

آیا قانون جلوگیری از آلودگی شامل من میشود؟

این قانون در مورد تمامی افرادی صدق میکند که با مواد غذایی زیر در تماس هستند، آنها را تولید میکنند، به عمل می‌آورند و یا وارد بازار میکنند.

- ◀ گوشت، گوشت پرنده و محصولاتشان
 - ◀ شیر و فرآورده های لبنی
 - ◀ ماهی، خرچنگ و یا نرم تنان و محصولاتشان
 - ◀ محصولات تخم مرغ
 - ◀ غذای نوزاد و کودک
 - ◀ بستنی و محصولات نیمه آماده آن
 - ◀ شیرینیها و غذاهای نیم پخت
 - ◀ مواد غذایی اعلا، غذای خام و سالاد سیب زمینی، سس گوشت، مایونز، سایر انواع سس ها، مخمر
 - ◀ جوانه و جوانه هایی که به طور خام مصرف میشوند همچنین دانه هایی که برای تولید جوانه استفاده میشوند
- تماس داشتن بدین معناست که شما مواد غذایی را به طور مستقیم با دست و یا به طور غیرمستقیم از طریق اشیاء، ابزار کار و غیره لمس کنید.

قانون جلوگیری از آلودگی شامل شما نیز میشود، اگر شما در

◀ مهمانخانه ها

◀ رستورانها

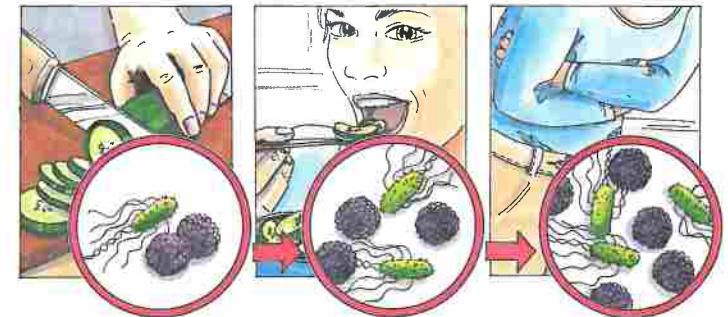
◀ کافه ها و یا

◀ سایر نهادها برای تدارک غذاهای همگانی (برای مثال مهد کودکها، بیمارستانها، خانه سالمندان)

مشغول به کار هستید.

چرا من باید قوانین مشخصی را رعایت کنم؟

مواد غذایی ای که در بالا ذکر شدند جزو موادی به شمار می آیند که سریعاً فاسد میشوند. عوامل بیماریزا میتوانند در بیرون و درون آنها بطور بسیار سریع تکثیر شوند. بخصوص بدون نگهداری در یخچال خطر این وجود دارد که تعداد باکتریها در مدت زمان کوتاهی سریعاً افزایش یابند. ویروسها از مواد غذایی به عنوان "ناقل" استفاده میکنند. اگر یک مشتری غذایی را که آلوده به ویروس یا باکتریهای بیماریزاست صرف کند، میتواند به یک عفونت یا مسمومیت غذایی شدید مبتلا شود. این میتواند تا حدی برسد که شخص مبتلا جان خود را از دست بدهد. چنین آلودگی ای بخصوص در کودکان، سالمندان، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند میتواند پیامدهای سختی به همراه داشته باشد.



به همین دلیل قانون جلوگیری از آلودگی مقرر کرده است که شما باید در مورد خطرهای آموزش داده شوید:

1. قبل از آغاز به کار، از طریق وزارت بهداشت و سلامت و یا پزشک نماینده وزارت بهداشت و سلامت (بطور شفاهی و کتبی)
2. پس از شروع به کار در شرکت کاریتان
3. هر دو سال در شرکت کاریتان

چه زمانی من باید به کارفرمای خود و پزشک گزارش دهم؟

برای جلوگیری از خطر مهم است که با مسؤولیت عمل کنید و قوانین بهداشتی را در محل کارتان رعایت کنید! اگر شما علائم بیماری زیر را در خود تشخیص دادید به ریاستان و به پزشک گزارش دهید.

◀ اسهال

◀ تهوع، استفراغ

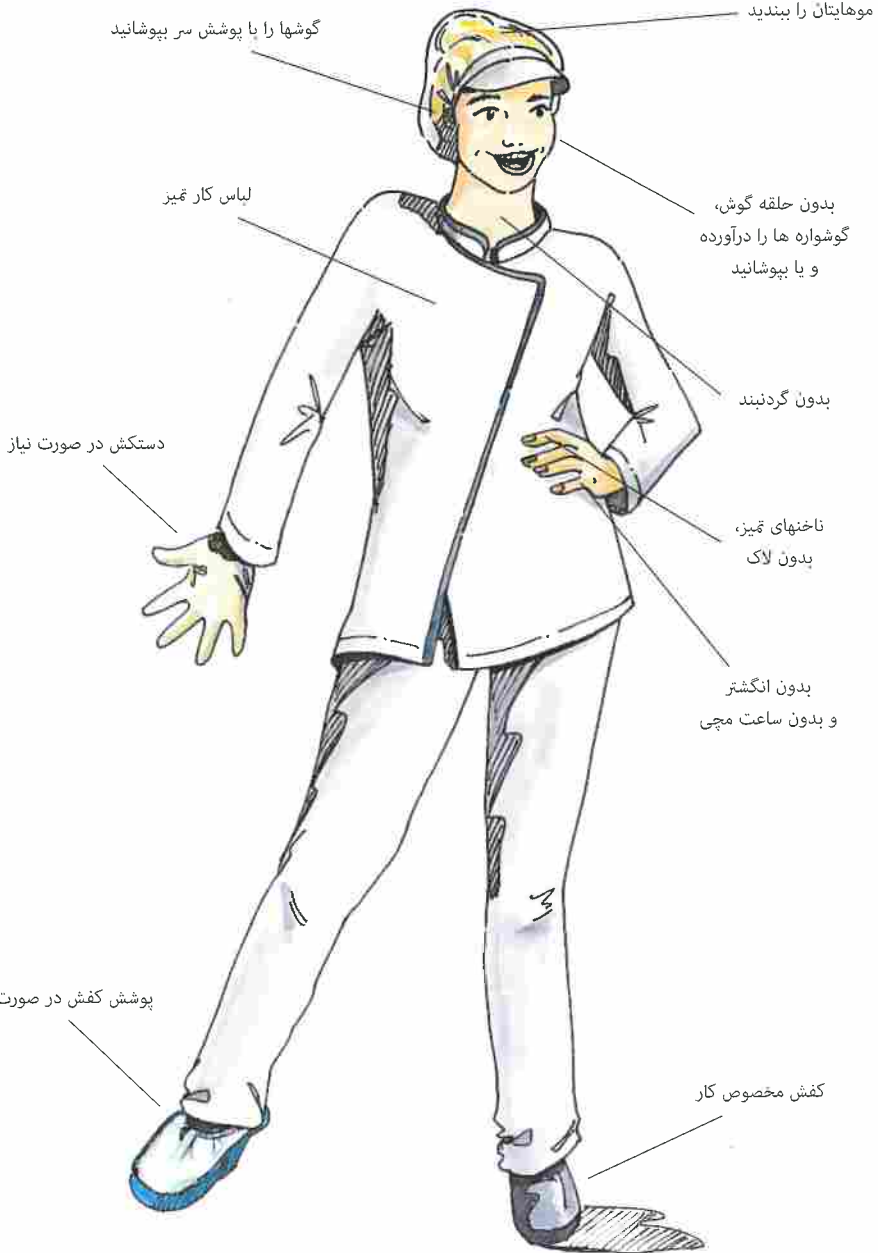
◀ دل درد شدید

◀ تب (حرارت بدن بیشتر از 38,5 درجه)

◀ زردی رنگ پوست و سفیدی چشم

◀ زخم و یا جراحتهای باز بیماریهای پوستی اگر آنها قرمز، متورم، خیس و یا لزج باشند





چه زمانی من اجازه ندارم به سر کار بروم؟

اگر علائم بیماری ذکر شده در بالا نشانگر بیماریهای زیر باشند و یا یکی از بیماریهای زیر در شما تشخیص داده شوند شما اجازه کار ندارید:

- ◀ التهاب حاد معده روده ای عفونی (اسهال ناگهانی و مسری)
- ◀ وبا
- ◀ تیفوس و یا شبه حصبه
- ◀ هیپاتیت A یا E (التهاب کبد)
- ◀ اسهال خونی
- ◀ سالمونلوز
- ◀ زخمهای عفونی یا بیماریهای پوستی که امکان آن را فراهم میسازند که عوامل بیماریزا از طریق مواد غذایی به انسانها انتقال یابند

اقدامات بهداشتی به آسانی قابل اجرا میباشد - شروع یک روز کاری: قبل از آغاز به کار باید چه کاری انجام دهم؟

- لباس بیرون را با لباس کار تمیز عوض کنید
- زیور آلات در دست، بازوها، گوش و یا گردن را در بیاورید
- پیرسینگها را بپوشانید و یا در بیاورید
- موهایتان را جمع کنید
- سرتان را با یک پوشش سر بپوشانید (گوشها نیز باید با پوشش سر پوشانیده شوند!)

قانون جلوگیری از آلودگی شامل شما نیز میشود، اگر شما در

◀ مهمانخانه ها

◀ رستورانها

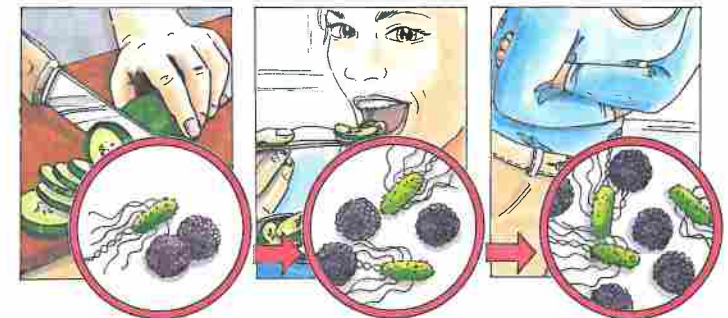
◀ کافه ها و یا

◀ سایر نهادها برای تدارک غذاهای همگانی (برای مثال مهد کودکها، بیمارستانها، خانه سالمندان)

مشغول به کار هستید.

چرا من باید قوانین مشخصی را رعایت کنم؟

مواد غذایی ای که در بالا ذکر شدند جزو موادی به شمار می آیند که سریعاً فاسد میشوند. عوامل بیماریزا میتوانند در بیرون و درون آنها بطور بسیار سریع تکثیر شوند. بخصوص بدون نگهداری در یخچال خطر این وجود دارد که تعداد باکتریها در مدت زمان کوتاهی سرریز افزایش یابند. ویروسها از مواد غذایی به عنوان "ناقل" استفاده میکنند. اگر یک مشتری غذایی را که آلوده به ویروس یا باکتریهای بیماریزاست صرف کند، میتواند به یک عفونت یا مسمومیت غذایی شدید مبتلا شود. این میتواند تا حدی برسد که شخص مبتلا جان خود را از دست بدهد. چنین آلودگی ای بخصوص در کودکان، سالمندان، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند میتواند پیامدهای سختی به همراه داشته باشد.



به همین دلیل قانون جلوگیری از آلودگی مقرر کرده است که شما باید در مورد خطرهای آموزش داده شوید:

1. قبل از آغاز به کار، از طریق وزارت بهداشت و سلامت و یا پزشک نماینده وزارت بهداشت و سلامت (بطور شفاهی و کتبی)
2. پس از شروع به کار در شرکت کاریتان
3. هر دو سال در شرکت کاریتان

چه زمانی من باید به کارفرمای خود و پزشک گزارش دهم؟

برای جلوگیری از خطر مهم است که با مسؤولیت عمل کنید و قوانین بهداشتی را در محل کارتان رعایت کنید! اگر شما علائم بیماری زیر را در خود تشخیص دادید به ریاستان و به پزشک گزارش دهید.

- ◀ اسهال
- ◀ تهوع، استفراغ
- ◀ دل درد شدید
- ◀ تب (حرارت بدن بیشتر از 38,5 درجه)
- ◀ زردی رنگ پوست و سفیدی چشم
- ◀ زخم و یا جراحتهای باز بیماریهای پوستی اگر آنها قرمز، متورم، خیس و یا لزج باشند



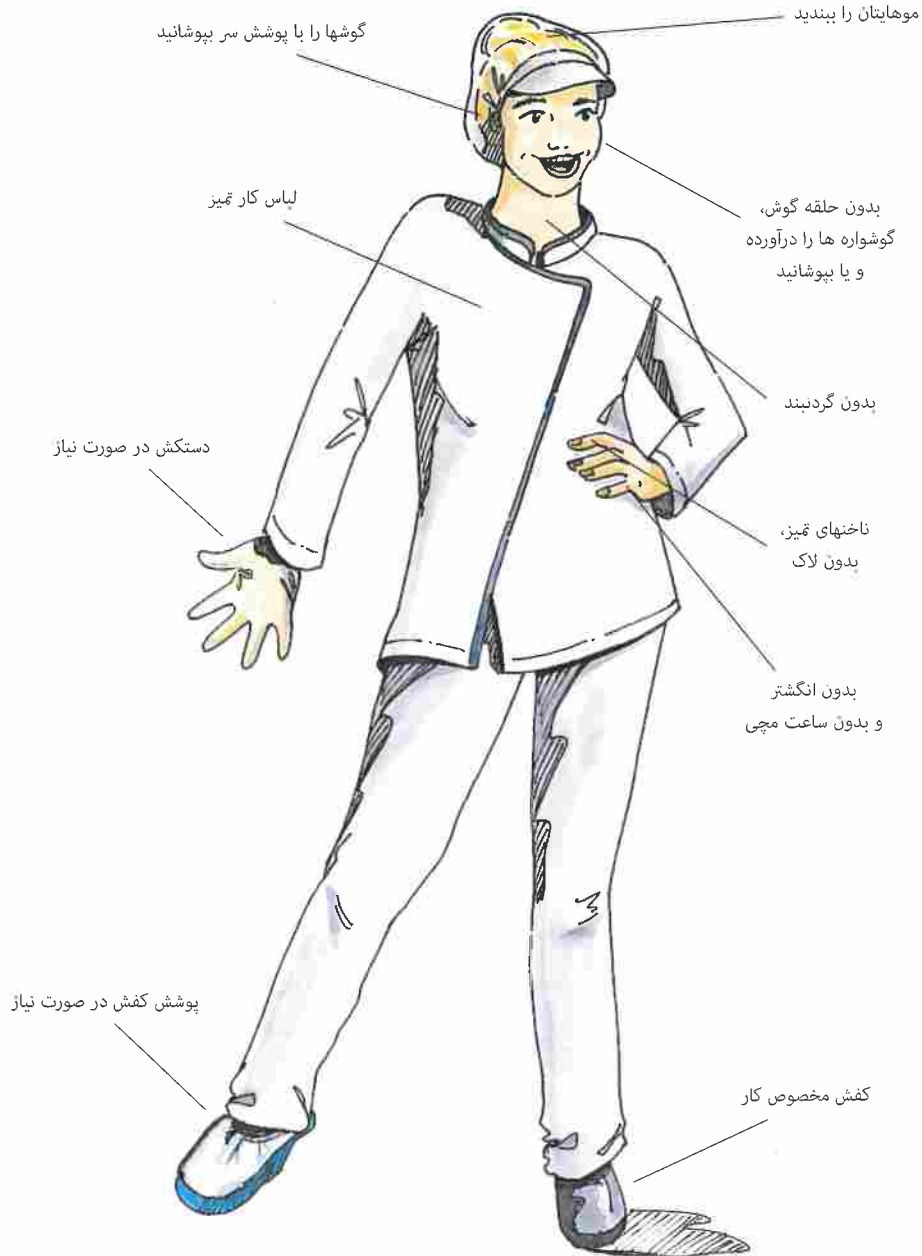
چه زمانی من اجازه ندارم به سر کار بروم؟

اگر علائم بیماری ذکر شده در بالا نشانگر بیماریهای زیر باشند و یا یکی از بیماریهای زیر در شما تشخیص داده شوند شما اجازه کار ندارید:

- ◀ التهاب حاد معدی روده ای عفونی (اسهال ناگهانی و مسری)
- ◀ وبا
- ◀ تیفوس و یا شبه حصبه
- ◀ هیپاتیت A یا E (التهاب کبد)
- ◀ اسهال خونی
- ◀ سالمونلوز
- ◀ زخمهای عفونی یا بیماریهای پوستی که امکان آن را فراهم میسازند که عوامل بیماریزا از طریق مواد غذایی به انسانها انتقال یابند

اقدامات بهداشتی به آسانی قابل اجرا میباشد - شروع یک روز کاری: قبل از آغاز به کار باید چه کاری انجام دهم؟

- لباس بیرون را با لباس کار تمیز عوض کنید
- زیور آلات در دست، بازوها، گوش و یا گردن را در بیاورید
- پیرسینگها را بپوشانید و یا در بیاورید
- موهایتان را جمع کنید
- سرتان را با یک پوشش سر بپوشانید (گوشها نیز باید با پوشش سر پوشانیده شوند!)



علاوه بر این در برخی از شرکتها لازم است که شما برای مثال اقدامات زیر را نیز رعایت کنید:

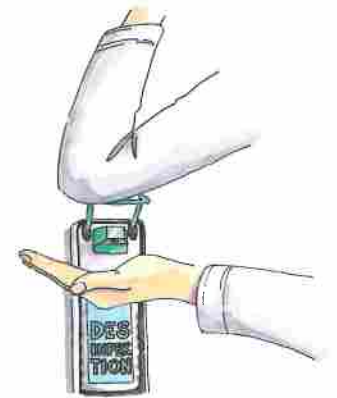
- از ماسک دهان استفاده کنید
- از پوشش ریش استفاده کنید
- از دستکش استفاده کنید
- از پوشش کفش استفاده کنید
- از لباس مخصوص کار استفاده کنید

علاوه بر این توجه داشته باشید که ناخنهایتان تمیز، کوتاه و بدون لاک باشند.

دستهای ما شرایط خوبی را برای زنده ماندن عوامل بیماریزا فراهم میکنند.

دستهایتان را همواره بشویید و ضدعفونی کنید:

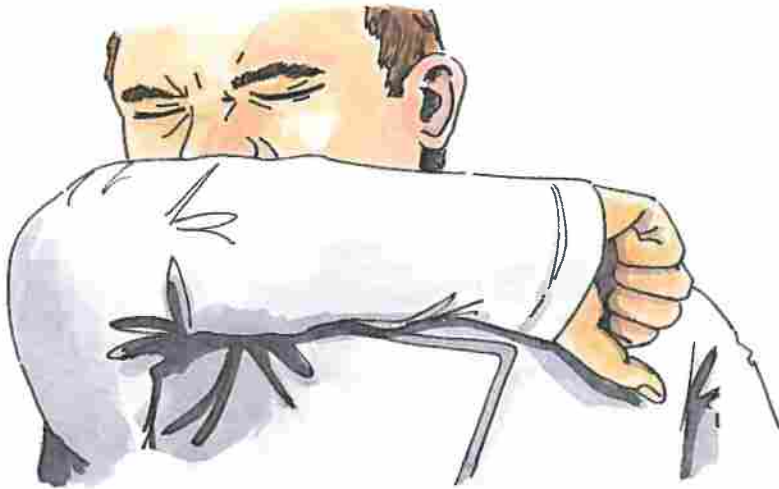
- قبل از شروع به کار
- قبل از شروع هر عمل جدید در کار
- پس از تماس با گوشت و تخم مرغ
- پس از تماس با وسایل کثیف
- پس از خالی کردن سطل زباله
- پس از توالت
- پس از وقت استراحت



شستن صحیح و دقیق دستها بسیار ضروری میباشد! در هنگام شستن و ضدعفونی کردن دستها توجه کنید که مخزن و دستگیره ها فقط با آرنج تماس پیدا کنند.

اقدامات بهداشتی به آسانی قابل اجرا میباشد - در هنگام کار: به چه چیزی باید توجه کنم؟

- دور از مواد غذایی در بازوی خود عطسه و سرفه کنید
- فقط در زمان استراحت خود سیگار بکشید، بخورید، بنوشید یا آدامس بجوید، و نه در مکان کارتان
- دستهایتان را بطور منظم بشویید و ضدعفونی کنید (به مدت 30 ثانیه)



اگر زخمی شدم، چه باید بکنم؟

زخمها باید فوراً مراقبت شوند!

زخم دستتان و ساعدتان را با چسب رنگی و ضد آب بپوشانید. همچنین دستکش پلاستیکی و انگشتانه از پخش شدن عوامل بیماریزا جلوگیری میکنند.



اقدامات بهداشتی به آسانی قابل اجرا میباشند - پایان یک روز کاری: چه چیزی مهم است؟

از آنجاییکه شما روزانه چندین بار دستهای خود را میشوید و ضدعفونی میکنید، آنها میتوانند به سرعت ترک دار و خشک شوند. پوست ترک دار و خشک امکان تکثیر عوامل بیماریزا را مهیا میکند، زیرا در این حالت ضد عفونی کردن مطمئن دیگر امکانپذیر نیست.



پس از پایان یک روز کاری به دستهایتان یک کرم مراقبت کننده پوست بزنید.

اقدامات بهداشتی به آسانی قابل اجرا میباشند - و در منزل؟

همچنین در منزل باید به نظافت بدن توجه کرد.

دوش گرفتن روزانه و همچنین نظافت دستها و موها از انتقال عوامل بیماریزا در محل کارتان جلوگیری میکنند.

