



TODO MANIPULADOR DE ALIMENTOS DEBE DESTACARSE POR SU ALTO GRADO DE HIGIENE PERSONAL

1º Antes de salir de casa: Ducharse diariamente, lavarse los dientes, utilizar ropa limpia, llevar las uñas cortas y limpias y no llevarlas pintadas ya que el esmalte se puede transferir a los alimentos. No utilizar colonias, lociones de afeitar, cremas, porque los alimentos pueden impregnarse fácilmente sus olores

2º Al llegar al Trabajo. dirigirse a vestuario y ponerse uniforme de trabajo, ponerse calzado del trabajo, quitarse todas las joyas y adornos, recogerse el pelo en una cofia o ponerse gorro.

3º Lavarse las manos antes de empezar a trabajar

El lavado de manos tiene como objetivo eliminar las suciedades y microbios que se depositan al tocar objetos.

1. Mojarse las manos
2. Aplicarse jabón o detergente
3. Cepillarse las uñas (siempre si es necesario y se efectuará de una manera firme pero con un cepillo suave)
4. Frotarse manos y dedos durante 30 segundos (cuente hasta 30)
5. Frotarse antebrazos durante 15 segundos
6. Enjuagado desde la mano hacia el codo
7. Secado con papel limpio.
8. Una vez terminado el lavado, el grifo de agua no debe tocarse con las manos que ya están limpias.
9. Si usara guantes igual debe lavarse manos.

Lavarse las manos con FRECUENCIA

- Cada vez que se cambie su tarea durante el trabajo.
- Cuando va a tocar otro tipo de productos.
- Luego de manipular alimentos crudos.
- Luego de manipular alimentos cocinados.
- Luego de manipular alimentos desechados.
- Luego de manipular desperdicios o basura.
- Después de usar el baño
- Después de peinarse
- Después de comer, fumar o sonarse la nariz

Hábitos prohibidos durante el trabajo:

1 Fumar / 2 Comer/ 3 Masticar chicle/ Caramelos/ 4 Secarse el sudor con la mano/ 5 Toser o estomudar sobre los alimentos/
**6 Hablar directamente sobre los alimentos/ 7 Peinarse o rascarse/ 8 Manipular dinero/ 9 Tocar objetos sucios/ 10 Trabajar con alguna lesión o herida en las manos/ 11 Trabajar con diarrea, nauseas, vómitos y fiebre/ 12 Resfrío/Gripe/Tos/
13 Conjuntivitis.**