

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ.

Ο άνθρωπος φέρει μία μόνιμη δική του **μικροχλωρίδα** που προέρχεται από τους χώρους που έμεινε ή πέρασε και με οτιδήποτε **ήρθε σε επαφή**. Αυτή η μικροχλωρίδα (δηλαδή **μικροοργανισμοί**) είναι πολύ πιθανό να μεταδοθεί στα αντικείμενα με τα οποία θα έρθει σε επαφή ο εργαζόμενος. Το **προσωπικό** επομένως που εργάζεται στις μονάδες επεξεργασίας τροφίμων πρέπει να εφαρμόζει σχολαστικά ορισμένους βασικούς κανόνες ατομικής υγιεινής για την αποφυγή επιμόλυνσης των τροφίμων με τα οποία έρχεται σε άμεση ή έμμεση επαφή.

Η τήρηση υψηλού επιπέδου Προσωπικής Υγιεινής συνίσταται στα εξής στοιχεία :

- ΚΑΛΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ.
- ΣΩΣΤΟΣ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΟΣ ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ.
- ΟΡΘΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

Το προσωπικό που εργάζεται στις μονάδες επεξεργασίας και παραγωγής τροφίμων είναι **υποχρεωμένο** από το **Νόμο** να έχει και να τηρεί **Ατομικό Βιβλιάριο Υγείας** το οποίο εκδίδεται αφού γίνουν ορισμένες απαραίτητες **ιατρικές εξετάσεις**. Οι εξετάσεις αυτές αφορούν στην πρόληψη προβλημάτων του **αναπνευστικού** και **γαστρεντερικού** συστήματος καθώς και την απουσία **δερματικών παθήσεων** και διάφορων **μεταδοτικών ασθενειών**. Οι ιατρικές εξετάσεις πρέπει να γίνονται πριν προσληφθούν τα άτομα στην εταιρεία και να **επαναλαμβάνονται** σε τακτά χρονικά διαστήματα, περίπου **μία φορά το κάθε 5 χρόνια** ή όταν ενδείκνυται κλινικώς, δηλαδή λόγω ιστορικού του ατόμου σε προηγούμενες μολύνσεις ή επιδημιολογικές, για παράδειγμα σε χώρες όπου οι εντερικές ασθένειες έχουν μεγάλη συχνότητα εμφάνισης.

ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ & ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ.

Οι εταιρείες τροφίμων λαμβάνουν μέριμνα ώστε να εξασφαλίζεται ότι κανένα άτομο, εάν είναι γνωστό ή **ύποπτο** ότι **νοσεί** ή είναι **φορέας νόσου** που πιθανώς να μεταδίδεται μέσω των τροφίμων ή έχει προβλήματα από μολυσμένες **πηγές**, δερματικές **μολύνσεις** ή **λοιμώξεις**, δεν εργάζεται σε κανένα χώρο παραγωγής ή χειρισμού τροφίμων και σε καμία θέση μέσα στη μονάδα όπου υπάρχει πιθανότητα άμεσα ή έμμεσα να μολύνει τα τρόφιμα με παθογόνους μικροοργανισμούς. Οποιοδήποτε άτομο άρρωστη από τέτοιου είδους ασθένεια πρέπει να το αναφέρει αμέσως στο προϊστάμενο του ή στον γιατρό εργασίας της μονάδας.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ.

Στις περιπτώσεις **τραυματισμού** που κάποιος εργαζόμενος έχει κάποια **εξωτερική πληγή, τραύμα, έγκαυμα ή κόψιμο** δεν πρέπει να χειρίζεται τρόφιμα ή να εργάζεται σε επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα. Το άτομο αυτό πρέπει να απομακρύνεται αμέσως από την παραγωγή μέχρις ότου το τραύμα καλυφθεί ικανοποιητικά και σωστά με ειδικό αδιάβροχο επίδεσμο, το οποίο συνίσταται να έχει ευδιάκριτο χρώμα (συνήθως έντονο μπλε) και να μπορεί να ανιχνευθεί, στην περίπτωση που περάσει μέσα στο τρόφιμο, από ειδικά μηχανήματα ανίχνευσης ξένων υλών που τοποθετούνται στο τέλος της παραγωγής. Σε οποιαδήποτε περίπτωση πρέπει να παρέχονται στο προσωπικό ικανές **πρώτες βοήθειες** και από την άλλη πλευρά ο εργαζόμενος να είναι υπεύθυνος και συνεπής να αναφέρει στη διοίκηση οποιοδήποτε σχετικό πρόβλημα υγείας αντιμετωπίζει.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ.

Για την αποφυγή μεταδόσεως παθογόνων μικροοργανισμών από τον άνθρωπο στα τρόφιμα σημαντικό ρόλο παίζει η **προσωπική καθαριότητα** και η **εφαρμογή** ορισμένων **κανόνων υγιεινής** που αφορούν την υγιεινή του σώματος και της **ενδυμασίας** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε χώρους επεξεργασίας τροφίμων. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στο τακτικό και σωστό **πλύσιμο των χεριών** για την απομάκρυνση των μικροοργανισμών που αποκομίζει ο εργαζόμενος με την επαφή του με διάφορες επιφάνειες, δηλαδή της παροδικής βακτηριακής μικροχλωρίδας καθώς και μέρος της μόνιμης βακτηριακής μικροχλωρίδας που αναφέρθηκε. Τα χέρια πρέπει να πλένονται **με άφθονο ζεστό νερό και σαπούνι** σε τακτικά χρονικά διαστήματα. Για το λόγο αυτό πρέπει να υπάρχουν παροχές με κρύο και ζεστό νερό κοντά στις τουαλέτες, το εστιατόριο της μονάδας και σε διάφορους χώρους όπου λαμβάνει χώρα επεξεργασία και χειρισμός των τροφίμων. Η παροχή νερού γίνεται συνήθως με **ποδοκίνητα πεντάλ ή αυτόματα παροχή με φωτοκύτταρο για να μην υπάρχει επαφή με τα χέρια**

. Η σωστή διαδικασία για το πλύσιμο των χεριών πρέπει να περιλαμβάνει τα παρακάτω :

Τα χέρια ξεπλένονται αρχικά με ζεστό νερό θερμοκρασίας 45 – 49 °C. Το σαπούνι είναι συνήθως υγρό ή σε μορφή τζελ, έχει **μικροβιοκτόνο δράση** και τοποθετείται σε ειδικούς περιέκτες πάνω από το νιπτήρα. Το σαπούνισμα γίνεται σε όλη την επιφάνεια των χεριών και σχολαστικά μέχρι τον καρπό και με ιδιαίτερη φροντίδα ανάμεσα στα δάχτυλα. Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δίνεται στην καθαριότητα των **νυχιών** των χεριών τα οποία πρέπει επίσης να διατηρούνται κοντά και καθαρά γιατί σε αντίθετη περίπτωση αποτελούν πηγές μόλυνσεως των τροφίμων με μικροοργανισμούς που επιβιώνουν στα δύσκολα και κρυφά αυτά σημεία. Η **ορθή διαδικασία** πλυσίματος των χεριών περιλαμβάνει σαπούνισμα των χεριών για **δεύτερη φορά**. Για το στέγνωμα χρησιμοποιούνται συνήθως είτε **χαρτί μίας χρήσης** ή **αυτόματοι ηλεκτρικοί στεγνωτήρες χεριών**. Πολλές φορές μετά το πλύσιμο των χεριών γίνεται επίσης και αντισηψία τους είτε με **αντισηπτικό** που μένει στα χέρια και δεν ξεπλένεται είτε με τη **χρήση πετσετών μίας χρήσης** που χρησιμοποιούνται για το στέγνωμα και είναι επίσης εμποτισμένες με κάποιο **βακτηριοκτόνο απολυμαντικό**.

ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ :

- ΦΑΓΗΤΟ Ή ΠΟΤΟ.
- ΚΑΠΝΙΣΜΑ.
- ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ.
- ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΡΗΣΗ ΧΑΡΤΟΜΑΝΤΙΛΟΥ.
- ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΣΚΟΥΠΙΔΙΩΝ.
- ΜΕΤΑ ΤΑ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ.

ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ.

Κάθε άτομο που απασχολείται σε χώρους χειρισμού τροφίμων πρέπει να έχει **υψηλό βαθμό προσωπικής καθαριότητας** ενώ εργάζεται. Πρέπει να φορά κατάλληλο προστατευτικό **ρουχισμό και κάλυμμα κεφαλής και υποδημάτων** (ποδονάρια). Όλα τα τμήματα ιματισμού πρέπει να μπορούν να πλένονται εκτός και αν είναι σχεδιασμένα για μία χρήση και να διατηρούνται σε καθαρή κατάσταση σταθερά, ειδικά όταν το άτομο απασχολείται σε χώρους υψηλού επιπέδου υγιεινής. Συνίσταται ο καθαρισμός και η **απολύμανση** του ιματισμού να γίνεται συγκεντρωτικά σε κάποιο ειδικό χώρο (κεντρικά πλυντήρια) ώστε να μπορεί να ελέγχεται και να καταγράφεται η διαδικασία. Σε διαφορετική περίπτωση πρέπει να γίνεται συστηματική επίβλεψη καθημερινά ή αν είναι δυνατό κατά την διάρκεια της εργασίας. Όταν χρησιμοποιούνται γάντια σε διάφορους χειρισμούς τροφίμων πρέπει να διατηρούνται σε άρτια, καθαρή και υγιεινή κατάσταση. Ακόμα και όταν φοράει γάντια ο χειριστής δεν απαλλάσσεται από την υποχρέωση να έχει επιμελώς πλυμμένα χέρια ή ακόμα και το πλύσιμο των ιδίων των γαντιών. Γενικά ο προστατευτικός ρουχισμός πρέπει να είναι καθαρός και να ανταποκρίνεται όσο το δυνατόν περισσότερο στις παρακάτω απαιτήσεις :

- Να είναι κατά το πλείστον **ανοιχτόχρωμος** για όλο το προσωπικό της παραγωγής.
- Να υπάρχουν στη διάθεση του προσωπικού **καπέλα ή καλύμματα** για το κεφάλι και όπου είναι απαραίτητο δίχτυ για τα μαλλιά.
- Ο προστατευτικός ρουχισμός πρέπει να **φυλάσσεται** στο εργοστάσιο στους χώρους που προορίζονται για αυτό το σκοπό και όχι να χρησιμοποιείται για τις μετακινήσεις από και προς την εργασία.
- Ο προστατευτικός ρουχισμός πρέπει να **πλένεται** συχνά στο πλυντήριο. Ο λερωμένος ρουχισμός πρέπει να τοποθετείται σε διαφορετικό μέρος από τον καθαρό.

Συμπληρωματικά όσον αφορά τον προστατευτικό ρουχισμό, οι εργαζόμενοι πρέπει να είναι τακτικοί, καθαροί, δεν πρέπει να φορούν κοσμήματα, να έχουν στις τσέπες τους νομίσματα ή μικρά προσωπικά αντικείμενα, ούτε να τα κρατούν στα χέρια τους μέσα στον χώρο παραγωγής. Όλα τα **προσωπικά αντικείμενα** και ρούχα δε πρέπει να αποθηκεύονται στους χώρους χειρισμού των τροφίμων αλλά σε ειδικά σχεδιασμένους χώρους αλλαγής του προσωπικού.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.

Πρέπει να απαγορεύεται στους χώρους χειρισμού τροφίμων οποιοδήποτε συμπεριφορά που θα μπορούσε να καταλήξει σε μόλυνση των τροφίμων όπως το φαγητό, το κάπνισμα, το μάσημα (π.χ τσίγλας, οδοντογλυφίδας, κ.λ.π) ή κακές ατομικές συνήθειες όπως το φτύσιμο.

Το προσωπικό απαγορεύεται να φορά δακτυλίδια, βραχιόλια στα χέρια, αλυσίδες ή κολιέ στο λαιμό, καρφίτσες, μακριά σκουλαρίκια και διάφορα άλλα κοσμήματα κατά την εκτέλεση της εργασίας του. Στα αντικείμενα αυτά συγκεντρώνεται εύκολα ρύπος και διάφοροι μικροοργανισμοί που μπορούν να επιμολύνουν τα τρόφιμα. Επιπλέον υπάρχει ο κίνδυνος παρουσίας ξένων υλών στα παραγόμενα τρόφιμα από τις πέτρες των διαφόρων κοσμημάτων ή μικρά κομμάτια μετάλλου που μπορεί να πέσουν στα τρόφιμα που μπορεί να πέσουν στα τρόφιμα και να προκαλέσουν βλάβη στην υγεία του καταναλωτή ή στην καλύτερη περίπτωση τη λήψη κάποιου παραπόνου στην εταιρεία από καταναλωτές.

Δυνατά αποσμητικά σώματος, αρώματα και κολόνιες ξυρίσματος δεν πρέπει επίσης να χρησιμοποιούνται από το προσωπικό γιατί αυτά επιδρούν στα τρόφιμα και αλλοιώνουν τη γεύση και την φυσιολογική οσμή τους. Το προσωπικό πρέπει επίσης να αποφεύγει όλες τις κακές ατομικές συνήθειες και τις ανθυγιεινές πρακτικές χειρισμού των τροφίμων. Πρέπει να αποφεύγεται το φτέρνισμα ή το βήξιμο χωρίς την κατάλληλη προφύλαξη γιατί μολύνονται τα τρόφιμα αυτά. Με το φύσημα του καπνού μεταφέρονται διάφορα μικρόβια στον αέρα που μολύνουν τα τρόφιμα και δημιουργούν ανθυγιεινό περιβάλλον για τα τρόφιμα. Επιπλέον υπάρχει ο κίνδυνος παρουσίας κάποιου αποτσίγαρου ή τσίγλας ή άλλης ξένης ύλης μέσα στο τρόφιμο που υποβαθμίζουν ποιοτικά το προϊόν. Οι μονάδες επεξεργασίας τροφίμων πρέπει να φροντίζουν να επιθεωρούν τους χώρους παραγωγής και να επιτηρούν το προσωπικό για να επιβεβαιώνουν ότι όλοι οι εργαζόμενοι συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις και τους κανόνες υγιεινής.

Επιπλέον πρέπει να υπάρχουν αυστηρά μέτρα περιορισμού της ελεύθερης διακίνησης του προσωπικού στους διάφορους χώρους επεξεργασίας τροφίμων. Η μετακίνηση του προσωπικού πρέπει να είναι ελεγχόμενη και οι περιοχές να έχουν διαβαθμιστεί σε επίπεδα υγιεινής ανάλογα με της ανάγκες των χώρων. Όταν το προσωπικό εισέρχεται για οποιονδήποτε λόγο στις περιοχές υψηλού κινδύνου, πρέπει να φορά προστατευτικό ρουχισμό. Οι επισκέψεις σε αυτές τις περιοχές πρέπει να γίνονται μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητες. Άτομα που εργάζονται σε χώρους που απαιτείται υψηλό επίπεδο υγιεινής απαγορεύεται να φύγουν και να επιστρέψουν στους χώρους αυτούς χωρίς να αλλάξουν στολή εργασίας και να πλύνουν τα χέρια τους πριν την είσοδό τους. Άτομα που εργάζονται σε χώρους χαμηλού επιπέδου υγιεινής απαγορεύεται να εισέλθουν σε χώρους υψηλότερου επιπέδου υγιεινής χωρίς επίσης να ληφθούν όλα τα προστατευτικά μέτρα ιματισμού και πλυσίματος των χεριών.

Για την αποφυγή επιμόλυνσης των τροφίμων λόγω κακών πρακτικών και ενεργειών απαιτείται η εκπαίδευση του προσωπικού σε θέματα ασφαλείας των τροφίμων και Ορθής Υγιεινής Πρακτικής κατά την παραγωγή.

ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ.

Επισημάνσεις και οδηγίες για τις παραπάνω ενέργειες πρέπει να υπάρχουν **γραπτές** σε ευκρινή, φανερά και πολύ κοντινά σημεία εργασίας του προσωπικού. Θεωρείται απαραίτητη η **επίβλεψη** των εργαζομένων για να εξασφαλιστεί η **συμμόρφωση** με αυτήν την απαίτηση. Η τήρηση των κανόνων αυτών κρίνεται αυστηρά και η μη συμμόρφωση προς αυτούς επιβάλλει αρχικά **συστάσεις** προφορικές ή έγγραφες μέχρι και ποινές (π.χ. απομάκρυνση από τη θέση) ύστερα από **δέσμευση της διοίκησης για την πολιτική** που θα ακολουθείται σε κάθε περίπτωση. Η ευθύνη για την επιβεβαίωση ότι όλο το προσωπικό συμμορφώνεται με όλες τις απαιτήσεις των παραπάνω παραγράφων πρέπει να ανατεθεί συγκεντρωτικά σε αρμόδιο και ικανό προσωπικό επιτήρησης.

Η επιτήρηση και ο έλεγχος του προσωπικού δεν γίνεται για την επιβολή κυρώσεων, δηλαδή για την τιμωρία αυτών των ατόμων που υπέπεσαν σε λάθος ενέργειες ή κακές πρακτικές αλλά γίνεται για να επιβεβαιώνεται ότι τα άτομα κατανοούν την εργασία τους και το σημαντικό ρόλο τους μέσα σε μία βιομηχανία παραγωγής τροφίμων και η διοίκηση της εταιρείας αντιλαμβάνεται τις ανάγκες που υπάρχουν εκάστοτε για την εκπαίδευση του προσωπικού της σε θέματα υγιεινής ώστε να τηρεί πάντα υψηλού επιπέδου προδιαγραφές για τα τρόφιμα που παράγει.

ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ.

Πρέπει να λαμβάνονται προφυλάξεις ώστε να προλαμβάνεται η μόλυνση που θα μπορούσαν να προκαλέσουν οι επισκέπτες των χώρων χειρισμού των τροφίμων. Σε όλες τις περιπτώσεις δίνονται στους επισκέπτες προστατευτικός ιματισμός, καπέλα και κάλυμμα υποδημάτων πριν την εισαγωγή τους στους χώρους επεξεργασίας τροφίμων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ.

Η συστηματική και τακτική **εκπαίδευση** εξασφαλίζει την **καθοδήγηση** και **κατάρτιση** των **εργαζομένων** για την αποφυγή κακών συνηθειών και ανάρμοστης συμπεριφοράς κατά την εργασία τους σε χώρους παραγωγής τροφίμων, μειώνοντας κατ' αυτό τον τρόπο τον κίνδυνο μόλυνσης των παραγόμενων τροφίμων και την πρόκληση τροφοδηλητηριάσεων όταν αυτά καταναλωθούν επιμολυσμένα. Η **διεύθυνση** πρέπει να προβλέψει και να οργανώσει την ικανή και συνεχή εκπαίδευση όλων όσων χειρίζονται τρόφιμα. Η εκπαίδευση πρέπει να αφορά τον σωστό χειρισμό των τροφίμων και την προσωπική υγιεινή ώστε να κατανοούν τις προφυλάξεις που είναι απαραίτητες για την πρόληψη της μόλυνσης των τροφίμων και την αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής. Το προσωπικό είναι από τους βασικότερους συντελεστές στην **εγκαθίδρυση** και επιτυχία της **εφαρμογής** της **Ορθής Βιομηχανικής Πρακτικής** στην επιχείρηση και η κατανόηση του ρόλου αυτού μέσα από προγράμματα εκπαίδευσης πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό μέλημα της διοίκησης.