



## Προσωπική υγιεινή για άτομα που εργάζονται με τρόφιμα



### Για περισσότερες πληροφορίες

Υπάρχουν άλλα ενημερωτικά φυλλάδια γι' αυτό το θέμα από το Υπουργείο Υγείας & Πρόνοιας, όπως:

- *Υγιεινή προπαρασκευής και χειρισμός τροφίμων*
- *Ασφαλής συντήρηση και έκθεση τροφίμων*
- *Τροφική δηλητηρίαση - και πως να την προλάβετε*

Για λεπτομερέστερες πληροφορίες υπάρχουν οδηγίες που εκδόθηκαν από το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας. Μπορείτε να τις προμηθευτείτε από τη Δημαρχία της περιοχής σας ή από το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας. Το υγειονομικό τμήμα της Δημαρχίας της περιοχής σας μπορεί επίσης να σας ενημερώσει για εκπαιδευτικά μαθήματα χειριστών τροφίμων.

Το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας, είναι ένα πρόγραμμα του Τμήματος Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας και είναι υπεύθυνο για την προαγωγή και τον έλεγχο ασφαλών πρακτικών χειρισμού τροφίμων σε όλες τις επιχειρήσεις τροφίμων στη Βικτώρια.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,  
Victorian Government Department of Human Services,  
April 2001.



### Πότε να πλένετε τα χέρια σας

Να πλένετε τα χέρια πριν πιάσετε τρόφιμα. Να τα πλένετε τακτικά κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.

Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας αφού:

- Εχετε πάει στην τουαλέτα
- Εχετε πιάσει ωμά τρόφιμα
- Σκουπίσατε τη μύτη σας
- Εχετε πιάσει σκουπίδια
- Εχετε αγγίξει τα αφτιά, μύτη, στόμα ή άλλα μέρη του σώματός σας
- Μετά το κάπνισμα
- Μετά από κάθε διάλειμμα
- Αφού έχετε πιάσει ζώα

### Καλή υγιεινή σημαίνει καλή επιχείρηση

Η καλή προσωπική υγιεινή δεν είναι μόνο ζωτική για την πρόληψη της μόλυνσης τροφίμων, αλλά είναι και συμφέρουσα στην επιχείρησή σας. Οι πελάτες θέλουν να βλέπουν το προσωπικό που χειρίζεται τα τρόφιμα να παίρνουν στα σοβαρά την προσωπική υγιεινή και την ασφαλή πρακτική χειρισμού των τροφίμων.

Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση τους και παρακολουθήστε τους συναδέλφους σας να χειρίζονται το φαγητό. Θα θέλατε να φάτε στην επιχείρησή σας;

## Υγιεινή

Η τροφική δηλητηρίαση είναι ένα σοβαρό πρόβλημα στην υγεία. Ως άτομο που χειρίζεστε τρόφιμα - ανεξάρτητα αν είστε βοηθός κουζίνας, εργαζόμενος στην κατεργασία τροφίμων, βοηθός καταστήματος ή βοηθός για σάντουιτς - έχετε μια σοβαρή ευθύνη να χειρίζεστε τα τρόφιμα με ασφάλεια.

Αν διατηρείτε, χειρίζεστε και εκτίθετε το φαγητό με ασφάλεια, τότε:

- Προστατεύετε τους άλλους από ασθένειες
- Προστατεύετε τη δουλειά σας
- Προστατεύετε το όνομα του τομέα τροφίμων
- Προστατεύετε την επιχείρησή σας.

## Μία και μόνο περίπτωση τροφικής δηλητηρίασης μπορεί να κλείσει την επιχείρησή σας.

### Προσωπική υγιεινή

Ενας σημαντικός τρόπος για την πρόληψη της τροφικής δηλητηρίασης είναι να διατηρείτε ένα υψηλό επίπεδο προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας.

Ακόμη και υγιή άτομα μεταφέρουν βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης στο σώμα τους. Αγγίζοντας μέρη του σώματός σας, όπως η μύτη, στόμα ή πιασινό σας, μπορεί να μεταδώσετε βακτήρια στα τρόφιμα με τα χέρια σας.

### Να πλένετε τα χέρια σας

Αν πλένετε τα χέρια σας προσεκτικά είναι ένας καλός τρόπος μείωσης της πιθανότητας μόλυνσης των τροφίμων από βακτήρια. Να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό και μη ξεχνάτε το πάνω μέρος των χεριών σας, τους καρπούς, ανάμεσα στα δάχτυλα και κάτω απ' τα νύχια σας.

Να στεγνώνετε τα χέρια αμέσως μετά το πλύσιμο. Πάντοτε να στεγνώνετε τα χέρια σας με χαρτί κουζίνας μιας χρήσης, κάτω από αεροστεγνωτήρα, αλλά ποτέ στα ρούχα σας.

Να πλένετε τα χέρια σας πριν πιάσετε τρόφιμα, και να τα ξαναπλένετε ταχτικά κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.

### Άλλοι τρόποι μετάδοσης βακτηρίων

Υπάρχουν και άλλοι τρόποι μετάδοσης βακτηρίων. Στο χώρο παρασκευής φαγητού ή χώρο αποθήκευσης τροφίμων, δεν θα πρέπει ποτέ να:

- Καπνίζετε
- Μασάτε τσίχλα
- Φτύνετε
- Αλλάζετε την πάνα του μωρού
- Τρώτε

Μαλλιά, κοσμήματα και ρούχα μπορούν επίσης να περιέχουν και να μεταδώσουν βακτήρια:

- Αν έχετε μακριά μαλλιά, δέστε τα πίσω ή καλύψτε τα.
- Να φοράτε μόνο απλά δαχτυλίδια χωρίς ραβδώσεις.
- Να φοράτε μόνο απλά σκουλαρίκια.
- Να φοράτε καθαρό προστατευτικό ρουχισμό πάνω από τα κανονικά σας ρούχα.

Επίσης, να μην έχετε μακριά νύχια για να τα καθαρίζετε εύκολα. Να μη βάζετε βερνίκι νυχιών, που μπορεί να ξεφλουδίσει μέσα στο φαγητό. Να βάζετε τα άλλα ρούχα και προσωπικά σας αντικείμενα σ' ένα χώρο μακριά απ' το χώρο παρασκευής και συντήρησης τροφίμων.

### Κοψίματα και πληγές

Αν έχετε κοψίματα και πληγές, βεβαιωθείτε να είναι καλυμμένα τελείως με αδιάβροχο επίδεσμο ή τσιρώτο. Αν η πληγή είναι στα χέρια σας, θα πρέπει να φοράτε γάντια μιας χρήσης πάνω απ' τον επίδεσμο.

Τα γάντια και ο επίδεσμος πρέπει να αλλάζονται ταχτικά. Να χρησιμοποιείτε πλαστικούς επίδεσμους με έντονο χρώμα, για να μπορείτε να τα εντοπίζετε αν πέσουν.

### Ασθένειες

Δεν θα πρέπει να εργάζεστε αν έχετε μια ασθένεια που μπορεί να μεταδοθεί μέσω του φαγητού.

Σ' αυτές περιλαμβάνονται γαστρεντερίτιδα (συχνά λέγεται και 'gastro'), ηπατίτιδα Α και ηπατίτιδα Ε.