

3. Osobna higijena i značaj osobne higijene djelatnika

Osobna higijena obuhvaća opće i praktične postupke koji služe sprječavanju širenja bolesti te poboljšavanju zdravlja.

Redovito održavanje **higijenskih navika (pravila), a osobito pranje ruku**, nužan su **preduvjet za sprječavanje širenja zaraznih bolesti** te su odraz socioloških i kulturnih navika pojedinca i sredine u kojoj živi. Higijenske navike (pravila) uključuju postupke koji se provode zbog održavanja osobne higijene, a potrebno ih je provoditi svakodnevno i pravilno.

3.1. Higijenska pravila (navike)

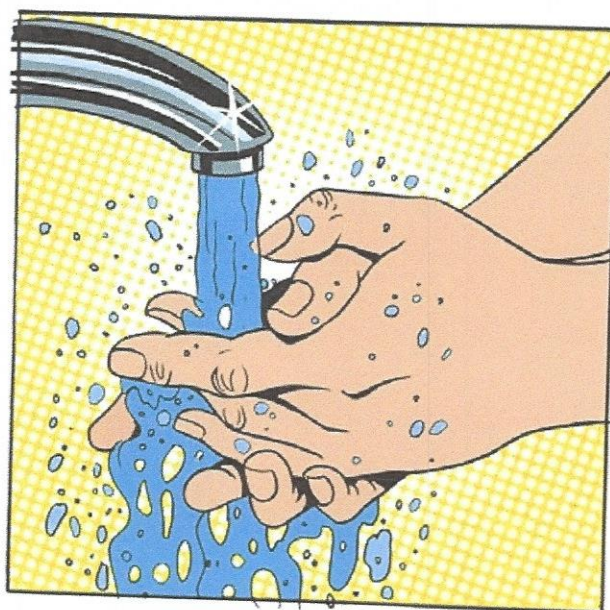
Osobne higijenske navike (pravila) kojih se na radnom mjestu na kojem radite s hranom trebate držati su sljedeća:

- ◆ nije prihvatljivo nošenje nakita (prstenje, satovi, narukvice);
- ◆ nokti moraju biti odrezani i ne smiju biti lakirani;
- ◆ kosa mora biti svezana, a ako se na radnom mjestu može kontaminirati hrana, potrebno je nositi i kapu ili slično pokrivalo za glavu;
- ◆ tijekom rada potrebno je nositi propisanu radnu odjeću, koja mora biti čista i držati se u zasebnim dvodijelnim ormarićima;
- ◆ tijekom rada s hranom nije dozvoljeno jesti, piti i pušiti;
- ◆ kosa, brada i brkovi moraju biti uredni;
- ◆ uz hranu se ne smije kašljati i kihati;
- ◆ manje ozljede pri radu moraju biti zaštićene flasterom, a u tom slučaju treba se koristiti jednokratnom rukavicom;
- ◆ u slučaju bolesti isto se mora prijaviti.

3.1.1. Pravilno pranje ruku

Prljavim rukama, odnosno rukama koje se onečiste direktnim ili indirektnim dodiranjem s onečišćenim materijalom ili kontaminiranim predmetima, šire se mnoge zarazne bolesti, **stoga je pranje ruku osnovni postupak i temelj osobne i radne higijene**. Prljave ruke najčešći su put kontaminacije hrane i prijenosa uzročnika zaraznih bolesti, pa se zato crijevne zarazne bolesti zovu **bolesti prljavih ruku**. Pravilno pranje i dezinfekcija ruku treba provoditi na predviđenom umivaoniku za tu namjenu, s priborom za higijensko pranje i sušenje ruku (slika 1).

- ◆ **Postupak pranja ruku sastoji se od vlaženja ruku toplom vodom, nanošenja tekućeg sapuna, utrljavanja pjene (potrudite se barem 15 sekundi utrljati sapun na sve površine ruku) i, po potrebi, uporabe četkice za uklanjanje prljavštine iz pora te ispod i oko noktiju.** Poslije sapunanja ruke se temeljito ispiru pod mlazom tople vode do uklanjanja tragova sapuna. **Preporuka je nabavljanje sapuna s dezinfekcijom.** Sušenje ruku obavlja se ručnicima za jednokratnu upotrebu ili sušilom na topli zrak.
- ◆ **Preporuča se i korištenje gelova, krema i tekućina za dezinfekciju ruku tijekom rada s nezapakiranom hranom.**





Slika 1. Zorni prikaz pranja i sušenja ruku

Ruke je obavezno prati:



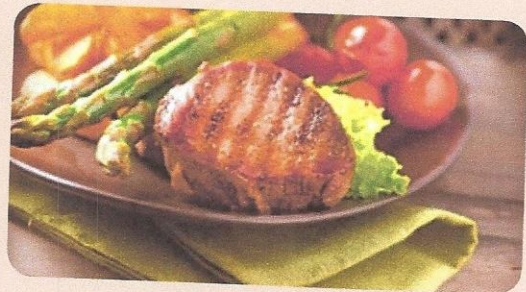
prije oblačenja radne odjeće (prije početka rada);



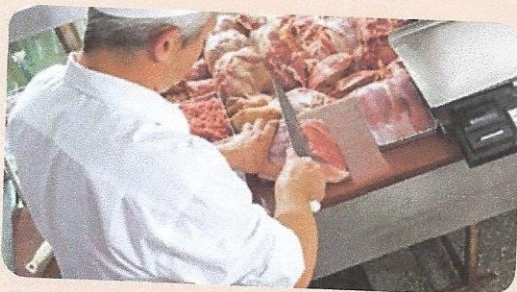
prije ulaska u područje rukovanja hranom, npr. nakon stanke ili povratka s nužnika;



prije pripreme hrane;



prije dodirivanja bilo kakve hrane spremne za jelo;



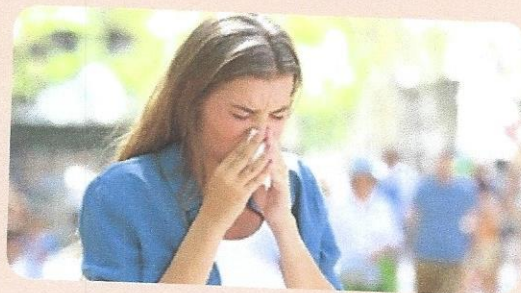
nakon dodirivanja sirove hrane, primjerice mesa/peradi i jaja;



nakon rukovanja otpacima hrane ili pražnjenja kante;



nakon čišćenja;



nakon ispuhivanja nosa ili kihanja/kašljanja.

3.1.2. Higijena kose

Zaposlenici koji rade s hranom u proizvodnji i peradi hrane, ugostiteljstvu i na ostalim mjestima gdje postoji mogućnost da vlasi kose dospiju u hranu, trebaju nositi pokrivala za glavu, tako da se sva kosa zahvati pokrivalom (mreže, kape, marame). Pokrivala za glavu dio su radne odjeće zaposlenika koji rade s hranom.

3.1.3. Higijena radne odjeće i obuće

Radna odjeća uvijek mora biti **čista i primjerena za vrstu poslova koju radnik obavlja**. Preporučljivo je da radna odjeća bude pamučna i da se može iskuhavati i glačati. Na poslovima grube obrade hrane (riba, meso, povrće) i prilikom pranja posuđa potrebno je nositi zaštitne pregače prikladnog materijala i namjensku zaštitnu obuću. Kod pranja posuđa obvezno je nošenje gumenih zaštitnih rukavica.

Radna odjeća treba biti čista i držati se u zasebnim ormarićima (ormarić treba biti dvodijelni, s posebno napravljenim odjeljkom za radnu i posebnim odjeljkom za civilnu odjeću).

Radnu odjeću nije dozvoljeno držati u skladištima, zahodima ili unutar prostora gdje se priprema hrana!

Jednokratne rukavice potrebno je mijenjati pri promjeni radnog procesa. Nakon uporabe korištene jednokratne rukavice odlažu se u namjensku posudu za odlaganje otpada. Zabranjeno je ponovno korištenje već rabljenih rukavica.

3.2. Prijava bolesti i važnost prijave bolesti

Obveza prijavljivanja zaraznih bolesti propisana je Zakonom o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti u svrhu sprječavanja i suzbijanja zaraznih bolesti.

Zarazne bolesti predstavljaju jednu od najznačajnijih javnozdravstvenih prijetnji te je neophodno prepoznati epidemije i nadzirati trendove pojavljivanja zaraznih bolesti u cilju njihova sprječavanja i suzbijanja.