

## **Правила личной гигиены для сотрудников пищеблока.**

Личная гигиены и санитарная безопасность – это гигиенические требования к содержанию в чистоте тела и одежды работников, свод правил при работе с продуктами, а также состояние здоровья, при котором сотрудник не является носителем инфекции, способной вызывать пищевые отравления.

Требования, которые предъявляются к работнику пищевого предприятия в области личной гигиены:

1. Чистота и опрятность рук, правильность и своевременность их обработки.

На руках могут скапливаться микроорганизмы и яйца паразитов (в т.ч. глистов), которые разносятся на различные предметы, в том числе и на пищевую продукцию. Откуда берутся вредоносные микроорганизмы? Как правило, из туалета. Именно руки чаще всего становятся причиной желудочно-кишечных заболеваний. Не случайно дизентерию часто называют болезнью грязных рук. Очень много бактерий скапливается под ногтями (95%). Руки требуют тщательного ухода.

Руки следует мыть и дезинфицировать:

- перед началом работы.
- по мере их загрязнения,
- после посещения туалета,
- после работы с сырыми продуктами или внешней тарой,
- при переходе от сырых продуктов к готовым,

- после прикосновения к волосам, носу, ушам глазам,
- после приема пищи и курения,
- после работы с мусорными отходами, химикатами или инструментами для уборки.

### Правило мытья рук:

Включите теплую воду, (рекомендуется применять раковины с бесконтактным включение воды), смочите руки, нанесите жидкое мыло на ладони. Тщательно намыливайте руки (ладони, ногти, между пальцами – во всех направлениях) не менее чем 2 минуты.

Сполосните под проточной теплой водой. Просушите руки салфеткой и с помощью ее закройте кран. Салфетку выкинуть в корзину для мусора, не прикасаясь к ней руками. Затем, нанесите на руки около 5 мл. дезинфектора, разотрите по всей поверхности, (рекомендуется использовать бесконтактные дезинфекторы для рук). Приступить к работе с продуктами можно только после полного испарения дезинфектора.

Ногти следует коротко стричь, лак на ногтях не допускается. Можно использовать защитное бесцветное покрытие.

## 2. Отсутствие гнойных заболеваний.

Необходимо следить и за состоянием кожи, так как в нагноившихся ссадинах, царапинах, порезах, скапливается огромное количество опасных для человека патогенных стрептококков и стафилококков, возбудителей заболеваний и пищевых отравлений. Фурункулез кожи, ячмень на глазу – болезни которые характерны скоплением гноя. Такие

работники не должны допускаться к работе с пищевыми продуктами.

В случае не осложненного пореза или ожога, кожу следует обработать перекисью водорода, йодом, покрыть пластырем и надеть на палец напальчник. Работа с открытыми порезами не разрешена.

На каждом производстве должна быть укомплектованная аптечка первой помощи!

3. Отсутствие украшений, часов, посторонних предметов (булавок, оторванных пуговиц, расчесок и т.д.).

Посторонние предметы тоже являются источников микроорганизмов, при контакте с продуктами, и могут случайно попасть в питание при приготовлении. Эти предметы могут нанести вред клиентам.

4. Головной убор должен полностью покрывать волосы.

Нарушение функции сальных желез, изменение свойств волос, могут вызвать образование на коже головы слоистых жирных или отрубевидных чешуек – перхоти. Нередко наблюдается выпадение волос и перхоти на продукты питания необходимо заправлять волосы шапочку. Необходимо также следить за чистотой волос. Мужчинам – регулярно стричь.

5. Отсутствие у работника заболеваний ЛОР – органов.

При несоблюдении гигиены остатки пищи в ротовой полости, скапливаются между зубами, разлагаются, загрязняя ее. Неприятный запах и размножение микробов, в свою очередь, приводят к заболеваниям зубов, возникновению стоматитов, заболеванию дыхательных путей. При кашле,

чихании, громком разговоре капельки слюны и слизи изо рта и носоглотки вместе с содержащихся в них бактерий могут инфицировать пищевые продукты. Больные гриппом, ангиной ОРЗ, представляют сильную опасность для заражения пищевых продуктов, так как у них отмечается повышенное содержание патогенного стафилококка. Попадая в пищевые продукты, накапливается там, и может стать источником вспышки пищевой токсикоинфекции. При слабо выраженных симптомах простуды работать можно только надев медицинскую повязку, и используя одноразовые носовые платки.

#### 6. Отсутствие работников с кишечными инфекциями.

При появлении признаков кишечного расстройства (жидкий стул, температура, рвота, тошнота, боли в животе) работник должен быть отстранен от работы и направлен к инфекционисту. Даже при слабо выраженных симптомах и соблюдении правил личной гигиены данный сотрудник представляет серьезную угрозу для безопасности питания.

#### 7. Чистота и опрятность спецодежды, правила ее надевания. Наличие сменной обуви.

Для защиты пищевых продуктов от загрязнения работникам пищевых предприятий выдается санитарная одежда. Она состоит из халата, куртки, фартука, головного убора. Санитарную одежду обычно шьют из белой, мягкой и легкой х/б ткани, легко поддающейся стирке. Для уборщиц и рабочих соприкасающихся с тарой, разрешена санитарная одежда темных тонов (серый, синий). Санитарная одежда должна быть всегда чистой, полностью прикрывать домашнюю одежду и волосы, хорошо застегиваться. После каждой стирки ее необходимо проглаживать, так как при утюжке высокой

температурой погибает большая часть микробов. Санитарную одежду необходимо стирать после каждой смены и хранить отдельно в п/э пакете отдельно от домашней одежды. Надевать одежду необходимо только после мытья рук, а снимать при выходе с предприятия. Перед посещением туалета, приемом пищи или выходе с предприятия повар обязан снять одноразовый фартук и оставить его на рабочем месте. Запрещается закалывать санитарную одежду булавками, хранить в карманах халатов, курток предметы личного туалета, сигареты и др. Обувь не должна быть матерчатой, сделана из легко моющегося материала, с закрытым задником.

Правила надевания спец. одежды:

- надеть сменную обувь,
- вымыть руки,
- надеть головной убор,
- снять все ювелирные украшения и часы,
- надеть брюки, куртку или халат,
- вымыть и продезинфицировать руки согласно инструкции

## 8. Контакт рук с пищевыми продуктами минимален

При некачественном и несвоевременном мытье рук имеется высокий риск загрязнения продуктов питания. Поэтому, касания продуктов питания руками сводятся к минимуму. Для этого используются сервировочные ложки, лопатки для перемещения, одноразовые латексные или п/э перчатки, вводятся автоматизированные линии.

## 9. Посты мойки рук оснащены полностью сопутствующим материалом.

Руки моются только в специально отведенных местах (раковины для мытья рук). Перед началом работы, после курения, приема пищи, после туалета. Не разрешается мыть руки в производственных раковинах, где моется инструментарий и обрабатываются продукты.

10. Прием пищи осуществляется в специально отведенным месте. На территории производства курение запрещено.

Принимать пищу на рабочем месте категорически запрещено, т.к. именно в процессе еды происходит распространение микробов вокруг обедающего. Перед и после приема пищи необходимо обязательно помыть руки.

11. Мужчины - повара должны быть побриты.

Это является как гигиеническим так и эстетическим требованием.

12. Своевременное, согласно плану, прохождение предварительного и периодического медицинского осмотра.

Предварительный медицинский осмотр осуществляется при приеме на работу. Периодический медицинский осмотр – через определенные интервалы времени во время работы на пищевом предприятии.

Каждый работник общепита должен вырабатывать привычку к чистоте. Он должен приходя на работу одевать рабочую спецодежду и обувь, подбирать волосы под колпак или косынку, не закалывать одежду булавкой.

Все работники общественного питания обязаны содержать свое тело в чистоте. Важнейшее значение имеют чистые руки. Они обязаны коротко стричь ногти, мыть руки

после работы с сырыми продуктами, снимать одежду перед выходом в туалет, а после этого мыть руки с мылом, а затем ополоснуть в 2%-ном растворе хлорки или другого дезинфицирующего средства.

Перед работой и после нее принимать душ с мочалкой и мылом. Работник обязан выполнять ряд правил:

- А. содержать одежду в чистоте в течение дня.
- Б. не класть в карманы посторонние предметы
- В. нельзя пользоваться булавкой
- Г. не ходить в санодержке в туалет
- Д. менять одежду по мере загрязнения
- Е. перед выходом из цеха санодержку снять, а перед входом надеть и вымыть руки
- Ж. хранить сан. одежду отдельно от личной, обувь должна быть легкой, удобной и без каблуков.

Соблюдая такие нехитрые правила, мы поддерживаем чистоту и гигиены, а исходя из этого не являемся источниками для распространения вредных для человека инфекций.

**Будьте здоровы!**