



### Quando lavarsi le mani

Lavatevi le mani prima di toccare il cibo.

Lavatele di frequente durante il lavoro.

Vi dovete lavare le mani dopo:

- Essere stati alla toeletta.
- Avere maneggiato cibi non cotti.
- Esservi soffiati il naso.
- Avere maneggiato rifiuti.
- Esservi toccati le orecchie, naso, bocca o altri parti del corpo.
- Avere fumato.
- Ogni pausa lavorativa.
- Avere toccato animali.

### Buona igiene significa buoni affari

La buona igiene personale non è solo essenziale per prevenire la contaminazione del cibo; è anche benefica per gli affari. Ai clienti piace vedere che il personale che maneggia il cibo sia seriamente conscio dell'igiene e pratici metodi sicuri nel maneggiare il cibo.

Mettetevi al loro posto e notate come i vostri colleghi maneggiano il cibo. Mangereste nel vostro luogo di affari?

### Per saperne di più

Ci sono altri opuscoli su questa materia ottenibili dal Department of Human Services, che includono:

- *Igiene per la preparazione e la manipolazione dei cibi*
- *Come conservare ed esporre il cibo con sicurezza*
- *Intossicazioni alimentari e come prevenirle*

Per ulteriori informazioni ci sono altre guide pubblicate dal Food Safety Victoria. Potete ottenerle dal vostro Comune locale oppure dal Food Safety Victoria. Lo Health Department del vostro Comune vi saprà informare anche sulla disponibilità di corsi su come maneggiare il cibo.

### Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

I Food Safety Victoria è un programma svolto dalla Public Health Division del Department of Human Services che si cura della promozione e dei controlli per il sicuro maneggiamento dei cibi in tutti gli esercizi che abbiano a che fare con cibi.

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

## Igiene personale

per le persone che  
lavorano con cibi



## Igiene

Le intossicazioni alimentari costituiscono un serio problema sanitario. Le persone che maneggiano cibi – lavorando in cucina, servendo al banco, preparando cibi da vendere come panini ecc., hanno la responsabilità di maneggiare i cibi con sicurezza.

Come conservare, esporre e maneggiare i cibi con sicurezza in modo da:

- Prevenire che altra gente si ammali.
- Proteggere il vostro posto di lavoro.
- Proteggere la vostra reputazione nell'industria alimentare.
- Proteggere la vostra azienda.

## Un solo caso di avvelenamento da cibo può farvi chiudere bottega.

### Igiene personale

Un modo importante per prevenire la contaminazione dei cibi è mantenere un alto livello di pulizia e igiene personale.

Anche le persone sane portano addosso il batterio che causa l'intossicazione alimentare. Toccando parti del proprio corpo, come naso, bocca o le parti intime, potete spargere i batteri dalle vostre mani ai cibi.

### Lavatevi le mani

Lavarsi bene le mani è un buon modo per ridurre le occasioni di contaminare il cibo con i batteri. Lavatevi le mani con sapone e acqua calda e non dimenticatevi il dorso delle mani, polsi, tra le dita e sotto le unghie.

Asciugatevi le mani immediatamente dopo averle lavate, asciugate le mani sempre con un tovagliolo usa-getta, sotto un asciugatore ad aria ma mai sui vostri vestiti.

### Lavatevi le mani prima di maneggiare cibi, e lavatevele spesso durante le ore di lavoro.

### Altri modi in cui i batteri si possono diffondere

Ci sono altri modi per diffondere i batteri. In una zona riservata al cibo o dove esso si conserva, non dovrete mai:

- Fumare.
- Masticare gomme.
- Sputare.
- Cambiare i pannolini ai neonati.
- Mangiare.

Capelli, gioielli e vestiti possono anche contenere e spargere batteri.

- Se avete i capelli lunghi, legateli sul dietro o copriteli.
- Portate solo anelli a superficie liscia.
- Portate solo semplici orecchini a cerchietto.
- Mettetevi delle tute protettive pulite sopra i vostri vestiti.

Inoltre, tenete le unghie corte così che sono facili da pulire. Non portate lo smalto, che si potrebbe sgretolare e cadere nel cibo. Tenete i vestiti di ricambio e altri oggetti personali in un'area separata da dove ci sono cibi da preparare e conservare.

### Tagli e Ferite

Se vi siete tagliati o feriti, accertatevi che le ferite siano completamente ricoperte da cerotti impermeabili. Se la ferita è sulle mani, si devono anche indossare guanti usa-getta.

Sia i cerotti che i guanti dovrebbero essere cambiati regolarmente. Usate dei cerotti colorati, affinché si possano vedere facilmente se vi dovessero cadere.

### Malattie

Non dovete lavorare se soffrite di malattie che possano essere trasmesse attraverso i cibi.

Queste includono; gastrite (chiamata spesso 'gastro') epatite A e epatite E.