

**HIGIENE E
SEGURANÇA PESSOAL**

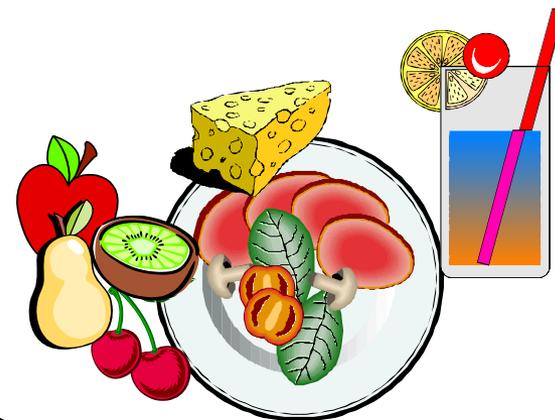
- **EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE MICRÓBIOS QUE PODEM SER ENCONTRADOS NO ORGANISMO HUMANO EM VÁRIOS LOCAIS: PELE, MÃOS, NARIZ , BOCA, CABELOS, ORELHAS, ETC.**
- **AS CONTAMINAÇÕES, PROVOCADAS POR PESSOAS, OCORREM PORQUE OS MICRÓBIOS “ PEGAM CARONA ” ATRAVÉS DO: CORPO, ROUPA, OBJETOS E PERTENCES QUE MANIPULAM.**



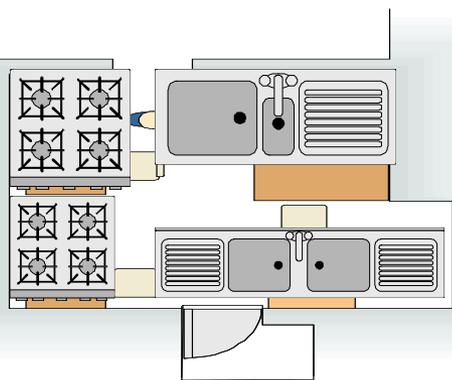
PESSOAS



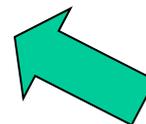
CONTAMINAÇÃO



ALIMENTOS



AMBIENTE



ALIMENTO + TEMPERATURA ADEQUADA PARA O DESENVOLVIMENTO DE MICRÓBIOS + UMIDADE + MANIPULAÇÃO COM HÁBITOS INADEQUADOS = CONTAMINAÇÃO

INSTRUÇÕES GERAIS DE HIGIENE AO MANUSEAR ALIMENTOS

OS COLABORADORES DO SETOR DE ALIMENTOS E BEBIDAS, DEVEM EVITAR:

- **FALAR, TOSSIR OU ESPIRRAR SOBRE OS ALIMENTOS**
- **MASCAR GOMA OU QUAISQUER OUTROS OBJETOS**

POR QUE CUIDAR DA HIGIENE DAS MÃOS?

- Por que a mão é a região do corpo humano que mais se contamina e transporta contaminação

A MÃO É A MELHOR “CARONA” PARA O MICRÓBIO

- Para evitar doenças transmitidas pela passagem de micróbios das mãos para os alimentos:
 - Diarréias agudas
 - Verminoses
 - Infecções
 - Hepatite
 - Meningite
 - Outras

HIGIENE DAS MÃOS DOS COLABORADORES QUE TRABALHAM NO SETOR

IMPORTANTE

O USO DE LUVAS DESCARTÁVEIS TEM POR FINALIDADE EVITAR O CONTATO DIRETO DAS MÃOS COM O ALIMENTO. PORTANTO, EM ALGUMAS SITUAÇÕES PODE-SE UTILIZAR PEGADORES E NÃO LUVAS.

O USO DE LUVAS DESCARTÁVEIS EM HIPÓTESE ALGUMA DESCARACTERIZA A NECESSIDADE DE HIGIENE DAS MÃOS.

NO CASO DE FERIMENTO NOS DEDOS UTILIZAR DEDEIRA. SENDO O FERIMENTO EM OUTRA PARTE DAMÃO, UTILIZAR LUVAS DESCARTÁVEIS.

HIGIENE DAS MÃOS DOS COLABORADORES QUE TRABALHAM NO SETOR

AS LUVAS DESCARTÁVEIS DEVEM SER USADAS:

- **PARA MANIPULAR ALIMENTOS APÓS SUA HIGIENIZAÇÃO. POR EXEMPLO: APÓS HIGIENIZARAS VERDURAS OU FRUTAS, DEVE-SE UTILIZAR LUVAS PARA MANIPULAÇÃO;**
- **QUANDO ESTIVER MANIPULANDO ALIMENTOS QUE NÃO IRÃO SOFRER PROCESSO DE COZÇÃO. POR EXEMPLO: PARA CORTES DOS FRIOS E SUA MONTAGEM EM RECIPIENTES;**
- **QUANDO ESTIVER MANIPULANDO ALIMENTOS QUE ESTEJAM PRONTOS PARA O CONSUMO OU EM FASE FINAL DE PREPARAÇÃO. POR EXEMPLO: AO DECORAR PRATOS, AO FAZER SANDUÍCHES FRIO, AO ARRUMAR PÃO, ETC.**

HIGIENE DAS MÃOS DOS COLABORADORES QUE TRABALHAM NO SETOR

HIGIENIZAR AS MÃOS ADEQUADAMENTE, NO INÍCIO DA JORNADA DE TRABALHO, TODA VEZ QUE TROCAR DE ATIVIDADE E AO VOLTAR PARA A COZINHA

PARA HIGIENIZAR AS MÃOS CORRETAMENTE, DEVE-SE:

- **MOLHAR AS MÃOS E ANTERBRAÇO COM ÁGUA CORRENTE;**
- **APLICAR SABÃO LIQUIDO BACTERICIDA E ESFREGAR BEM;**
- **DEIXAR O PRODUTO AGIR POR 10 SEGUNDOS OU CONTAR DE 01 A 30;**
- **RETIRAR BEM O SABÃO DAS MÃOS E ANTEBRAÇO, ENXAGUANDO EM ÁGUA CORRENTE;**
- **ENXUGAR COM TOALHA DE PAPEL BRANCA DESCARTÁVEL.**

HIGIENE E QUALIDADE DO TRABALHO

- **LAVE AS MÃOS TODA VEZ QUE:**
 - MUDAR DE TAREFA
 - FOR AO BANHEIRO
 - TOCAR OBJETOS SUJOS
 - FUMAR
 - TOCAR OS OUVIDOS, O NARIZ, ABOCA E OS CABELOS
 - FOR MANIPULAR ALIMENTOS
- **MANTENHA AS UNHAS SEMPRE CURTAS E LIMPAS;**
- **NÃO USE ESMALTES / BASES;**
- **RETIRE AS JÓIAS E AS BIJUTERIAS ANTES DE INICIAR O TRABALHO;**
- **NÃO FUME NA COZINHA;**
- **USE CORRETAMENTE O VASO SANITÁRIO;**
- **CORTES, FERIDAS, ERUPÇÕES DA PELE DEVEM SER COBERTOS COM CURATIVO IMPERMEÁVEL E TROCADO FREQUENTEMENTE.**

COMO PROCEDER?

- LAVAR O ROSTO VÁRIAS VEZES POR DIA;
- FAZER A BARBA DIARIAMENTE;
- LAVAR OS CABELOS NO MÍNIMO DUAS VEZES POR SEMANA E ESCOVAR DIARIAMENTE;
- PRENDER E PROTEGER OS CABELOS CORRETAMENTE.

POR QUE CUIDAR DA HIGIENE DOS OUVIDOS?

- PARA ASSEGURAR A BOA AUDIÇÃO.
- PARA EVITAR DOENÇAS CAUSADAS PELA PRESENÇA DE MICRÓBIOS NO OUVIDO.

COMO PROCEDER?

- USE ÁGUA E SABÃO DURANTE O BANHO PARA LAVAR OS OUVIDOS. SEQUE COM A TOALHA

ATENÇÃO:

- EVITE MEXER NOS OUVIDOS DURANTE O TRABALHO.

POR QUE CUIDAR DA HIGIENE DO NARIZ?

NARINAS: FILTRAM O AR RESPIRADO, RETENDO A POEIRA MICRÓBIOS NOS PÊLOS DAS FOSSAS NAZAIS.

UMEDECEM E AQUECEM O AR RESPIRADO.

PODEM CONTAMINAR O RESTO DO CORPO QUANDO APRESENTAM ACÚMULO DE MICRÓBIOS.

COMO PROCEDER?

- HIGIENIZE O NARIZ TODOS OS DIAS.

ATENÇÃO:

- EVITE MEXER NO NARIZ DURANTE O TRABALHO.

POR QUE CUIDAR DA HIGIENE DA BOCA?

- PARA GARANTIR UM SORRISO BONITO;
- PARA EVITAR O MAU HALITO;
- PARA CÁRIE E OUTRAS DOENÇAS CAUSADOS PELA PRESENÇA DE MICRÓBIO NA BOCA;
- PARA VALORIZAR A APRESENTAÇÃO PESSOAL.

COMO PROCEDER?

- USE FIO OU FITA DENTAL;
- ESCOVE OS DENTES APÓS A INGESTÃO DOS ALIMENTOS (MÍNIMO 3 VEZES POR DIA).

ATENÇÃO:

- EVITE TOSSIR E ESPIRRAR PRÓXIMO DOS ALIMENTOS, EQUIPAMENTOS OU UTENCÍLIOS.
- EVITE FALAR EM CIMA DOS ALIMENTOS.

POR QUE CUIDAR DA HIGIENE CORPORAL?

- PARA EVITAR O ACÚMULO DE IMPUREZAS E POEIRA SOBRE A PELE E TAMBÉM A PRESENÇA DE MICRÓBIOS.
- PARA EVITAR DOENÇAS PROVOCADOS PELA PELE E PÊLOS SUJOS:
 - MICOSES;
 - INFECÇÃO DA RAIZ DOS PÊLOS;
 - FERIDAS.
- PARA EVITAR IRRITAÇÕES E ODORES DESAGRADÁVEIS.

COMO PROCEDER?

- TOME BANHO DIARIAMENTE;
- ENXUGUE O CORPO ESFREGANDO-O COM UMA TOALHA.

POR QUE CUIDAR DA HIGIENE DOS PÉS?

- PARA EVITAR O CALOR E UMIDADE CONSTANTES ENTRE OS DEDOS, QUE PROVOCAM INFECÇÕES (MICOSES) E MAL ESTAR.
- PARA EVITAR O ODOR FORTE NOS PÉS (CHULÉ).

COMO PROCEDER?

- LAVE-OS DIARIAMENTE, ENXUGANDO-OS MUITO BEM;
- SEQUE CUIDADOSAMENTE ENTRE OS DEDOS E COLOQUE TALCO PARA EVITAR UMIDADE E MAL CHEIRO.

NECESSIDADES DE HIGIENE DAS PESSOAS PARA O SETOR DE ALIMENTOS E BEBIDAS

HIGIENE DOS COLABORADORES QUE TRABALHAM NO SETOR

- TROCAR O UNIFORME DIARIAMENTE
- SENDO NECESSÁRIO USAR AGASALHO, ESTE DEVE ESTAR POR BAIXO DO UNIFORME
- OS CABELOS DOS HOMENS NECESSITAM SER MANTIDOS CURTOS
- OS COLABORADORES DO SETOR DE ALIMENTOS E BEBIDAS, EXETO PESSOAL DO RESTAURANTE, DEVE UTILIZAR TOUCA PARA PROTEGER OS CABELOS.
- NÃO UTILIZAR ADORNOS, TAIS COMO: PULSEIRA, BRINCOS, CORRENTES, ANÉIS, RELÓGIOS E QUAISQUER OUTROS TIPOS DE ADORNOS (ALIANÇA NÃO É CONSIDERADO ADORNO).
- AS UNHAS DEVEM ESTAR CURTAS, SEM ESMALTE E LIMPAS.
- NÃO SAIR DAS DEPENDÊNCIAS DAS ÁREAS DE ALIMENTOS E BEBIDAS COM O AVENTAL DE FRENTE.

- NÃO DEIXAR AS DEPENDÊNCIAS DO PRÉDIO COM O UNIFORME.
- COMUNIQUE A CHEFIA SEMPRE QUE SOFRER QUALQUER FERIMENTO.
- ESCOVE OS DENTES NO MÍNIMO 03 VEZES AO DIA.
- LAVE OS CABELOS NO MÍNIMO 02 VEZES POR SEMANA
- MANTENHA OS UNIFORMES LIMPOS, TROCANDO-OS FREQUENTEMENTE
- USE CALÇADOS FECHADOS (SAPATOS OU BOTAS) SEMPRE LIMPOS.
- EVITE USAR PERFUME
- USE DESODORANTES SUAVES
- EVITE COÇAR O CORPO E A CABEÇA
- EVITE TOSSIR, ESPIRRAR, ASSOAR O NARIZ PRÓXIMO DOS ALIMENTOS, EQUIPAMENTOS OU UTENSÍLIOS.
- EVITE MEXER NO NARIZ, NOS OUVIDOS, OU POR A MÃO NA BOCA
- OS HOMENS DEVEM BARBEAR-SE DIARIAMENTE

VISITANTES OU PESSOAS ESTRANHAS A COZINHA

SENDO NECESSÁRIO O INGRESSO DESTAS PESSOAS NAS DEPENDÊNCIAS DA COZINHA, DEVE-SE:

- **COLOCAR CAPA BRANCA (DESCARTÁVEL OU DE TECIDO) SOBRE A ROUPA.**
- **COLOCAR TOUCA OU OUTRO OBJETO QUE PROTEJA OS CABELOS.**

EXAMES PERIÓDICOS

OS COLABORADORES DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO NECESSITAM POSSUIR EXAMES MÉDICOS QUANDO DE SUA ADMISSÃO E POSTERIORMENTE ATUALIZADO A CADA SEIS MESES, DOS SEGUINTE INDICADORES:

- SANGUE - VRDL
- FEZES - PARASITOLÓGICO
- URINA - SEDIMENTAÇÃO

ESSES EXAMES DEVEM SER SUBMETIDOS À APRECIÇÃO MÉDICA PARA QUE ESTE EMITA SEU PARECER.