

Manual Aseo Personal.- BPM

SANITIZACIÓN DE MANOS



Con agua y jabón se pueden prevenir numerosas infecciones. El simple hecho de lavarse las manos evita el contagio de enfermedades. La prevención es muy sencilla: "En 10 segundos se puede llevar a cabo uno de los mejores y más sencillos programas de higiene".

Como las manos lo tocan todo, si la rutina no se repite cada vez que sea necesario y no se produce de manera correcta, las manos se convierten en fuente de gérmenes "hasta tres horas". Hay que lavarse las manos: después de ir al baño -siempre, aunque sea el propio-, al acabar la jornada laboral, después de toquetear billetes, tras estornudar o toser cuando se tape la boca, después de manipular alimentos crudos,, tocarse la boca o los ojos o morderse las uñas etc..

Para la mayoría de las personas, la palabra "higiene" significa «limpieza». Si algo parece limpio entonces piensan que debe ser también higiénico. Como empleado en la industria de la manipulación de alimentos, usted ha de hacer cuanto esté en sus manos, para que los alimentos que maneja sean totalmente higiénicos y aptos para ser consumidos sin causar intoxicación alimentaria.

La verdadera definición de higiene alimentaria es:

Si se quieren conseguir alimentos realmente higiénicos, TODO el personal involucrado en su producción y comercialización debe guardar unas buenas prácticas higiénicas. Los hábitos higiénicos tienen por objeto evitar la contaminación y transmisión de gérmenes patógenos a los alimentos

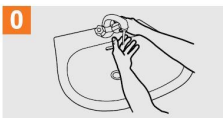


ANTES DE COMENZAR LABORES EN PROCESO DE PRODUCCIÓN .- ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDO EN NO USO Y PROCESO DE LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD E HIGIENE DESCRITOS A CONTINUACIÓN

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávase las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

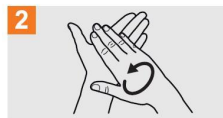
0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



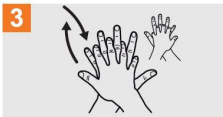
Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre si;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



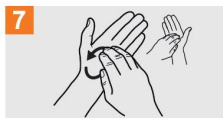
Frótese las palmas de las manos entre si, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



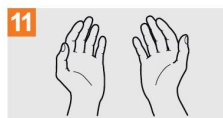
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



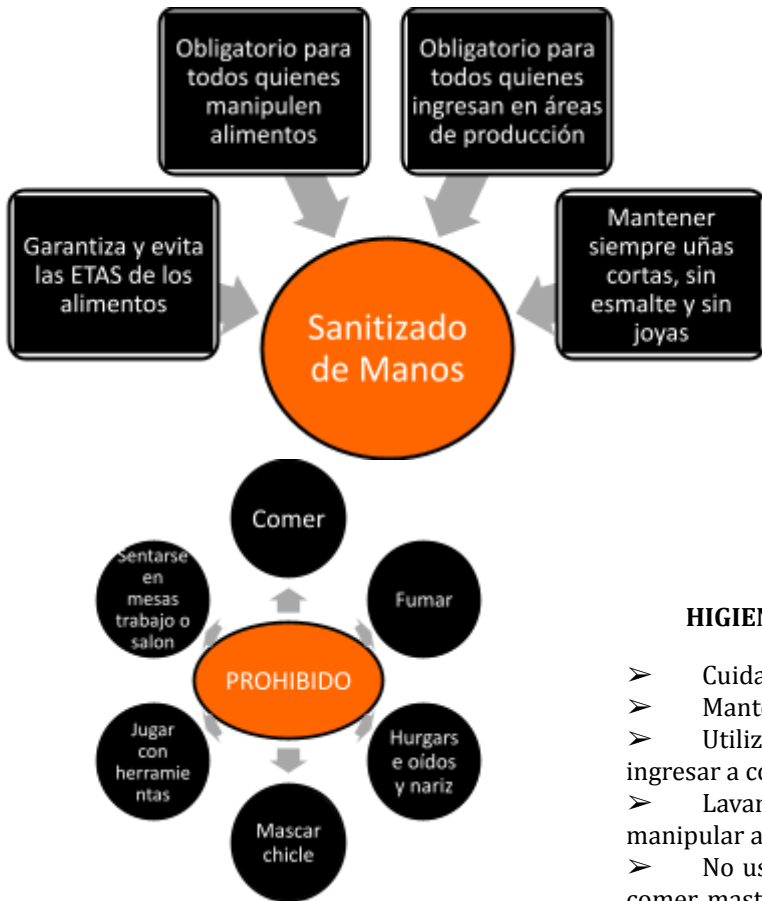
Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Recuerda siempre...lavar tus manos hasta tus antebrazos y escobillar tus uñas.



Consideraciones Generales del Sanitizado de Manos:

- **Limpieza (retiro de suciedad)** → Primera aplicación de jabón
- **Desinfección (destrucción de microorganismos)** → Segunda aplicación de jabón
- **Frecuencia** → mínimo 10 veces al día o las veces que sea necesario



HIGIENE PERSONAL

- Cuidar la pulcritud del uniforme de trabajo.
- Mantener las uñas cortas y aseadas.
- Utilizar debidamente uniforme y cofia o gorro siempre al ingresar a cocina.
- Lavarse las manos antes de iniciar la tarea y después de manipular alimentos crudos como lo describimos en capítulo 3.-
- No usar anillos, pulseras ni reloj. Usar pelo atado y cubierto. No comer, masticar chicle o fumar, durante la faena.-
- No toser ni estornudar sobre los alimentos. No cocinar en caso de sufrir afecciones que puedan contaminarlos.
- Emplear utensilios limpios para probar las preparaciones. Lavarlos luego de llevarlos a la boca y antes de volver a tocar la comida
- Informar ante cualquier tipo de enfermedad a Administrador o Encargado de Turno , antes de comenzar la jornada.-
- Informar sobre cualquier situación de accidente (mayor o menor) durante jornada laboral, al Administrador o Encargado de turno.-
- Evitar responsablemente cualquier actitud de mal hábito de manipulación, que comprometa la aptitud de consumo de la preparación (rascarse la cabeza, toser, hurgarse la nariz, oídos etc..) en caso de hacerlo, lavarse inmediatamente las manos.
- Cumplir las prohibiciones expresas (Letreros) ubicadas en cada sección "NO FUMAR" - "LAVARSE LA MANOS " etc.

CÓDIGO DEL COCINERO Y LA HIGIENE

El cocinero debe cumplir normas que tienen por objetivo evitar contaminaciones y garantizar que la comida sea saludable.

Es fundamental destruir las bacterias que provocan la descomposición, o por lo menos impedir que se multipliquen. Eso se logra extremando las medidas de higiene en cada etapa del trabajo con alimentos y aplicando frío o calor como protección contra la proliferación de bacterias.