



Утверждаю  
директор гимназии

Гаджимагомедов /М.Я.

## **Правила личной гигиены для работников школьной столовой МКОУ «Стальская гимназия».**

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 включением 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). Приступать 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 отведенном 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 санодежде в туалет
- Д. менять одежду по мере загрязнения
- Е. перед выходом из цеха санодежду снять, а перед входом надеть и вымыть руки
- Ж. хранить сан. одежду отдельно от личной, обувь должна быть легкой, удобной и без каблуков.

Чистота и работоспособность рук, правильность и своевременность их обработки.

На руках могут скапливаться микроорганизмы и яйца паразитов (в т.ч. глистов), которые переносятся на различные предметы, в том числе и на пищевую продукцию. Отсюда берутся вредоносные микроорганизмы. Как правило, из туалета. Именно руки чаще всего становятся причиной желудочно-кишечных заболеваний. Не случайно дисентерию 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 и или внешней тарой.
- при переходе от сырых продуктов к готовым.
- если что-то попало в волосы, нос, уши или глаза.
- после посещения бани и душа.
- после работы с мушкетными отделениями, химикатами или инструментами для уборки.

Правило мытья рук: