

CUIDADOS NA HIGIENE PESSOAL DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS

CHEGANDO AO LOCAL DE TRABALHO:

- Trocar sua roupa pelo uniforme, guardando de forma organizada a que foi substituída.
- É importante manter o ambiente do local reservado para guarda dos pertences pessoais sempre limpo e organizado.



O uniforme deve demonstrar sempre conservação e limpeza, ser lavado diariamente e usado exclusivamente nas dependências da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN): cozinha, refeitório, despensa, lactário e copa.

- Retirar todos os acessórios e adereços tais como: anéis, alianças, piercings, colares, relógios, pulseiras e brincos.
- Lembrar que deve ser retirada a maquiagem e que não é permitido o uso de barba (RDC nº216/04_ ANVISA). Não é recomendável o uso de bigode.
- Na colocação do uniforme deve-se observar a seguinte ordem:
 - colocar primeiro a touca descartável, rede ou outro acessório apropriado para esse fim, cuidando para que nenhum fio de cabelo fique exposto;
 - em seguida veste-se o jaleco e a calça e por último coloca-se o calçado;
 - ao final, lavar as mãos.
- Quando necessário, fazer uso de equipamento de proteção individual, sempre em perfeitas condições de conservação e higiene, tais como: avental, botas, luvas, e outros conforme especificado no Guia Alimentar do INAD.



OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

- Manter as unhas limpas, curtas e sem esmalte ou base.
- Não mexer na cabeça, nariz, orelhas ou boca enquanto manipula alimentos.
- Não limpar as mãos no uniforme.

CUIDADOS COM A SAÚDE:

Os manipuladores com feridas e doenças infecciosas não podem manipular diretamente os alimentos.

- Para evitar contaminação dos alimentos, das preparações ou do ambiente, o manipulador que apresentar algum corte ou lesão na pele, sintomas de febre, tosse persistente, diarreia ou vômito, ou caso tenha alguma infecção na boca, garganta, nariz, ouvidos ou olhos, deve comunicar à direção da Unidade, antes de iniciar qualquer tarefa.
- Pequenas queimaduras ou cortes devem estar protegidos com curativo impermeável e o manipulador deve fazer uso de luvas ou dedeiras de borracha, para impedirem a contaminação dos alimentos.



OBS. : A utilização de luvas não dispensa a lavagem cuidadosa das mãos.

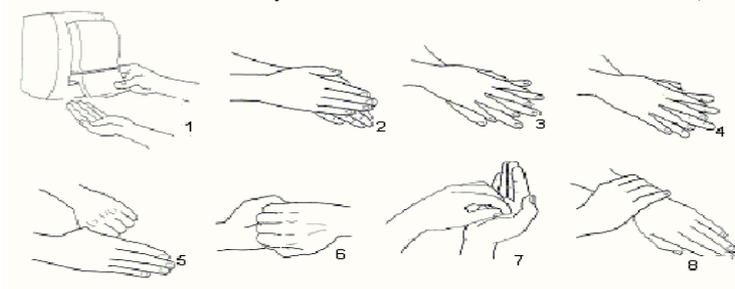
CUIDADOS NA HIGIENE PESSOAL DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS:

Os manipuladores devem lavar cuidadosamente as mãos ao chegar ao local de trabalho, antes e após manipular alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar os sanitários e sempre que se fizer necessário. (RDC nº216/04_ ANVISA)

Como higienizar corretamente as mãos?

- Lavar as mãos, em água corrente, até a altura do cotovelo, espalhando o sabão (líquido, neutro e inodoro) com movimentos circulares, lavando bem os espaços interdigitais, os



polegares, as palmas e dorsos das mãos e os antebraços, escovando as unhas. Deixar o sabão agir, enxaguando em seguida. Secar as mãos com papel toalha descartável não reciclado. Este procedimento requer, em média, 30 a 60 segundos.

- Repetir a higienização das mãos antes de tocar em qualquer alimento, durante os diferentes estágios da preparação, a cada mudança de tarefa de manipulação, depois de manipular e/ou transportar resíduos (cascas, aparas de carnes, embalagens, lixo) e principalmente após o uso do banheiro (lavar as mãos no banheiro e ao entrar na cozinha).

ATENÇÃO!!!

- Lavar as mãos várias vezes ao dia não significa necessariamente que foram bem lavadas. Observe a figura:



- Áreas geralmente mal lavadas
- Áreas por vezes mal lavadas
- Áreas geralmente bem lavadas

Adaptado de Taylor (1978): An evaluation of handwashing techniques



■ Não fume!

Mas se fumar (fora da UAN) lave bem as mãos logo em seguida.

- Evite o uso de celular dentro da UAN e em caso emergencial, lave as mãos imediatamente após o uso.

