

## **Letak sa činjenicama o pranju ruku**

Pranje ruku je jedna od najvažnijih stvari koje možete učiniti da biste spriječili širenje bolesti koje se prenose hranom. U stvari, Kodeks za hranu zahtjeva od svih zaposlenika koji rade sa hranom da šake i ostale izložene dijelove ruku drže čistima. Ako često perete ruke, oprati ćete bakterije koje ste pokupili od drugih ljudi ili sa kontaminiranih površina te time spriječiti širenje bolesti.

### **Kada treba prati ruke?**

Ruke treba da perete često. Vjerojatno češće nego šta to sada radite jer bakterije ne možete da vidite golim okom niti možete da ih mirišete, pa zbog toga u stvari ni ne znate gdje se oni kriju. Zaposlenici koji rade sa hranom treba da peru ruke uvijek:

- Nakon korištenja WC-a;
- Nakon dodirivanja golih dijelova ljudskog tijela osim čistih šaka i čistih, izloženih dijelova ruku;
- Nakon bavljenja sa ili dodirivanja pomoćnih ili vodenih životinja kao što su ribe u akvariju te školjke ili rakovi u kovčezima za pokazivanje;
- Nakon kašljanja, kihanja, korištenja platnene ili papirnate maramice za nos; korištenja duhana, konzumacije hrane ili pića;
- Nakon dodirivanja zaprljane opreme ili pribora;
- Za vrijeme pripreme hrane, uvijek kad je potrebno ukloniti prljavštinu ili zagađenost te da bi se spriječilo unakrsno zagađivanje prilikom prelaska na drugi zadatak;
- Kad prelazite sa rada sa sirovom hranom na rad sa hranom spremnom za konzumaciju; te
- Nakon drugih aktivnosti koje mogu da zagađuju ruke, kao što su čišćenje stolova, dodirivanje zaprljanih sudova ili iznošenje smeća.

### **Koji je ispravan način pranja ruku?**

Procjenjuje se da svaki treći čovjek ruke ne pere redovito, čak niti nakon korištenja WC-a. Ova četiri koraka pomoći će vam da budete sigurni da ste ruke oprali kako treba:

1. Namočite ruke toplom vodom iz otvorene slavine i nanesite tekući sapun, sapun u prahu ili upotrijebite komad sapuna.
2. Ruke snažno istrljajte jednu o drugu a nakon toga istrljajte sve površine ruku. Očistite predio ispod noktiju i između prstiju.
3. Nastavite trljati 20 sekunda ili onoliko koliko traje kratka melodija, npr. pjesma za sretan rođendan. Sapun u kombinaciji sa trljanjem pomaže da se uklone prljavština i bakterije.
4. Ruke temeljito isperite vodom iz otvorene slavine i osušite odgovarajućom metodom, npr. individualnim papirnatim ubrusima; sistemom ručnika na potezanje koji vam na raspolaganje daje čisti dio ručnika; ili spravom iz koje puše vruć zrak.

**Za više informacija o vođenju ugostiteljske ustanove za pripremu hrane  
kontaktirajte lokalni Ured za zdravstvo.**