

# HIGIENA PODCZAS PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

Nieświadomi wielu zagrożeń, również w kuchni możemy natknąć się na pewne niebezpieczeństwo. Trzeba zdać sobie sprawę z faktu, iż także w tym miejscu pojawia się szereg specyficznych problemów, których nieznaną, bądź też bagatelizowanie, może stać się przyczyną wielu nieszczęść. **W celu zapobiegania zatruciom pokarmowym i wielu innym nieprzyjemnym skutkom** niewłaściwego zachowania w kuchni, poniżej została omówiona celowość zachowania higieny w miejscu przygotowywania posiłków.



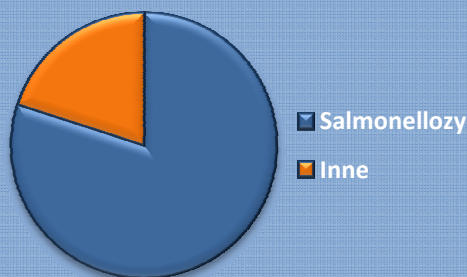
**SPOSÓB PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW ODGRYWA NIEZWYKLE WAŻNĄ ROLĘ DLA BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCI!**

**Każdy etap** wymaga zwrócenia uwagi na odpowiednią higienę, gdyż ma to bezpośredni wpływ na nasze zdrowie lub życie.

## Salmonella...

Warto na wstępie wspomnieć, iż w roku 2013 najwięcej zatruc pokarmowych w skali kraju spowodowały pałeczki Salmonelli enteritidis (dane GIS). Stanowiło to niemal **80% wszystkich bakteryjnych zatruc pokarmowych!!**

**Czynniki zakaźne wywołujące zakażenia i zatrucia pokarmowe w 2013r.**



Stwierdzono także wzrost zakażeń pokarmowych wywoływanych przez bakterie z rodzaju **Campylobacter**



**Uważa się, że główną przyczyną zatruc i zakażeń pokarmowych na tle tych drobnoustrojów jest niewłaściwa obróbka mięsa drobiowego i jego przetworów.**

**Bardzo często miejscem wystąpienia ognisk zatrucia są mieszkania prywatne**, w których żywność została wyprodukowana i następnie spożyta. Źródłem zakażenia żywności zazwyczaj bywa użycie do produkcji zarówno posiłków mięsnych, jak i wyrobów ciastkarskich, **zakażonych jaj kurzych oraz nieprzestrzeganie wymagań sanitarnych**. Z tego punktu widzenia, odpowiednia kolejność, rozdzielność oraz higiena czynności wykonywanych w kuchni ma ogromne znaczenie.

# PRAWIDŁOWE ZACHOWANIA W KUCHNI

## PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY:



Nasze **ręce** codziennie kontaktują się z różnymi powierzchniami i przedmiotami, których czystość pozostawia wiele do życzenia, a w dodatku są one użytkowane przez wielu ludzi (toaleta, klamki, pieniądze, poręcze, uchwyty, telefony komórkowe itp.). To doskonałe miejsca, sprzyjające **przenoszeniu chorób „z rąk do rąk”**, dlatego przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków należy koniecznie umyć ręce.

## W TRAKCIE PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW:

### Rozdzielność czynności

- Jeśli mamy styczność z **surowym mięsem, brudnymi warzywami lub jajami**, przystępując po ich umyciu do kolejnych czynności, należy umyć ręce, by **nie przenosić bakterii oraz wirusów i zanieczyszczać pozostałej żywności** (szczególnie takiej, która ma być spożyta bezpośrednio – bez mycia oraz dalszej obróbki cieplnej).
- Taką samą uwagę należy przywiązywać do używanych narzędzi i sprzętu, czyli np. nie przygotowywać surówki na desce, której przed chwilą użyliśmy do krojenia surowego mięsa lub nie myć sztućców tą samą gąbką, której użyliśmy do mycia jaj lub warzyw.

### Mycie żywności

- **Warzywa i owoce**, które zamierzamy spożyć na surowo **należy dokładnie umyć** pod bieżącą wodą oraz sparzyć
- Warzywa wyraźnie zanieczyszczone ziemią myj specjalnie do tego przeznaczoną szczoteczką
- **Mięso** przed obróbką należy **dokładnie umyć ciepłą wodą**
- Do mycia żywności należy używać „**bezpiecznej**” **wody**, czyli takiej, której spożycie nie zagraża naszemu zdrowiu – w przypadku wątpliwości najlepiej ją **przegotować**

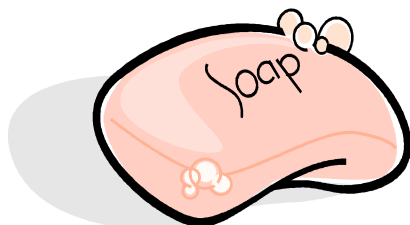
### Zanieczyszczenia

- Dbajmy o dobry stan narzędzi i sprzętu, by nie stanowiły one **źródła zanieczyszczeń** (np. zardzewiałe metalowe łypatki, uszkodzone drewniane łyżki, garnki z wytartą emalią)

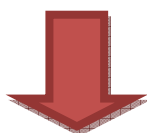
## KILKA SŁÓW O MYCIU RĄK...

### Jak należy myć ręce?

Bardzo ważne jest to, by ręce były myte przede wszystkim **DOKŁADNIE**. Ważne, by do mycia rąk używać ciepłej wody i mydła, ponieważ dzięki temu usuniemy kurz, tłuszcz i inne zanieczyszczenia będące korzystnym środowiskiem dla rozwoju bakterii. Równie dobrym sposobem na utrzymanie higieny rąk jest zastosowanie płynu dezynfekującego na bazie alkoholu, może on jednak mieć ograniczone działanie w przypadku rąk mocno zabrudzonych, tłustych.



Miejscem najczęściej pomijanym jest kciuk oraz opuszki palców, a najwięcej nieusuniętego brudu i drobnoustrojów zostaje pod paznokciami, a także pod.. biżuterią!



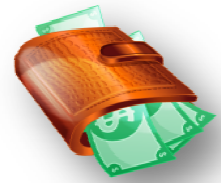
Należy dokładnie umyć całą powierzchnię dłoni i paznokci, pamiętając również o trudno dostępnych miejscach i zakamarkach.

### Dlaczego trzeba myć ręce?

#### ... czyli co warto wiedzieć o życiu bakterii i wirusów?

- Człowiek jest „chodzącą hodowlą drobnoustrojów” – bakterie znajdują się na naszym ciele, włosach, ubraniach.
- Przedmioty użytkowane przez człowieka są prawdziwym siedliskiem drobnoustrojów (np. telefon, klawiatura, poręcz, klamki itp.)
- Cokolwiek robimy, we wszystkich miejscach zostawiamy bakterie oraz zabieramy te, które już bytowały na dotykanej powierzchni
  - ✓ wilgotne ręce przenoszą 1000 razy więcej bakterii niż suche
  - ✓ liczba bakterii po skorzystaniu z toalety wzrasta dwukrotnie
  - ✓ na klawiaturze komputera przebywa średnio 510 bakterii na cm<sup>2</sup>
  - ✓ gdy ręce są brudne, narażamy się na ryzyko infekcji poprzez dotykaniem nimi twarzy, oczu, ust, nosa – drobnoustroje wnikają do naszego organizmu poprzez skórę, błony śluzowe, pory

- Bakterie kałowe
  - ✓ u **co czwartej** osoby korzystającej z komunikacji miejskiej stwierdzono na rękach ich obecność
  - ✓ Na telefonach komórkowych żyje **300 razy więcej** drobnoustrojów niż w toalecie publicznej – **1 na 6** telefonów komórkowych jest zanieczyszczony bakteriami kałowymi
  - ✓ Stwierdzono ich bytowanie na **14% banknotów oraz 10% kart kredytowych**
  - ✓ Ok. **15 %** drobnoustrojów na poręczach centrum handlowym stanowiły bakterie flory kałowej
- Bakterie bardzo dobrze czują się i namnażają w ciepłym, wilgotnym środowisku – **nasze ręce są idealnym miejscem do ich bytowania**
- Bakterie namnażają się bardzo szybko – z każdej podzielonej komórki powstają kolejne, które następnie podlegają dalszemu podziałowi
- W przeciwieństwie do bakterii, w przypadku wirusów wystarczy już kilka zakaźnych cząstek wirusowych, by wywołać infekcję



**Opracowane przez:**

mgr inż. Paulina Podolska – Borucka

mgr inż. Alina Maciąg

Oddział Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku

Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Poznaniu

**Na podstawie (źródła internetowe):**

1. [www.psse.waw.pl/UserFiles/grojec/File/grypa%20mycie%20rak.pdf](http://www.psse.waw.pl/UserFiles/grojec/File/grypa%20mycie%20rak.pdf)

2. [www.who.int/gpsc/5may/en/](http://www.who.int/gpsc/5may/en/)

3. [www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html](http://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html)

4. [www.nationalpurity.com/new-hand-washing-survey-reveals-some-gross-statistics/](http://www.nationalpurity.com/new-hand-washing-survey-reveals-some-gross-statistics/)

5. [www.metro.co.uk/2013/06/18/be-honest-do-you-wash-your-hands-after-you-go-to-the-toilet-3844526/](http://www.metro.co.uk/2013/06/18/be-honest-do-you-wash-your-hands-after-you-go-to-the-toilet-3844526/)