



ایمنی و سلامت شغلی در آشپزخانه



صالح نورحیدری

کارشناس بهداشت حرفه ای

(پرسنل آشپزخانه و واحد تغذیه با خطرات و عوامل زیان آور توضیح داده شده در این پمفلت آموزشی مواجهه اند لذا همیشه بایستی توصیه های ایمنی و بهداشتی را در نظر داشته و به آنها عمل کنند.)

1

ارگونومی

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 حل های ایمنی:

- 1) 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.
- 2) 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).
- 3) پرهیز از وضعیت ناراحت یا نامناسب بدن (به عنوان مثال اگر کار جلو کارگر انباشته شود ترجیحا بهتر است تا اینکه در بالای سر یا پشت سر کارگر باشد)
- 4) استفاده از وسایل مکانیکی: برای کاهش فشار ایجاد شده حین بلند کردن (مثلا استفاده از صفحات اتوماتیک و ...)
- 5) برای بلند کردن بار آن را سبک کنید یا از کسی کمک بگیرید.
- 6) آموزش استفاده مناسب از تکنیک های بلند کردن بار به کارگران.
- 7) کارگران برای انجام وظایف تکراری چرخشی کار کنند.
- 8) استفاده از وسایل مکانیکی برای قطع کردن و برش، پهن کردن و مخلوط کردن غذا (مثلا غذاسازها و مخلوط کن ها)
- 9) 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.

2

لیز خوردن، سکندری خوردن (لغزیدن)، افتادن

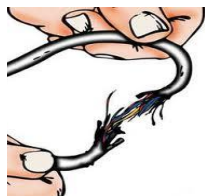
با توجه به مرطوب بودن کف آشپزخانه پرسنل در معرض لیز خوردن، لغزیدن و افتادن و دیگر صدمات قرار میگیرند. علاوه بر خطر لغزش، سطوح مرطوب محیط مناسبی برای رشد قارچ ها و باکتری ها می باشد که خود باعث عفونت می گردد.

- 1) راهروها و معابر روشن و خوب نگه داری شودو هیچگونه مانعی در راهروها که می تواند ایجاد خطر کند وجود نداشته باشد،
- 2) برای تجهیزات پریزهای دیواری یا سقفی تعبیه شود تا کابل های برق در مسیر رفت و آمد قرار نداشته باشند.
- 3) در صورت ریخته شدن مواد چرب و تکه های غذا روی زمین حتما محل را تمیز و خشک نمایند



ایمنی برق

- 1) اطمینان حاصل کنید که تمامی تاسیسات الکتریکی نزدیک منابع آب به درستی به زمین به وسیله سیم ارت وصل شده باشند.
- 2) هرگز سیمهای بدون دوشاخه را وارد پریز نکنید.
- 3) همه پریزها و تجهیزات الکتریکی قابل حمل آسیب دیده را برجسب گذاری نمائید و از سرویس خارج کنید.
- 4) تجهیزات صدمه دیده حتما تعمیر شوند.
- 5) با دست های خیس دو شاخه تجهیزات برق دار را داخل پریز یا از آن خارج نکنند.



3

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.

(1) تهیه وسایل حفاظت فردی مناسب جهت دست کارگران مثلاً استفاده از حفاظ دستی هنگام کار با اجاق و اجسام داغ و استفاده از دستکش های توری استیل هنگام برش قطعات

(2) قفل سردخانه طوری طراحی شده باشد که از داخل با فشاردادن اهرمی درب باز شود.

(3) 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.

(4) دستگیره های ظروف پخت و پز باید از جلو اجاق گاز دور نگه داشته شود. تا از برخورد افراد با آن جلوگیری شود.

(5) 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. چاقو ها را در زمانی که استفاده نمی شوند باید در محل از پیش معین شده نگه داری کرد. نگهدارنده های چاقو باید برای جلوگیری از آسیب کارگر روی میز کار نصب شود. چاقو ها و دیگر وسایل برنده نباید در وسط کار در سینگ ها گذاشته شوند. چاقوهای تازه خریداری شده باید به محافظ تیغه و بند انگشت مجهز شوند تا از لغزش تیغه روی دست محافظت شود .



4

مواد شیمیایی خطرناک

پرسنل در محیط کار با مواد شیمیایی خطرناک مانند آفت کش ها و ضدعفونی کننده ها در تماس هستند برای مثال حلال کلر که به عنوان یک ضدعفونی کننده به کار برده می شود. که می توانند باعث تحریک چشم، بینی و پوست شوند .

(1) آموزش کارگران جهت استفاده از برچسب های هشدار دهنده و دسترسی آنها را به برگه های اطلاعات ایمنی مواد(MSDS) فراهم کنید.

(2) تهیه وسایل حفاظت فردی مانند دستکش، عینک ایمنی و پیش بند در هنگام حمل دستی مواد شیمیایی و مواد شوینده خطرناک

(3) هیچگاه وایتکس و جوهر نمک یا جرم گیر را با هم مخلوط نکنید زیرا گاز سمی خطرناکی ایجاد می شود که تنفس آن باعث آسیب ریه ها می شود.

حفاظت ماسین

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 و شکستگیها

(1) 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 نکنید)

(2) از چنگک ،دستگیره یا دیگر ابزار دستی برای تغذیه یا برداشتن مواد از میکسر، دستگاه برش و خرد کن استفاده کنید.



5



آتش سوزی

آتش سوزی های احتمالی در آشپزخانه ناشی می شود از :

(1) تعمیرات و نگه داری نامناسب

(2) آتش گرفتن چربی های تمیز نشده

(3) کانال های کثیف (امکان آتش گرفتن دودکش)

(4) ذخیره سازی نامناسب اقلام قابل اشتعال

(5) کابل برق معیوب یا ساییده شده

راه حل های مناسب جهت جلوگیری از آتش سوزی:

(1) آموزش مناسب و موثر کارکنان

(2) تمیز نگه داشتن سرخ کن(کباب پز) و مجرای آن از باقی مانده های قابل اشتعال و نگه داری صحیح آن ها

(3) اقلام قابل اشتعال را باید دور از حرارت تولید شده توسط تجهیزات نگه داشت.

(4) توصیه می شود که چربی های باقی مانده بر روی سطوح تجهیزات بطور مرتب تمیز شود.

(5) وجود سیستم های خاموش کننده دستی که برای مبارزه با آتش سوزی های ناشی از سوخت چربی مورد استفاده قرار می گیرد

بیماریهای ناشی از مواد غذایی

بیماری ناشی از مواد غذایی از طریق خوردن یا تماس با مواد غذایی آلوده توسط پرسنل گسترش پیدا می کند.

بهترین کارهای توصیه شده :استفاده از تکنیک های موثرشستشوی دست ، بهداشت فردی ، حمل و نقل و آماده سازی ایمن غذا است که می تواند موثر باشد.

