหภูมิ 60°C เป็นเวลาอย่างน้อย 1 นาที หรือที่อุณหภูมิ 70°C ขึ้นไป

7. การจัดเก็บบันทึกการควบคุมสุขอนามัยอาหาร

การจัดเก็บบันทึกการควบคุมสุขอนามัยอาหารซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบแล้ว การจัดเก็บบันทึกช่วยให้เราสามารถตรวจสอบย้อนหลังเพื่อให้มั่นใจได้ว่าเรามีการควบคุมสุขอนามัยอาหารอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ดังต่อไปนี้ด้วย

- (1) ช่วยให้จุดควบคุมสุขอนามัยอาหารมีความชัดเจนและช่วยป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ
- (2) ช่วยให้มั่นใจว่าเราได้ดำเนินการควบคุมสุขอนามัยอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม หากเกิดปัญหาขึ้นมา
- (3) คุณสามารถบอกกับหน่วยงานด้านสุขอนามัยและลูกค้าของคุณได้อย่างมั่นใจว่าร้านอาหารของคุณมีการควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม
- (4) คุณสามารถมองเห็นความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน

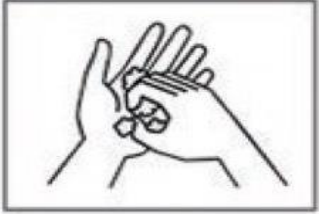
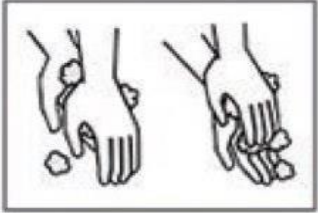
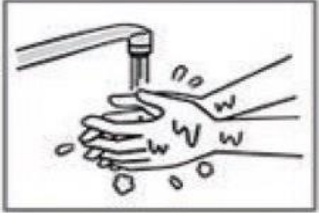
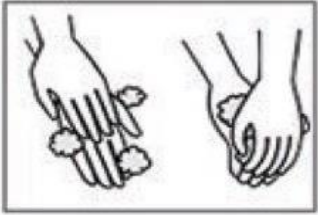
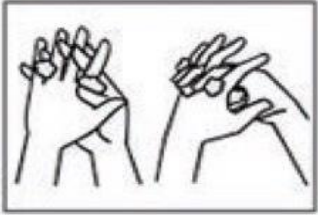
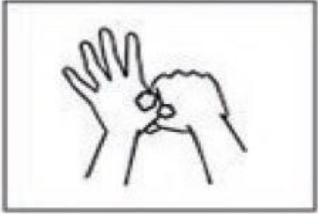
อ้างอิง 3 แสดงรูปแบบทั่วไปและตัวอย่างของการกรอกข้อมูลที่ใช้ในแผนควบคุมสุขอนามัยของร้านอาหารทั่วไป

อ้างอิง 4 แสดงรูปแบบทั่วไปและตัวอย่างของการกรอกข้อมูลที่ใช้นบันทึกควบคุมสุขอนามัยอาหารของร้านอาหารทั่วไป

IV. การอ้างอิง

■ **อ้างอิง 1: เทคนิคการล้างมือให้ถูกสุขอนามัยซึ่งแนะนำโดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น**

เทคนิคการล้างมือให้ถูกสุขอนามัยซึ่งแนะนำโดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น
- ขั้นตอนพื้นฐานในการล้างมือ -

1 ล้างมือด้วยน้ำสะอาด 	7 ล้างปลายนิ้วมือ 
2 หยดสบู่เหลวลงที่มือ 	8 ล้างข้อมือ 
3 ล้างฝ่ามือและปลายนิ้วมืออย่างทั่วถึง 	9 ล้างสบู่ออกให้หมดด้วยน้ำสะอาด 
4 ล้างด้านหลังของมือและนิ้วมือ 	10 เช็ดมือให้แห้ง (อย่าใช้ผ้านี้ร่วมกับวัตถุประสงค์อื่น) 
5 ล้างบริเวณง่ามนิ้วมือ (ด้านในและรอบ ๆ ฐานของแต่ละนิ้ว) 	11 ฆ่าเชื้อด้วยสารละลายแอลกอฮอล์ (หยดหรือฉีดพ่นลงที่ฐานของเล็บมือและรอบ ๆ เล็บมือโดยตรงและถูให้ทั่วนิ้วมือ) 
6 ล้างนิ้วหัวแม่มือและฐานของนิ้วด้านใน 	การล้างมือซ้ำ 2 ครั้งจะได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด! (ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2 -9) ล้างมือซ้ำ 2 ครั้งเพื่อกำจัดแบคทีเรียและไวรัส

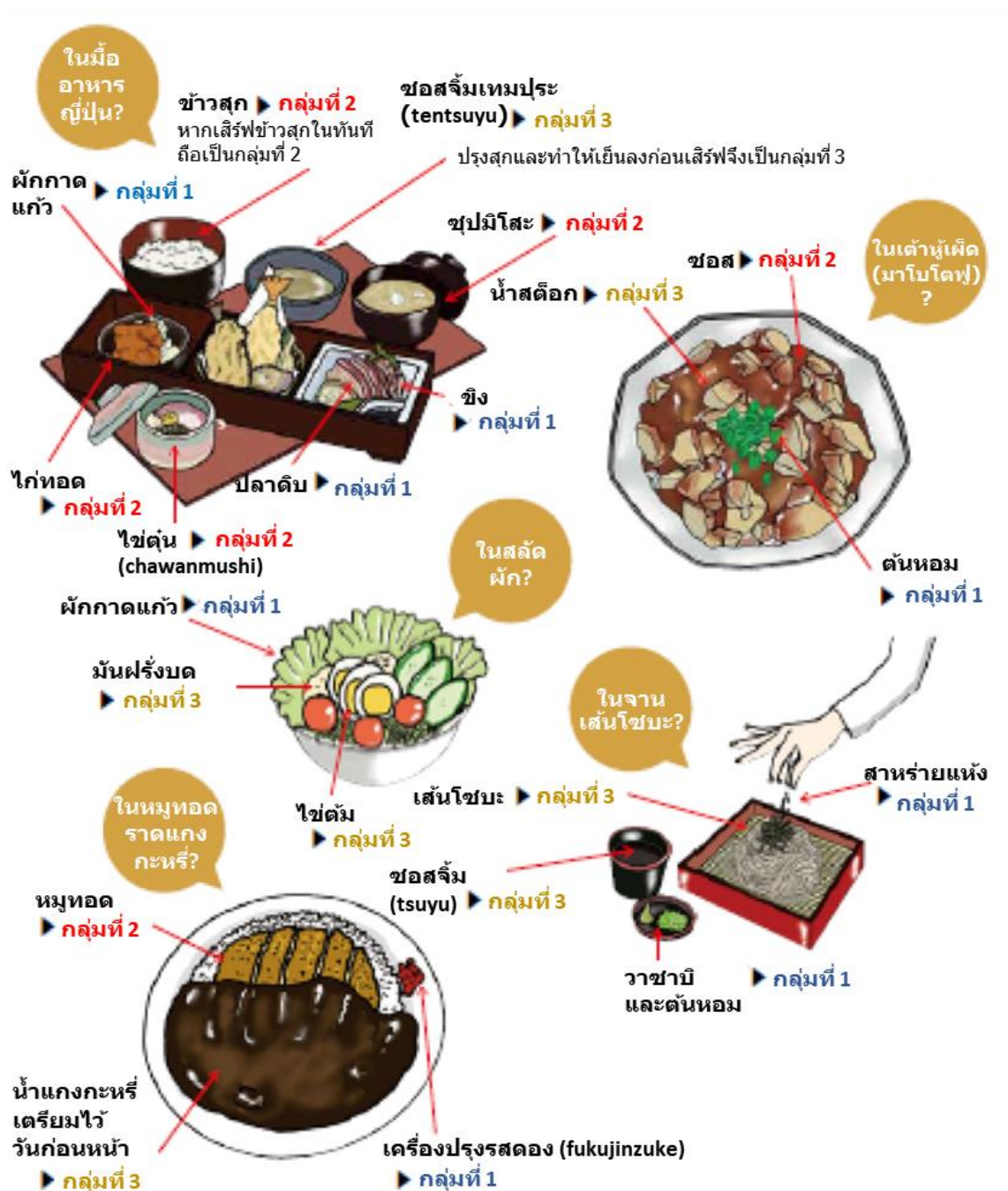
แหล่งที่มา: เว็บไซต์ของสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

■ อ้างอิง 2: ตัวอย่างของอาหารแยกตามกลุ่ม

กลุ่มที่ 1: "อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน"

กลุ่มที่ 2: "อาหารที่ผ่านความร้อน"

กลุ่มที่ 3: "อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง"



แหล่งที่มา: "คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP (แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านอาหาร)"
ตีพิมพ์โดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

**■ อ้างอิง 3: แผนควบคุมสุขอนามัยอาหารซึ่งใช้ในร้านอาหารทั่วไป
(ตัวอย่างของรูปแบบและคำอธิบาย)**

จุดควบคุมสุขอนามัยอาหารทั่วไป (รูปแบบอ้างอิง)

จุดควบคุมสุขอนามัยอาหารทั่วไป		
(I)	ตรวจสอบเมื่อรับวัตถุดิบที่มาส	เมื่อไหร่ เมื่อไหร่ที่มีการส่งมอบวัตถุดิบ / อื่น ๆ ()
		อย่างไร
		หากมีปัญหา
(II)	ตรวจสอบอุณหภูมิภายใน (ในตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง)	เมื่อไหร่ ก่อนเริ่มงาน / ระหว่างชั่วโมงทำงาน / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร
		หากมีปัญหา
(III)-1	การป้องกันการปนเปื้อนข้ามและการปนเปื้อนทุติยภูมิ	เมื่อไหร่ ก่อนเริ่มงาน / ระหว่างชั่วโมงทำงาน / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร
		หากมีปัญหา
(III)-2	การทำความสะอาด การฆ่าเชื้อ และการทำให้เครื่องใช้ในครัวปลอดเชื้อ เป็นต้น	เมื่อไหร่ ก่อนเริ่มงาน / ระหว่างชั่วโมงทำงาน / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร
		หากมีปัญหา
(III)-3	การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อห้องน้ำ	เมื่อไหร่ ก่อนเริ่มงาน / ระหว่างชั่วโมงทำงาน / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร
		หากมีปัญหา
(IV)-1	การดูแลจัดการสุขภาพของพนักงาน	เมื่อไหร่ ก่อนเริ่มงาน / ระหว่างชั่วโมงทำงาน / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร
		หากมีปัญหา
(IV)-2	การนำวิธีการล้างมือมาใช้	เมื่อไหร่ หลังเข้าห้องน้ำ ก่อนเข้าในครัว ก่อนเสิร์ฟอาหาร เมื่อเปลี่ยนประเภทงาน หลังจัดการกับเนื้อดิบหรือปลาดิบ หลังจับเงินสด หลังทำความสะอาด อื่น ๆ ()
		อย่างไร
		หากมีปัญหา

แหล่งที่มา: "คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP" ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

จุดควบคุมสุขอนามัยอาหารทั่วไป (คำอธิบายทั่วไป)

จุดควบคุมสุขอนามัยอาหารทั่วไป		
(I)	ตรวจสอบเมื่อรับวัตถุดิบที่มาส่ง	เมื่อไหร่ <u>เมื่อไหร่ที่มีการส่งมอบวัตถุดิบ/</u> อื่น ๆ ()
		อย่างไร ตรวจสอบลักษณะอาหาร กลิ่น สภาพของบรรจุภัณฑ์และฉลาก (วันหมดอายุวิธีจัดเก็บ)
		หากมีปัญหา ส่งคืน เปลี่ยนสินค้าใหม่
(II)	ตรวจสอบอุณหภูมิภายใน (ในตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง)	เมื่อไหร่ <u>ก่อนเริ่มงาน</u> / ระหว่างชั่วโมงทำงาน / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร ใช้เทอร์โมมิเตอร์ตรวจสอบอุณหภูมิภายใน (ในตู้เย็นต้องต่ำกว่า 10°C ในตู้แช่แข็งต้องต่ำกว่า -15°C)
		หากมีปัญหา ตรวจสอบสาเหตุของความผิดปกติ ตั้งค่าอุณหภูมิใหม่ หรือแจ้งซ่อมแซมหากชำรุดเสียหาย ขึ้นอยู่กับสถานะของวัตถุดิบ อาจไม่นำมาใช้งานเลย หรือปรุงให้สุกก่อนเสิร์ฟ
(III)-1	การป้องกันการปนเปื้อนข้ามและการปนเปื้อนหัตถสัมผัส	เมื่อไหร่ ก่อนเริ่มงาน / <u>ระหว่างชั่วโมงทำงาน</u> / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร ตรวจสอบว่ามีการจัดเก็บอาหารในตู้เย็นอย่างไร แยกการใช้งานเครื่องใช้ในครัว เช่น เขียงและมีด เป็นต้น ตรวจสอบให้มั่นใจว่ามีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อหลังใช้งานแต่ละครั้ง
		หากมีปัญหา ให้ล้างด้วยน้ำยาล้างจานและฆ่าเชื้ออีกครั้ง
(III)-2	การทำความสะอาดและการทำให้เครื่องใช้ในครัวปลอดเชื้อเป็นต้น	เมื่อไหร่ ก่อนเริ่มงาน / <u>ระหว่างชั่วโมงทำงาน</u> / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร ล้างและฆ่าเชื้อเครื่องใช้ในครัว เช่น เขียงและมีด เป็นต้น ทุกครั้งหลังใช้งาน
		หากมีปัญหา ให้ล้างด้วยน้ำยาล้างจานและฆ่าเชื้ออีกครั้ง
(III)-3	การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อห้องน้ำ	เมื่อไหร่ <u>ก่อนเริ่มงาน</u> / ระหว่างชั่วโมงทำงาน / หลังเลิกงาน / อื่น ๆ ()
		อย่างไร ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องน้ำ ให้ทำความสะอาดโดยเฉพาะที่นั่งชักโครก ที่กดชักโครก และลูกบิดประตูเป็นพิเศษ
		หากมีปัญหา ให้ล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออีกครั้ง
(IV)-1	การดูแลจัดการสุขภาพของพนักงาน	เมื่อไหร่ <u>ก่อนเริ่มงาน</u> / <u>ระหว่างชั่วโมงทำงาน</u> / อื่น ๆ ()
		อย่างไร ตรวจสอบสภาพร่างกายของพนักงานว่ามีบาดแผลที่มือหรือไม่ รวมถึงใส่เสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อยหรือไม่ เป็นต้น
		หากมีปัญหา ไม่อนุญาตให้พนักงานเตรียมอาหารหากพนักงานมีอาการบ่นป่วนในท้อง ให้ปิดปากแผลให้มิดชิดและสวมถุงมือหากมีบาดแผลที่มือ เปลี่ยนเสื้อผ้าทำงานที่สกปรก
(IV)-2	การนำวิธีการล้างมือมาใช้	เมื่อไหร่ <u>หลังเข้าห้องน้ำ ก่อนเข้าในครัว ก่อนเสิร์ฟอาหาร เมื่อเปลี่ยนประเภทงาน หลังจัดการกับเนื้อดิบหรือปลาดิบ หลังจับเงินสด หลังทำความสะอาด อื่น ๆ ()</u>
		อย่างไร ล้างมือตามขั้นตอนที่กำหนด
		หากมีปัญหา ล้างมือซ้ำตามขั้นตอนที่กำหนด

แหล่งที่มา: "คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP" ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (รูปแบบอ้างอิง)

(V) จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม		
ประเภท	เมนู	วิธีตรวจสอบ
อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เย็นที่ต้องเสิร์ฟเย็น)		
อาหารที่ผ่านการปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เย็นที่ต้องอุ่นให้ร้อนและเสิร์ฟร้อน)		
(อาหารที่ปรุงสุกและรักษาให้อยู่ในอุณหภูมิสูง)		
อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลง จากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง		
(อาหารที่ทำให้เย็นลงหลังจากปรุงสุก)		

แหล่งที่มา: "คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP" ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม (คำอธิบายทั่วไป)

(V) จุดวิกฤตที่ต้องควบคุม		
ประเภท	เมนูทั่วไป	วิธีตรวจสอบ
อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เยือกที่ต้องเสิร์ฟเยือก)	ซาซิมิ เต้าหู้เยือก	เสิร์ฟโดยเร็วที่สุดหลังจากนำออกจากตู้เยือก
อาหารปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เยือกที่ต้องอุ่นให้ร้อนและเสิร์ฟร้อน)	แฮมเบอร์เกอร์ ปลาอย่าง ไก่ทอด	วัดอุณหภูมิเป็นประจำและตรวจสอบว่าใช้ความร้อนสูงเพียงพอ อุณหภูมิของน้ำมันเป็นอย่างไร ใช้เวลาปรุงให้สุกนานเท่าใด ของเหลวจากเนื้อเป็นอย่างไร และหน้าตาอาหารหลังปรุงสุกเป็นอย่างไร เป็นต้น
(อาหารที่ปรุงสุกและรักษาให้อยู่ในอุณหภูมิสูง)	ไก่ทอด ข้าวสุก	วัดอุณหภูมิเป็นประจำ
อาหารที่ผ่านความร้อน ทำให้เย็นลงจากนั้นนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง	แกงกะหรี่	ทำให้เย็นลงอย่างรวดเร็ว อุ่นอาหารให้ร้อนอย่างทั่วถึงอีกครั้ง (ให้วัดอุณหภูมิของอาหารอยู่เสมอ)
(อาหารที่ทำให้เย็นลงหลังจากปรุงสุก)	สลัดมันฝรั่ง	

แหล่งที่มา: “คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP” ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

อ้างอิง 4: บันทึกการควบคุมสุขอนามัยที่ใช้ในร้านอาหารทั่วไป (รูปแบบตัวอย่างและคำอธิบาย)

บันทึกการควบคุมสุขอนามัยทั่วไป (รูปแบบอ้างอิง)

ประเภท	(I) ตรวจสอบเมื่อรับ วัตถุดิบที่มาส่ง	(II) ตรวจสอบ อุณหภูมิภายในตู้เย็น/ ตู้แช่แข็ง (°C)	(III)-1 การป้องกันการปนเปื้อน ข้ามและการปนเปื้อน ทุกยภูมิ	(III)-2 การทำความสะอาด การฆ่าเชื้อและการทำให้เครื่อง ใช้ในครัวปลอดเชื้อ	(III)-3 การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ ห้องน้ำ	(IV)-1 การดูแลจัดการสุขภ าพของพนักงาน	(IV)-2 การนำวิธีการล้างมี อมาใช้	ตรวจสอบประจำวัน	บันทึกพิเศษ	ตรวจสอบโดย (ชื่อหัวหน้างาน)
วันที่ 1	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 2	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 3	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 4	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 5	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 6	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 7	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 8	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 9	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 10	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 11	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 12	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 13	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 14	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 15	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			

แหล่งที่มา: “คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP” ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

บันทึกการควบคุมสุขอนามัยอาหารทั่วไป (คำอธิบายทั่วไป)

ประเภท	(I) ตรวจสอบเมื่อรับ วัตถุดิบที่มาส่ง	(II) ตรวจสอบ อุณหภูมิภายในตู้เย็น/ ตู้แช่แข็ง (°C)	(III)-1 การป้องกัน การปนเปื้อนข้าม และการปนเปื้อน หัตถสัมผัส	(III)-2 การทำความสะอาด การฆ่าเชื้อ และการทำให้เครื่องใช้ ในครัวปลอดเชื้อ	(III)-3 การทำความ สะอาดและก การฆ่าเชื้อห องน้ำ	(IV)-1 การดูแลจัดการ สุขภาพของพนักงาน	(IV)-2 การนำวิธีการล้าง มือมาใช้	ตรวจประจำวัน	บันทึกพิเศษ	ตรวจสอบโดย (ชื่อพนักงาน)
วันที่ 1	ดี/ไม่ยอมรับ	4, -16	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	โดย Hanako	1 เมษายน (ตอนเช้า) ถุงแบ่งแตก - เปลี่ยนใหม่แล้ว	
วันที่ 2	ดี/ไม่ยอมรับ	9, -23	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	โดย Hanako		
วันที่ 3	ดี/ไม่ยอมรับ	15, -23 → กลับไปที่ 10°C	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	โดย Hanako	2 เมษายน (ตอนเที่ยง) A	
วันที่ 4	ดี/ไม่ยอมรับ	4, -16	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	โดย Hanako	เข้าห้องน้ำและไม่ได้ล้าง มือ	
วันที่ 5	ดี/ไม่ยอมรับ	8, -18	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	โดย Hanako	3 เมษายน (11:00) อุณหภูมิในตู้เย็นสูงขึ้น - 20 นาที่ต่อมาอุณหภูมิไม่เกิ น 10°C	
วันที่ 6	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 7	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 8	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 9	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 10	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 11	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 12	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 13	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 14	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 15	ดี/ไม่ยอมรับ		ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			

แหล่งที่มา: “คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP” ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

บันทึกการควบคุมจุดวิกฤต (รูปแบบอ้างอิง)

ประเภท	อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เย็นที่ ต้องเสิร์ฟเย็น)	อาหารปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เย็นที่ต้องทำให้ร้อน และเสิร์ฟร้อน)	(อาหารที่ปรุงสุกและ รักษาให้อยู่ในอุณหภูมิที่สูง)	อาหารที่ปรุงสุก ทำให้เย็นลง และนำมาอุ่นให้ร้อน อีกครั้ง	(อาหารที่ทำให้เย็นลง หลังจากปรุงสุก)	ตรวจประจำวัน	บันทึกพิเศษ	ตรวจสอบโดย (ชื่อหัวหน้างาน)
อาหาร								
วันที่ 1	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 2	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 3	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 4	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 5	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 6	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 7	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 8	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 9	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 10	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 11	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 12	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 13	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			

แหล่งที่มา: "คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP" ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

บันทึกการควบคุมจุดวิกฤต (คำอธิบายทั่วไป)

ประเภท	อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เย็นที่ต้องเสิร์ฟเย็น)	อาหารปรุงสุก (ผลิตภัณฑ์อาหารแช่เย็นที่ต้องทำให้ร้อนและเสิร์ฟร้อน)	(อาหารที่ปรุงสุกและรักษาให้อยู่ในอุณหภูมิสูง)	อาหารที่ปรุงสุก ทำให้เย็นลง และนำมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง	(อาหารที่ทำให้เย็นลงหลังจากปรุงสุก)			
อาหาร	ชาซิมิ เต้าหู้เย็น	แฮมเบอร์เกอร์ ปลาอย่าง ไก่ทอด	ไก่ทอด ข้าวสุก	แกงกะหรี่	สลัดมันฝรั่ง	ตรวจประจำวัน	บันทึกพิเศษ	ตรวจสอบโดย (ชื่อหัวหน้างาน)
วันที่ 1	☐ ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	☐ ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ		วันที่ 4/1 มีการร้องเรียนว่าเนื้อในแฮมเบอร์เกอร์ยังคงเป็นสีแดง เมื่อเราสอบถาม B ซึ่งเป็นผู้ทำแฮมเบอร์เกอร์นั้น ปรากฏว่า B รับและไม่ได้ตรวจสอบอุณหภูมิของอาหาร → B ได้รับคำแนะนำให้ตรวจสอบอุณหภูมิของอาหารอย่างถูกต้อง	
วันที่ 2	☐ ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 3	☐ ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 4	☐ ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 5	☐ ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 6	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 7	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 8	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 9	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 10	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 11	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 12	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			
วันที่ 13	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ	ดี/ไม่ยอมรับ			

แหล่งที่มา: "คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP" ตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่น

<บทส่งท้าย>

เอกสาร "การควบคุมสุขอนามัย" นี้อ้างอิง "คู่มือระบบสุขอนามัยอาหารที่ใช้หลักการ HACCP (สำหรับธุรกิจร้านอาหารขนาดเล็ก"

ซึ่งตีพิมพ์โดยสมาคมสุขอนามัยอาหารของญี่ปุ่นและได้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ที่ไม่ใช่คนญี่ปุ่นสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย นอกจากนี้ ภาพประกอบซึ่งใช้ในเอกสารนี้นำมาจาก "คู่มือควบคุมสุขอนามัยอาหารที่ผสมผสานแนวคิด HACCP (แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านอาหาร)" ซึ่งตีพิมพ์โดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

บริษัทร้านอาหาร สมาคมร้านอาหาร และผู้สนับสนุนที่มีความรู้ทางวิชาการได้มีส่วนช่วยกันจัดทำเอกสาร "การควบคุมสุขอนามัย" นี้ขึ้นมา โดยมีสมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่นเป็นผู้รวบรวม

และเราขอแสดงความขอบคุณทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือเราในการจัดทำเอกสารนี้เป็นอย่างยิ่งอีกครั้ง

มีนาคม 2019

สมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่น

<สาระสำคัญ>

■ ลิขสิทธิ์

- ลิขสิทธิ์ของ “เอกสารแนวทางสำหรับการทดสอบเพื่อประเมินทักษะในอุตสาหกรรมบริการอาหาร” เป็นของสมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่น (ต่อไปนี้จะเรียกว่า “สมาคม”)

เมื่อใช้เอกสารเหล่านี้ ผู้ใช้งานจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อการยืนยันเนื้อหาใด ๆ

ก็ตามซึ่งเป็นลิขสิทธิ์ของทางบุคคลที่สาม

โปรดทราบว่าเนื้อหาเหล่านี้ได้ถูกอ้างอิงถึงหรือถูกกล่าวถึงในแหล่งที่มาตามที่ได้รับอนุญาตจากบุคคลที่สามเพื่อเป็นการระบุหรือแนะนำ (ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม)

ว่าบุคคลที่สามนั้นเป็นผู้ถือสิทธิ์ของเนื้อหาดังกล่าว

■ ลิ้งก์

- คุณไม่ต้องขออนุญาตจากเราเมื่อจัดทำลิงก์ แต่ให้ระบุอย่างชัดเจนว่าลิงก์ดังกล่าวนั้นเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์ของ “สมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่น”

■ การอ้างอิงแหล่งที่มา

- หากคุณกำลังจะใช้เนื้อหาภายในเอกสารนี้ กรุณาอ้างอิงถึงแหล่งที่มาของเนื้อหา
- หากคุณกำลังจะแก้ไขหรือดัดแปลงกับเนื้อหาของเอกสารนี้ กรุณาตรวจสอบข้อเท็จจริงเพิ่มเติมจากการอ้างอิงตามแหล่งที่มา (ดังที่อธิบายไว้ข้างต้น) ยิ่งไปกว่านั้น ข้อมูลใด ๆ ก็ตามที่你能ได้แก้ไขหรือดัดแปลงไปนั้นไม่ควรนำไปเผยแพร่หรือนำไปใช้งานในลักษณะที่บ่งบอกว่าข้อมูลดังกล่าวนั้นถูกจัดทำขึ้นโดยสมาคม

■ การปฏิเสธความรับผิดชอบ

- สมาคมจะไม่รับผิดชอบต่อการทำใด ๆ ก็ตามที่ผู้ใช้งานเมื่อนำเนื้อหาในเอกสารนี้ไปใช้ (รวมถึงการใช้งานข้อมูลที่ถูกแก้ไขหรือดัดแปลงแล้วจากเนื้อหาของเอกสารนี้ด้วย)
- เนื้อหาของเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลง สับเปลี่ยน หรือถูกลบออกได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า