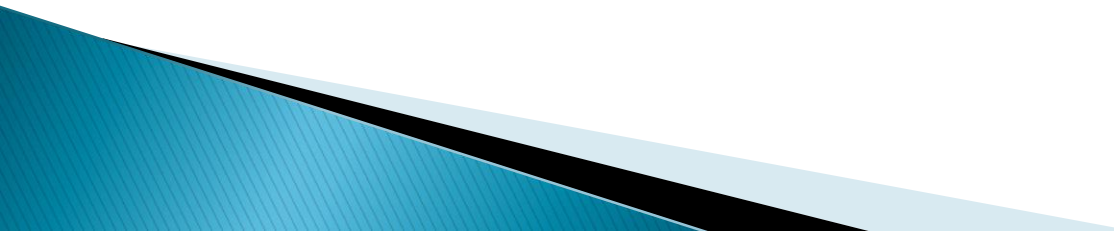


Личная гигиена работников общественного питания



План

- ▶ **Личная гигиена залог здоровья.**
 - ▶ **Производственная санитария на предприятиях общественного питания.**
 - ▶ **Основы рационального питания.**
 - ▶ **Медицинское обследование и санитарная документация.**
 - ▶ **Санитарная одежда и правила пользования.**
- 

Личная гигиена



Это ряд санитарных требований, которые должны соблюдать работники общественного питания.

Личная гигиена работников повышает культуру обслуживания потребителей и служит важным показателем общей культуры предприятия общественного питания.

Личная гигиена

Режим дня

Чистота –
залог
здоровья

Чередование
труда, отдыха
и спорта

Уход за кожей

Уход за
волосами

Гигиена
ротовой
полости

Правильное
питание

Личная гигиена повара



- Уход за руками: руки следует мыть перед началом работы, при переходе от одной операции к другой, после каждого перерыва, содержать в чистоте подногтевое пространство.



- Допуск к работе: не допускаются работники ПОП не имеющие санитарной книжки и отметки врача об очередном медосмотре и допуске к работе.



- Требования к спецодежде: санитарная одежда повара и кондитера должна быть аккуратно одета. Колпак или косынка полностью закрывать волосы. Менять спецодежду по мере загрязнения.

Что необходимо соблюдать

- ▶ **Личная гигиена включает в себя набор правил, способствующих укреплению и сохранению нашего здоровья через соблюдение гигиенического режима как в быту, так и в труде. И в первую очередь, следует соблюдать чистоту тела. За неделю через кожу человека выделяется 200 г сала и 3-7 л пота. Все это нужно регулярно смывать, иначе нарушатся защитные свойства кожи и она превратится в рассадник микробов и грибков-паразитов.**

Средства личной гигиены

Основные средства личной гигиены для ухода за кожей - вода и мыло. Лучше, если вода будет мягкая, а мыло - туалетное. Не забывайте учитывать особенности вашей кожи. Она может быть нормальной, сухой или жирной.

Настоятельно рекомендуется принимать душ после работы и перед сном. Температура воды при этом должна быть чуть выше нормальной температуры тела - 37-38 градусов.



Спецодежда повара

Каждый повар на предприятиях общепита должен иметь комплект санодержды (куртка, фартук, брюки, колпак, обувь) из белого материала и сменять ее по мере загрязнения, но не реже 2-3 раз в неделю.

Личную одежду и санодержду работник буфета должен хранить в индивидуальном шкафу.



Спецодежда повара



Главные правила

- ▶ Повара работающие на предприятиях общественного питания должны содержать в чистоте кожу тела и рук. Волосы должны быть тщательно убраны под берет или косынку.

Содержание рук в безукоризненной чистоте имеет огромное значение для санитарной охраны пищевых продуктов.

- ▶ При нарезке хлеба, сыра, колбасы, ветчины, вареных овощей и т. д. повар непосредственно соприкасаются с продуктами. После этих операций никакой тепловой обработки не производится. Поэтому руки работников, приготавливающих и отпускающих пищу, должны быть абсолютно чистыми, ногти коротко подстриженными и из-под ногтей удалена грязь.



Требования к личной гигиене работников общественного питания

- ▶ Необходимо содержать тело в чистоте.
- ▶ Тщательно мыть руки до локтя.
- ▶ Принимать ежедневно душ.
- ▶ Волосы должны быть убраны или коротко стриженные.
- ▶ Поправлять прически и расчесывать волосы можно только в туалетных комнатах
- ▶ Умеренно употреблять косметическими средствами и не пользоваться сильно пахнущими духами
- ▶ Иметь коротко стриженные ногти, без лака, чистое поднагтевое пространство
- ▶ Не носить украшения и часы.
- ▶ Не должно иметься на руках гнойничковых ран.
- ▶ Нельзя приступать к работе с простудными заболеваниями
- ▶ Санитарную одежду надевают в следующей последовательности: обувь (моем руки), головной убор, халат.
- ▶ Не пользоваться булавками при закалывании одежды.
- ▶ Не класть в карманы одежды посторонних предметов.
- ▶ Перед выходом из производственного помещения снимать санитарную одежду
- ▶ Менять одежду по мере загрязнения.
- ▶ Хранить санитарную одежду отдельно от верхней.

Санитарный режим поведения

Обязывает работников общественного питания следить за чистотой рабочего места, оборудования, инвентаря и посуды. Курить в производственных и торговых помещениях запрещено. Нельзя также принимать пищу в производственных цехах, так как остатки пищи в производственных цехах, так как остатки пищи загрязняют рабочие столы.

Медицинское обследование

Все работники общественного питания должны проходить:

- ▶ 1. осмотр дерматовенеролога – 2 раза в год,
- ▶ 2. обследование на туберкулез (флюорография) – 1 раз в год
- ▶ 3. Исследование крови на сифилис (РВ) – 1 раз в год
- ▶ 4. Мазки на гонорею – 2 раз в год
- ▶ 5. Исследование на бактерионосительство возбудителей кишечных инфекций, серологическое обследование на брюшной тиф, исследование на глистоносительство не реже 1 раза в год.

На каждого работника должна быть заведена личная медицинская книжка, в которую вносят результаты медицинских обследований, сведения о перенесенных прививках и сдаче зачета по санминимуму.

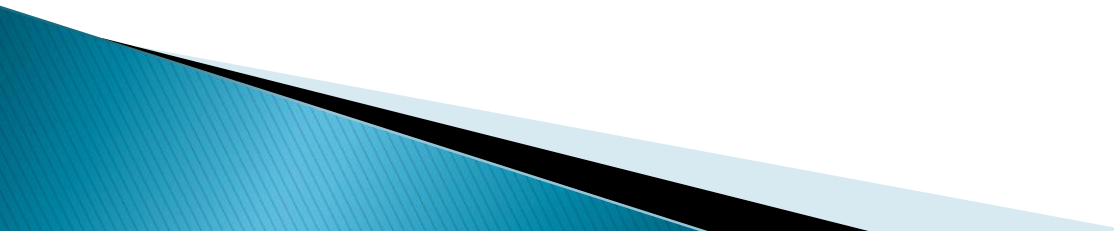
Санитарный контроль

За соблюдением правил личной гигиены, санитарного режима, за состоянием здоровья сотрудников предприятия общественного питания осуществляют работники санитарно-эпидемиологической службы (СЭС). Делаются смывы с рук (ладони, пальцы, поднагтевое пространство), санитарной одежды (передней полы и нижней части рукавов) и полотенца. Смыв производится протиранием определенной поверхности руки и санодержды стерильным ватным тампоном, смоченным 0,1 % водным раствором пептона или хлорида натрия.

Гигиена труда

Отрасль гигиенической науки, изучающая воздействие трудового процесса и условий производственной среды на организм человека и разрабатывающая гигиенические мероприятия, нормы и правила, направленные на сохранения здоровья трудящихся, повышение работоспособности и производительности труда.

Для оздоровления условий труда работников предприятий необходимо: соблюдать режим труда и отдыха, создавать условия микроклиматического комфорта в производственных цехах, поддерживать правильную освещенность рабочих мест, организовывать хорошие бытовые условия на производстве.



Для повышения защитных свойств организма каждому человеку следует соблюдать:

- ▶ **1. Оптимальный режим труда и отдыха;**
- ▶ **2. Рациональное сбалансированное питание**
- ▶ **3. Оптимальный двигательный режим;**
- ▶ **4. Физическую культуру;**
- ▶ **5. Закаливание;**
- ▶ **6. Правила личной гигиены;**
- ▶ **7. Морально-этические и супружеские отношения;**
- ▶ **8. Следить за собственным здоровьем и экологическим поведением.**

