

Quadre resum de les pràctiques higièniques adequades

QUÈ ?	QUAN?	COM?	PER QUÈ?	ON?
<ul style="list-style-type: none"> ● Dutxar-nos ● Rentar-nos les dents ● Utilitzar roba neta ● Portar les ungles netes, curtes i sense pintar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Abans de sortir de casa ● Cada dia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aigua calenta i sabó ● Pasta de dents ● Raspall d'ungles 	<ul style="list-style-type: none"> ● La manca d'higiene personal és una de les causes de contaminació dels aliments per raó dels microbis que es troben a la superfície del cos 	<ul style="list-style-type: none"> ● A casa
<ul style="list-style-type: none"> ● Posar-nos l'uniforme de feina, si és possible de cotó ● Canviar-nos el calçat ● Treure'ns les joies ● Recollir-nos els cabells 	<ul style="list-style-type: none"> ● Quan entrem a treballar ● Cada dia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Amb una gorra o cofia 	<ul style="list-style-type: none"> ● La roba i el calçat poden transportar els microbis del carrer al lloc de treball ● Les joies acumulen brutícia i poden causar accidents amb les maquinàries ● Per evitar que els cabells caiguin dins el menjar, ja que són portadors de gèrmens 	<ul style="list-style-type: none"> ● En un vestidor
<ul style="list-style-type: none"> ● Rentar-nos les mans 	<ul style="list-style-type: none"> ● Quan entrem a treballar ● Cada cop que sortim del lloc de treball i interrompem la feina ● Després de tocar aliments crus ● Abans de manipular aliments cuits ● Després de manipular deixalles ● Després de mocar-se ● Després de fumar ● Després d'anar al WC ● Després de tocar diners ● Després de tocar ferides 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fins als colzes ● Amb aigua calenta i sabó líquid ● Utilitzar raspall d'ungles de fibres toves ● Esbandir amb aigua potable abundant ● Eixugar-les amb paper d'un sol ús 	<ul style="list-style-type: none"> ● Les mans i les ungles estan contaminades per microorganismes, i per evitar que aquests passin als aliments i els contaminin, convé rentar-se les mans en les situacions descrites 	<ul style="list-style-type: none"> ● A l'equip de rentamans, que ha d'estar compost per: <ul style="list-style-type: none"> - Aixeta d'accionament no manual (pedal, colze...) - Dispensador de sabó líquid - Dispensador de paper eixugamans d'un sol ús - Raspall d'ungles
<ul style="list-style-type: none"> ● Protecció de ferides a les mans ● Grans i berrugues a la cara i/o a les mans ● Secreció anormal de nas, orelles, ulls i boca ● Nàusees, vòmits, diarrea, febre o malestar ● Qualsevol malaltia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Durant la manipulació d'aliments i en els llocs on es manipulen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Curar la ferida i protegir-la amb un apòsit impermeable i de color vistós ● Utilitzar màscara en cas de secrecions de nas i boca ● Comunicar-ho al responsable i anar al metge quan hi hagi aquests símptomes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Perquè la humitat fa que la ferida tardi més a guarir-se ● Per evitar que els microorganismes de les ferides passin als aliments ● La màscara evitarà el pas dels gèrmens de les secrecions als aliments ● Perquè tots els símptomes poden ser una via de contagi 	<ul style="list-style-type: none"> ● A la feina
<ul style="list-style-type: none"> ● No fumar ● No menjar ni beure ● No mastegar xiclet ● No tossir ni esternudar damunt dels aliments ● No escopir ● No eixugar-se la suor amb les mans ● No gratar-se ni tocar-se els cabells amb les mans ● No tastar els aliments amb els dits ● No tocar diners ● No eixugar-se les mans amb el davantal o un drap de cuina 	<ul style="list-style-type: none"> ● Durant la manipulació d'aliments o en el lloc on es manipulen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Esternudar o tossir en un mocador de paper i després rentar-se les mans ● Eixugar-nos la suor amb un mocador de paper ● Fer-ho amb una cullera i rentar-la després ● Diferent personal ● Fer-ho amb paper d'un sol ús 	<ul style="list-style-type: none"> ● Totes aquestes accions poden contaminar els aliments 	<ul style="list-style-type: none"> ● A la feina