

Πλύσιμο Χεριών Ενημερωτικό Φυλλάδιο

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να κάνετε για να εμποδίσετε ασθένειες μεταδιδόμενες από τροφές είναι να πλένετε τα χέρια σας. Στην πραγματικότητα, ο Κώδικας Τροφίμων απαιτεί όλοι οι εργαζόμενοι στο χώρο του φαγητού να διατηρούν τα χέρια τους και τα εκτεθειμένα μέρη των βραχιόνων τους καθαρά. Αν πλένετε συχνά τα χέρια σας, διώχνετε τα μικρόβια που έχετε κολλήσει από άλλους ανθρώπους ή από μολυσμένες επιφάνειες, και εμποδίζετε τη διάδοση ασθενειών.

Πότε πρέπει να πλένετε τα χέρια σας;

Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας συχνά. Πιθανόν πιο συχνά από όσο τα πλένετε τώρα, γιατί δεν μπορείτε να δείτε τα μικρόβια με γυμνό μάτι ούτε να τα μυρίσετε. Έτσι, στην πραγματικότητα δεν ξέρετε πού κρύβονται. Οι εργαζόμενοι σε χώρους φαγητού πρέπει πάντα να πλένουν τα χέρια τους:

- Μετά από χρήση τουαλέτας,
- Αν ακουμπήσουν γυμνά μέρη του σώματος εκτός από τα καθαρά χέρια και τα καθαρά εκτεθειμένα μέρη του βραχίονα,
- Αν έχουν φροντίσει ή χειριστεί ζώα ή ψάρια, π.χ. ψάρια σε νερό, οστρακόδερμα ή αρθρώποδα σε προθήκες,
- Αν έχουν βήξει ή φταρνιστεί χρησιμοποιώντας μαντίλι ή χαρτομάντιλο, αν έχουν καπνίσει, φάει ή πει,
- Αν έχουν χρησιμοποιήσει λερωμένα εργαλεία ή σκεύη,
- Κατά την παρασκευή του φαγητού όσο συχνά χρειάζεται ώστε να αφαιρείται η βρωμιά και η μόλυνση και να εμποδίζεται η μεταφορά της μόλυνσης κατά την αλλαγή καθηκόντων,
- Αν αρχίσουν να δουλεύουν με ωμές τροφές αφού έχουν δουλέψει με μαγειρεμένες ή αντίστροφα, και
- Αν έχουν ασχοληθεί με άλλες δραστηριότητες που μολύνουν τα χέρια, όπως π.χ. καθαρισμός των τραπεζιών, χειρισμός λερωμένων πιάτων ή μάζεμα σκουπιδιών.

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να πλένετε τα χέρια σας;

Υπολογίζεται ότι ένα άτομο στα τρία δεν πλένει τακτικά τα χέρια του, ακόμη και μετά την τουαλέτα. Τα παρακάτω τέσσερα βήματα θα σας βοηθήσουν αν βεβαιωθείτε ότι έχετε πλύνει σωστά τα χέρια σας:

1. Βρέξτε τα χέρια σας με χλιαρό τρεχούμενο νερό και χρησιμοποιήστε σαπούνι είτε σε σκόνη είτε σε υγρή μορφή είτε σε πλάκα.
2. Σαπουνίστε τα χέρια σας καλά και τρίψτε όλες τις επιφάνειες. Καθαρίστε κάτω από τα νύχια και μεταξύ των δαχτύλων.
3. Συνεχίστε να τρίβετε για 20 δευτερόλεπτα δηλαδή περίπου όσο διαρκεί ένας μικρός σκοπός, όπως το «Μια ωραία πεταλούδα» Το σαπούνι σε συνδυασμό με το τρίψιμο είναι που βοηθά την απομάκρυνση και αφαίρεση της βρωμιάς και των μικροβίων.
4. Ξεπλύνετε καλά κάτω από τρεχούμενο νερό και στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας μια κατάλληλη μέθοδο, δηλαδή πετσέτες μιας χρήσεως, σύστημα που παρέχει στους χρήστες συνεχώς καθαρές πετσέτες ή σύστημα θερμού αέρα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία χώρων που προσφέρουν φαγητό, επικοινωνήστε με την τοπική υπηρεσία υγιεινής.