

# دست ها را تمیز و مواد غذایی را ایمن نگاه دارید

## بهداشت دست ها برای افرادی که با مواد غذایی سر و کار دارند

### شستن دست هایمان

5. دست هایمان را بخوبی خشک کنید.



4. دست هایمان را زیر آب گرم جاری آب بکشید.



3. کف دست ها، انگشتان، شست ها، ناخن ها و مچ دست هایمان را بشویید.



2. با کف فراوان صابون دست خود را بشویید.



1. دست هایمان را در کاسه دستشویی که برای این منظور در نظر گرفته شده است، بشویید.



### کارکنان باید دست هایمان را قبل از موارد زیر بشویند:

• پوشیدن دستکش های یکبار مصرف



• دست زدن به مواد غذایی



• شروع کردن یا آغاز مجدد دست زدن به مواد غذایی (برای مثال، در آغاز شیفت کاری، برگشتن از وقت استراحت)



### کارکنان باید دست هایمان را بعد از این موارد بشویند:

• دست زدن به هر چیز دیگری به غیر از مواد غذایی (برای مثال، پول، دستمال های تمیز کاری، تمیز کردن وسایل)

• دست زدن به هر غذایی که امکان دارد سایر محصولات غذایی را آلوده کند (برای مثال، گوشت خام، آجیل یا سایر مواد آلرژی زای شناخته شده)



• سرفه، عطسه، استفاده از دستمال جیبی یا دستمال کاغذی

• دست زدن یا دور ریختن زباله

• دست زدن به حیوانات



• رفتن به توالت

• دست زدن به مواد غذایی خام

• خوردن، نوشیدن یا سیگار کشیدن

• عاداتی که ممکن است باعث آلودگی بشوند، مانند لیس زدن انگشت ها، جویدن ناخن ها، سیگار کشیدن، دست زدن به جوش ها یا زخم ها



Don't let your food turn nasty

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety](http://www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety)

برای دریافت این نشریه در فرمتی قابل دسترسی، برای واحد ایمنی مواد غذایی ایمیلی به این نشانی ارسال کنید <foodsafety@health.vic.gov.au> مجوز چاپ و انتشار توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne © ایالت ویکتوریا، ماه مه 2023.

موجود در وب سایت health.vic به نشانی <www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety> مدیریت چاپ توسط (2303382a) Finsbury Green.