

USHQIM I SIGURT

Në Lëvizje



Food Safety
AUTHORITY OF IRELAND

Çfarë duhet të dinë punonjësit që merren me ushqimin?

Kjo broshurë përkufizon aftësitë për sigurinë ushqimore* që duhet të kenë punonjësit e ushqimit, përpara se të fillojnë të merren me ushqimin në vendin e tyre të punës.

Me qëllim që broshura të përdoret si një mjet trajnimi efektiv dhe punonjësit e ushqimit të garantojnë zbatimin e tij në mënyrë të suksesshme në vendin e punës, punëdhënësit duhet:

- t'ia shpjegojnë këtë informacion punonjësve
- të mundësojnë ndihmë dhe burime si kohë, pajisje etj., sipas kërkesave

Më pas, trajnimi duhet të vlerësohet për të garantuar se punonjësi që merret me ushqimin i vë në zbatim njohuritë për sigurinë ushqimore. Një listë kontrolli është vënë në dispozicion bashkëngjitur me këtë broshurë për menazherët për të përcaktuar nëse punonjësit e ushqimit e kanë kuptuar dhe i vënë në zbatim aftësitë e përfituara në vendin e tyre të punës.



* Këto aftësi identifkohen në 'Udhëzuesin e trajnimit për sigurinë ushqimore Niveli 1 - Aftësitë e induksionit dhe Niveli 2 - Aftësitë Shtesë'.

USHQIM I SIGURT

Në Lëvizje

Në ritmin frenetik të përditshmerisë, një numër gjithnjë e më i madh njerëzish po hanë ushqim të shpejtë dhe të përgatitur në çast.

Ushqimet e nxehta dhe të ftohta ofrohen për klientët e uritur gati në çdo rrugë, teksa janë në lëvizje gjatë përditshmerisë së tyre. Prandaj, për punonjësit e ushqimit është e rëndësishme të mos harrojnë se praktikat e dobëta gjatë përgatitjes së ushqimit, mund të shkaktojnë helmim ushqimor.

Helmimi ushqimor mund të jetë vërtet i rëndë. Simptomat janë të ndryshme, fillojnë nga shqetësimet e vogla të shkaktuara prej të vjellave dhe diarresë, deri në disa raste rrezikojnë edhe jetën. Personat që rrezikohen më tepër nga helmimi ushqimor janë fëmijët e vegjël, gratë shtatzëna, të moshuarit që kanë shëndet të dobët dhe të sëmurët. Ndaj, ushqimi që përgatitet dhe ofrohet duhet të jetë i sigurt për konsum, qoftë një salçiqe e nxehtë në një kioskë rruge, qoftë një sanduiç me sallam nga një dyqan ushqimor.

Me ligj, i gjithë stafi që merret me përgatitjen e ushqimit duhet të mbikëqyret, të instruktohet dhe/ose të trajnohet në higjienën ushqimore, në përputhje me përgjegjësitë e tyre.

Helmimin ushqimor të klientëve mund ta parandaloni duke ndjekur disa rregulla të thjeshta të përmbledhura në këtë broshurë.



Çfarë e shkakton helmimin ushqimor?

Teksa ka viruse që shkaktojnë helmime ushqimore, shumica e tyre vijnë si pasojë e kontaminimit bakterologjik. Bakteret janë struktura të vogla e të gjalla që shihen veçse me mikroskop. Shumica e baktereve janë të padëmshme, por ka që mund të shkaktojnë edhe sëmundje. Nëse në ushqime janë të pranishme disa nga bakteret që shkaktojnë sëmundje, ato mund të shkaktojnë helmime ushqimore.

Ku jetojnë këto baktere dhe si hyjnë në ushqime?

Këto baktere janë kudo – në dhé dhe në ujë, gjithashtu edhe në njerëz, kafshë dhe ushqime.

Prodhimet e gjalla, sidomos mishrat, mishi i pulës dhe peshku mund të përmbajnë baktere të dëmshme. Bakteret në ushqimet e gjalla mund të kalojnë në ushqimet e tjera, siç janë ushqimet e gatuar apo ato të gatshme për t'u ngrënë, gjatë procesit të përgatitjes ose ruajtjes. Ky proces përkufizohet si kontaminimi i kryqëzuar apo i tërthortë.



Njerëzit mbartin baktere në trupat e tyre – në duar, në fytyrë, në hundë dhe në stomak. Punonjësit e ushqimit mund t'i transferojnë bakteret në ushqime, nëse nuk i lajnë duart pasi kanë përdorur tualetin, ose nëse, gjatë përgatitjes së ushqimit, prekin fytyrën apo flokët. Klientët, ashtu si edhe punonjësit e ushqimit, mund ta kontaminojnë ushqimin kur tështijnë ose kur prekin ushqimet e ekspozuara në vitrinë.

Dëmtuesit, siç janë insektet, kafshët shtëpiake, zogjtë dhe brejtësit mund të bartin baktere dhe mund të kontaminojnë ushqimin që prekin.

Ambientet ushqimore të papastrë bëhen vatra bakteresh në papastërti dhe në pjesët e ushqimit, që mund të kontaminojnë ushqimin që përgatitet.



Kontaminimi i kryqëzuar

Punonjësit e ushqimit që bëjnë gabime kur merren me ushqimin, mundet që, gjatë përgatitjes, të përhapin baktere dhe ta kontaminojnë ushqimin në mënyrë të drejtpërdrejtë:

- Duke lejuar që ushqimi i pagatuar të bjerë në kontakt me ushqimin e gatuar apo ushqimin e gatshëm për t'u ngrënë;
- Duke lejuar që lëngjet ose gjaku i ushqimeve të pagatuara të pikojë në ushqimet e tjera.

Përgatitësit e ushqimit mund të përhapin baktere dhe ta kontaminojnë ushqimin në mënyrë jo të drejtpërdrejtë:

- Duke punuar me ushqimin e gatuar apo ushqimin e gatshëm për t'u ngrënë menjëherë pasi kanë mbaruar punë me ushqimin e pagatuar dhe nuk i kanë larë duart;
- Duke përdorur pajisjet, si thika, mjete kuzhine dhe dërrasat e prerjes, për të përgatitur ushqime të gatuar dhe të gatshme për t'u ngrënë, pasi kanë përgatitur ushqime të pagatuara, mirëpo nuk i kanë larë këto pajisje;
- Duke vendosur ushqimet e gatuar dhe ushqimet e gatshme për t'u ngrënë mbi banak, ku më parë kanë qenë ushqimet e pagatuara, mirëpo nuk i kanë larë dhe dezinfektuar sipërfaqet e banakut ku kanë punuar;
- Duke përdorur të njëjtën pecetë për sipërfaqe të ndryshme gatimi apo duke përdorur peceta kuzhine të ndotura.

Çfarë i lejon bakteret të rriten e të shumohen?

Bakteret kanë nevojë për ushqim, ngrohtësi, lagështi dhe kohë për t'u rritur dhe për t'u shumuar.

Ushqimi – bakteret rriten mirë në ushqimet që përmbajnë proteina, siç janë mishi, peshku dhe prodhimet e bulmetit.

Temperatura – shumica e baktereve, që të rriten, kanë nevojë për kushte të ngrohta. Ato rriten fare mirë në temperaturën e dhomës: 21°C.

Lagështira – bakteret kanë nevojë për lagështi që të rriten. Ato nuk gjejnë terren për t'u rritur në produktet e thata, siç janë biskotat.

Koha – bakteret shumohen shumë shpejt dhe numri i tyre mund të dyfishohet çdo 20 minuta.

Në temperaturën e dhomës, pas pak orësh, bakteret mund të shumohen me miliona, vetëm në një pjesë të vogël të ushqimit. Një lugë e mbushur me ushqim të kontaminuar mund të mjaftojë për të shkaktuar sëmundje, madje edhe për ta vënë jetën në rrezik.

Gatimi i plotë i ushqimit i vret bakteret. Për këtë, qendra ose bërthama e ushqimit duhet të kapë menjëherë temperaturën 75°C, ose, në mënyrë të barazvlefshme, të kapë temperaturën 70°C për dy minuta. Bërthama apo qendra është pjesa më e trashë e ushqimit.



Cilat janë bakteret më të zakonshme që shkaktojnë helmim ushqimor?

Bakteret e salmonelës gjenden kryesisht në mishin e pulës, por mund të jenë të pranishme edhe në mishin e derrit dhe ushqimet e tjera. Helmimi ushqimor i shkaktuar nga salmonela lidhet përgjithësisht me konsumin e pulës dhe të vezëve të kontaminuara, dhe prodhimet e tyre.

Kampilobakteri është njohur kohët e fundit si shkaktar i helmimit ushqimor dhe, tani për tani, ia kalon Salmonelës si shkaktari helmimeve ushqimore. Ky bakter është i pranishëm në një gamë të gjerë kafshësh dhe zogjsh dhe gjendet kryesisht në mishin e pagatuar të pulës.

E. coli O157 dhe *E. coli* i afërt me të, gjenden në zorrët e gjedhëve dhe lidhen kryesisht me konsumin e mishit të grirë të gjedhit të gatuar pak, si p.sh. burgerat e viçit. Por, kontaminimi i kryqëzuar mund t'i transferojë bakteret nga mishrat e pagatuar tek ushqimet e tjera, të cilat shkaktojnë sëmundje serioze, madje dhe humbje të jetës.

Staphylococcus aureus aureus rri kryesisht në duar dhe rreth hundës së të rriturve të shëndetshëm. Gjatë përgatitjes së ushqimit, punonjësit mundet ta transferojnë lehtësisht bakterin në ushqim.



Si mund ta ndaloj rritjen dhe shumimin e baktereve?



MBAJ USHQIMET E NXEHTA TË **NXEHTA**

Zona e rrezikut

Bakteret që shkaktojnë helmim ushqimor rriten në temperaturat 5°C deri në 63°C, pra mbi temperaturat e frigoriferit dhe nën temperaturat e gatimit.



MBAJ USHQIMET E FTOHTA TË **FTOHTA**

Megjithatë, nëse ushqimi mbahet jashtë zonës së rrezikut – qoftë në të ftohtë në temperatura frigoriferike nën 5°C, ose në të nxehtë, 63°C e sipër – shumica e baktereve nuk shumohen më, edhe pse nuk zhduken plotësisht. Prandaj, ushqimi duhet të mbahet në të nxehtë në një raft vitrinë të nxehtë, ose të mbahet në të ftohtë në një njësi vitrinë frigoriferike, për të parandaluar shumimin e çdo lloj bakteri që mund të jetë i pranishëm në ushqim.



Ndiqni udhëzimet e përdorimit të vendosura nga prodhuesi në etiketë.

Mos e lini ushqimin më shumë se dy orë mbi sipërfaqe në temperaturë dhome.

Ushqimi duhet mbajtur në njësi ngrohëse ose ftohëse dhe jo mbi sipërfaqe ku klientët mund ta kontaminojnë ushqimin duke e prekur ose tështirë.

Duhet të keni hapësirë të mjaftueshme për ta përgatitur ushqimin si duhet. Duhet të ketë hapësirë të mjaftueshme edhe për ruajtjen e ushqimit.

Kurrë mos e konsumoni ushqimin përtej datës të shënuar si “të përdoret deri më” pasi është jo vetëm i pasigurt, por edhe i paligjshëm. Ushqimi mund të konsumohet edhe pas datës të shënuar si “të konsumohet përpara” me kusht që të jetë ende në gjendje plotësisht të pranueshme. Në raste të tilla, rekomandohet që konsumatori të informohet se data “të konsumohet përpara” ka kaluar. Sigurohuni gjithmonë që të ketë qarkullim të mirë të stokeve të ushqimit për të gjitha ushqimet, qofshin ato të ruajtura në kabinete ngrohëse, në frigoriferë apo dyqane ushqimesh të thara.



Këshilla për temperatura të ngrohta

- **Gatuajeni plotësisht ushqimin** – temperatura e bërthamës duhet të kapi menjëherë 75°C, ose një të barazvlefshme, p.sh. për dy minuta të kapi 70°C, ne varesi te llojit te produktit.
- **Ushqimin e nxehtë, mbajeni të nxehtë** – ushqimin e nxehtë ruajeni në një raft për ushqimin e nxehtë (mbi 63°C). Kjo temperaturë është jashtë zonës së rrezikut.
- **Ushqimi i vakët është i rrezikshëm** – ushqimi i ngrohtë është vend i përsosur për rritjen e bakteveve.
- Ushqimi i gatuar, që nuk ruhet mbi temperaturën 63°C, duhet të përdoret brenda dy orëve pasi është gatuar.
- **Ushqimi që hyn në fillim duhet të dalë në fillim** – sigurohuni që pjesa e parë e ushqimit të gatuar dhe të vendosur në raftet e nxehtë, të shërbehet e para.
- Ngrohni ushqimin vetëm njëherë.
- Ngrohni ushqimin sërish, në temperaturë flakë të nxehtë, që bërthama të arrijë **70°C** ose më shumë.
- Ushqimet e nxehta që kanë mbetur tepër, hidhini në kosh në fund të ditës.





Këshilla për temperatura të ftohta

- **Ushqimin e ftohtë** – mbajeni të ftohtë – ruajeni në një njësi vitrine frigoriferike (nën 5°C). Kjo temperaturë është jashtë zonës së rrezikut, ndaj bakteret nuk mund të shumohen. Kur ushqimi ngrin, bakteret bien në gjumë dhe nuk ngordhin.
- **Ushqimin futeni në ngrirje vetëm njëherë** – kur ushqimi shkrihet njëherë, bakteret mund të shumohen. Nëse ushqimi futet sërish në ngrirje, sasia e bakteve mund të ketë arritur një nivel të rrezikshëm.
- **Shkrijeni ushqimin tërësisht** – nëse bërthama e ushqimit është ende e ngrirë, ndoshta ushqimi nuk arrin të gatuhet plotësisht përpara se të shërbehet, dhe disa baktere mund të shumohen.
- Vendosni datë mbi ushqimet e gatuar që kanë tepruar, si rregull ato duhet të hidhen pas dy ditësh. Sallatrat dhe mbushjet e sanduiçëve, që kanë mbetur tepër në fund të ditës, mund të ruhen dhe të përdoren të nesërmen, me kusht që të mbulohen dhe të ruhen në temperatura frigoriferike.
- Përdorini ushqimet e mbetura tepër të parat dhe shmangni përzierjen e tyre me sallatrat dhe mbushjet e sanduiçëve që keni përgatitur rishtas.
- Nëse po e ftohni ushqimin e gatuar, përpara se ta fusni në frigorifer – ushqimin ftoheni me shpejtësi – por lëri avujt të avullojnë nga ushqimi, përpara se ta mbuloni dhe ta vendosni brenda në frigorifer. Nëse e prisni ushqimin në pjesë më të vogla ose e shpërndani në një pjatancë të sheshtë, kjo e përshpejton procesin e ftohjes.

Si mund ta ndaloj përhapjen e baktereve që shkaktojnë helmim të ushqimit?

Ju mund ta parandaloni përhapjen e baktereve ushqim-helmuese, duke përdorur praktika të mira dhe duke ruajtur higjienën personale.



Praktikat e mira të punonjësve të ushqimit

- Mos lejoni kurrë që ushqimi i pagatuar të kontaktojë me ushqimin e gatuar apo ushqimin e gatshëm për t'u ngrënë.
- Ushqimet e pagatuara ruajini veçantë nga ushqimet e gatuar dhe ushqimet gatshme për t'u ngrënë.
- Në të kundërt, ruajeni ushqimin e pagatuar në raftin e fundit të frigoriferit dhe ruajini ushqimet e gatuar dhe ushqimet e gatshme për t'u ngrënë në raftet e sipërme.
- Ushqimin mbajeni të mbuluar ose ruajeni në tasa ushqimesh të mirëputhura.
- Lajini duart kur mbaroni punë me ushqimin e pagatuar dhe doni të merreni me ushqimin e gatuar/të gatshëm për t'u ngrënë.
- Përdorni zona gatimi, mjete kuzhine dhe pajisje të ndryshme për përgatitjen e ushqimit të pagatuar dhe ushqimeve të gatuar/të gatshme për t'u ngrënë. Nëse nuk është e mundur një praktikë e tillë, lajini dhe dezinfektojini pajisjet dhe sipërfaqet e punës në kuzhinë me shumë kujdes, kur kaloni nga një detyrë tek tjetra.
- Sigurohuni që peshqiri i kuzhinës është gjithnjë i pastër dhe ndërrojeni atë shpeshherë.



Higjena e mirë personale

Lajini duart rregullisht

- Lajini duart tërësisht duke përdorur ujë të nxehtë dhe sapun:
 - Përpara se të filloni punën;
 - Përpara se të merreni me ushqimin e gatuar apo ushqimin e gatshëm për t'u ngrënë;
 - Përpara se të përdorini dorashka njëpërdorimëshe;
 - Pasi jeni marrë me ushqimin e pagatuar;
 - Pasi keni përdorur tualetin;
 - Pasi keni hedhur mbeturinat;
 - Pas pirjes së cigareve tradicionale ose elektronike (vaping).
 - Pasi keni prekur flokët apo fytyrën, keni teshtirë, jeni kollitur dhe pasi keni përdorur një pecetë hundësh;
 - Pasi keni kryer detyrat rutinë të pastrimit.
 - Pas shtrëngimit të duarve ose pas prekjes së parave

Vetë ju duhet të jeni të pastër dhe të rregullt

- Të jeni të pastër dhe të rregullt dhe të mbathni veshje mbrojtëse të pastra. Për shembull kur të merreni me ushqimin apo ta shërbeni atë, përdorni përparëse;

- Flokët t'i keni të pastra dhe të mbledhura poshtë një kapuçi ose rrjete. Flokët e gjata duhet t'i mbani të lidhura sipër;
- Thonjtë t'i mbani të pastër dhe të shkurtër;
- Mos perdorni parfum të fortë, llak thonjsh ose tualet të tepërt;
- Bizhuteritë që mbani të jenë sa më të pakta, vishni një byzylyk të thjeshtë dhe vëthë të vegjël.

Ushqimin trajtojeni me kujdes

- Mos e prekni ushqimin në mënyrë të panevojshme – përdorni masha aty ku është e mundur;
- Mos e prekni hundën, mos lëpini gishtat, mos shijoni ushqimin me gishtërinj, mos hani, mos përtypni çëmçakëz, mos u kollitni dhe mos teshtini mbi ushqimin që po përgatitsni ose po shërbeni;
- Mbulojini të çarat dhe plagët me një leukoplast që i reziston ujit;
- Njoftoni supervizorin që ju mbikëqyr drejtpërdrejt, nëse keni diarre ose iu dhëmb stomaku. Nëse jeni të sëmurë, nuk duhet të merreni me përgatitjen e ushqimit, por mund të merreni me detyra të tjera, derisa t'ju kalojë sëmundja.

A duhet ta pastroj zonën ku punoj?

Pastrimi është i rëndësishëm sepse bakteret rriten në papasterti dhe në pjesët e ushqimit, duke kontaminuar ushqimin me baktere helmuese.

Gjithnjë pastroni tekta punoni dhe fshijini menjëherë pikat që derdhen, duke përdorur një leckë. Mundohuni që zonën ku punoni ta mbani sa më të pastër dhe të rregullt. Pastrojini dhe dezinfektojini sipërfaqet e ushqimit në mënyrë të rregullt.

Detergjentët pastrues heqin papastertite e dukshme. Dezinfektuesit i vrasin bakteret, të cilat nuk i kap syri. Në fillim është e rëndësishme të pastroni me detergjentë për të hequr papastertine dhe copërat e ushqimit që shihen me sy, në mënyrë që dezinfektuesi të jetë 100% efektiv në vrasjen e baktereve që mund të jenë të pranishme.



Cilat janë hapat vijuese për punonjësit e ushqimit?

Edhe pse punonjësit e ushqimit kanë lexuar disa informacione, ata kanë nevojë për mbikëqyrje, për të siguruar që po i vënë në zbatim praktikatat e mira të sigurisë ushqimore.

Menaxherët mund të përdorin listën e kontrollit të mëposhtme, për të kontrolluar që punonjësit e ushqimit dinë si të vënë në zbatim aftësitë vijuese të sigurisë ushqimore.

Burime shtesë të trajnimit për sigurinë ushqimore

Gjithashtu, FSAI ka gjeneruar një sërë udhëzimesh për sigurinë ushqimore, të cilat do të pajisin punonjësit me aftësi shtesë që punonjësit duhet të përdorin për t'u siguruar që po e trajtojnë ushqimin në mënyrë të sigurt.

Trajnimi për sigurinë ushqimore Niveli 1: Aftësitë e induksionit dhe Niveli 2: Aftësitë shtesë

Trajnimi për sigurinë ushqimore Niveli 3: Aftësitë e menaxhimit të sigurisë ushqimore

Udhëzuesit mund të porositen falas nga faqja jonë e internetit:

www.fsai.ie

Punonjësit e ushqimit dinë si të...	Yes <input checked="" type="checkbox"/>
Ushqimin e nxehtë ruajeni të nxehtë, dhe të ftohtin ruajeni të ftohtë	<input type="checkbox"/>
Parandaloni kontaminimin e kryqëzuar me anë të praktikave të mira të higjenes ushqimore	<input type="checkbox"/>
Lajini duart sa herë të jetë nevoja	<input type="checkbox"/>
Mbajeni dhe ruajeni uniformën/veshjet mbrojtëse, në mënyrë higjenike	<input type="checkbox"/>
Njoftoni supervizorin nëse vuani nga diarreja apo dhimbjet e stomakut	<input type="checkbox"/>
Mbajini të pastra zonat ku punoni	<input type="checkbox"/>




Food Safety Authority of Ireland
The Exchange, George's Dock, IFSC,
Dublin 1, D01 P2V6

T +353 1 817 1300

E info@fsai.ie

 Na u bashkoni në LinkedIn

 Na ndiqni në Twitter @FSAlinfo

 Pëlqeni faqen tonë në Facebook

 Na vizitoni në Instagram

 Abonohuni në kanalim tonë në Youtube

www.fsai.ie

© FSAI
2023