

# ЛЕКЦИЯ 9

Тема: «Личная гигиена  
работников общественного  
питания»

# Правила личной гигиены предусматривает

Определенные требования к содержанию:

1. Тела
2. Рук
3. Полости рта
4. Санитарной одежде
5. Санитарному режиму предприятия,  
медицинскому освидетельствованию  
работников.



# Требования к чистоте тела

- Содержание тела в чистоте является важным условием для поддержания работоспособности в течение всего рабочего времени.
- Кожа человека участвует в защитном, выделительном и терморегулирующем процессах.

# Требования к чистоте тела

Выделительная и терморегулирующая функция проявляются в потоотделении и поэтому кожа, загрязняясь от пота (особенно у поваров горячего цеха) плохо функционирует, ухудшая общее состояние работника.

При испарении пота на коже образуются продукты обмена, которые при разложении могут являться источником бактериального заражения источника пищи.



# Требования к чистоте тела

Всем работникам общественного питания рекомендуется ежедневно перед началом работы принимать гигиенический душ с использованием мыла и мочалки, а непосредственно перед работой тщательно мыть руки до локтей.

# Гигиена рук

Повара должны коротко стричь ногти, потому что под ними могут находиться болезнетворные микроорганизмы и яйца глистов, а также промывать с помощью щетки подногтевое пространство.

**Работникам общепита запрещается носить часы, украшения, работать с накрашенными ногтями (для поваров).**

**Руки необходимо тщательно мыть перед началом работы, после посещения туалета, при переходе из заготовочного цеха в доготовочный или на раздаточную, а также после каждой производственной операции.**









1.



2.



3.



4.



5.



6.



# Гигиена рук

- Лучшими моющими средствами для рук считаются:
  1. мыло, обладающее дезинфицирующим свойством;
  2. хозяйственное мыло 70%-е;
  3. «Детское мыло».
- Дезинфицируют руки 0,2%-м осветленным раствором хлорной извести или раствором хлорамина.

# Гигиена рук

Лабораторным исследованием доказано, что тщательное мытье рук уменьшает обсемененность их микробами в 100 тыс. раз.

При нарушении целостности кожного покрова (порезы, ожоги и др.) необходимо обработать дезинфицирующим раствором перекиси водорода, затем настойкой йода или раствором бриллиантового зеленого, наложить стерильную повязку и надеть резиновый напальчник или перчатку.

# Гигиена полости рта

- Большое значение для работников предприятий общественного питания имеет содержание ротовой полости в чистоте, так как во рту обычно находится значительное количество микробов. **Необходимо ежедневно чистить зубы (утром и на ночь).**
- **Посещать стоматолога не реже 2 раз в год.**
- Рекомендуется использовать для полоскания рта жидкости, устраняющие неприятный запах. **При простудных заболеваниях нельзя приступать к работе без соответствующего заключения врача.**



# Требования к одежде

Санитарная одежда нужна для защиты пищевых продуктов и готовых блюд от бактериальных и механических загрязнений, которые могут попасть с тела и личной одежды в процессе приготовления и реализации пищи.

Санитарную одежду изготавливают из **легкостирающейся хлопчатобумажной или смесовой ткани.** На каждого работника предприятия согласно действующим нормативам положено **иметь 3 комплекта санитарной одежды в год.**

# Требования к санитарной одежде

Требования к санитарной одежде. Комплект санитарной одежды состоит из куртки, колпака, фартука, косынки для вытирания пота, полотенца, брюк, специальной обуви.

Надевать санитарную одежду следует в определенной последовательности. Вначале надевают колпак, при этом волосы закрывают полностью, затем надевают куртку, брюки, фартук. Личная одежда повара должна быть полностью закрыта.



# Правила хранения и использования санитарной одежды

1. хранить в индивидуальном шкафу.
2. не пользоваться иголками или булавками для застегивания одежды;
3. не класть в карманы посторонние предметы (часы, мобильный телефон, расческу, сигареты, кольца и др.)
4. снимать санитарную одежду перед посещением туалета
5. в течение рабочего дня содержать санитарную одежду в чистоте



?

# Правила хранения и использования санитарной одежды

6. менять санитарную одежду по мере загрязнения, при переходе из заготовочного цеха в доготовочный и перед отпуском пищи.
7. следить за тем, чтобы не было развевающихся концов, это может привести к травматизму и несчастным случаям (попадание в движущиеся части машин: мясорубку и др.)
8. Запрещается хранить санитарную одежду в домашних условиях. Только отдельно от основного белья.
9. Обувь у повара должна быть удобной, обязательно с задником, на резиновой подошве с низким каблуком.

## **Таким образом, работая в общепите нужно соблюдать следующие правила**

1. оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной.
2. перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду, подбирать волосы под колпак или косынку или надевать специальную сеточку для волос.
3. работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения;
4. при посещении туалета снимать санитарную одежду в специально отведенном месте.

## Таким образом, работая в общепите нужно соблюдать следующие правила

5. при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщать администрации и обращаться в медицинское учреждение для лечения.
6. сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника.
7. снимать ювелирные украшения, часы и другие бьющиеся предметы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком, не застегивать спецодежду булавками.
8. не курить и не принимать пищу на рабочем месте.