

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΜΑΥΡΑΚΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο χώρος του νοσοκομείου είναι ένας **ιδιόμορφος χώρος**, ο οποίος εξ ορισμού επιβάλλει αυστηρότερα μέτρα, αναφορικά με την υγιεινή των τροφίμων. Οι νοσηλευόμενοι ασθενείς είναι πιο **ευάλωτοι στις τροφογενείς λοιμώξεις**, και είναι περισσότερο πιθανόν να υποστούν σοβαρές συνέπειες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΡΟΦΙΜΟ;

▣ Σύμφωνα με την Κοινοτική και Ελληνική Νομοθεσία,

ως τρόφιμα

χαρακτηρίζονται όλα τα στερεά ή υγρά προϊόντα,

που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή από τον άνθρωπο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΡΟΦΙΜΟ;

Ασφαλές είναι το τρόφιμο,
που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς να
προκαλέσει ασθένεια (τροφική
δηλητηρίαση ή τραυματισμό ή άλλη
βλάβη στην υγεία του καταναλωτή),
με την προϋπόθεση ότι
χρησιμοποιείται σωστά και η
κατανάλωσή του δεν υπερβαίνει
κάποια ανώτατα όρια.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Όλα τα μέτρα που απαιτούνται για να είναι τα τρόφιμα ασφαλή και υγιεινά.

Τα μέτρα καλύπτουν όλα τα στάδια:

- ❖ από την πρωτογενή παραγωγή
- ❖ την παρασκευή
- ❖ μεταποίηση
- ❖ συσκευασία
- ❖ αποθήκευση
- ❖ μεταφορά
- ❖ διανομή, διακίνηση ή την διάθεση

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Κίνδυνος:

παράγοντας/ουσία, που κάνει το τρόφιμο ακατάλληλο ή επικίνδυνο για κατανάλωση (μη ασφαλές) :

- Μικροβιολογικός/Βιολογικός.
- Χημικός.
- Φυσικός.

ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Επιμόλυνση:

Η μεταφορά κινδύνου από μία μολυσμένη πηγή, στο τρόφιμο.

Τρόποι Επιμόλυνσης Τροφίμων:

- ▣ Άμεσα (πχ τα ωμά τρόφιμα, αγγίζουν τα μαγειρεμένα)

ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

▣ Έμμεσα:

- με διασταυρούμενη επιμόλυνση (π.χ με τη χρήση ενδιάμεσου φορέα, με κοπή νωπού και ψημένου κοτόπουλου, με το ίδιο μαχαίρι),
- με στάξιμο (πχ αίμα από ωμό κρέας που στάζει σε μαγειρεμένο).

Η επιμόλυνση μπορεί να συμβεί σε όλα τα στάδια των διαδικασιών σε μια επιχείρηση.

ΠΗΓΕΣ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ

➤ Πηγές Επιμόλυνσης:

Αΰλες,

Προσωπικό

Επιφάνειες εργασίας

Σκεύη, Εξοπλισμός,

Ξενιστές (έντομα, τρωκτικά, ζώα)

Αέρας

Έδαφος

Νερό

Απορρίμματα

Ξένα σώματα

ΕΙΔΗ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ

➤ Είδη Επιμόλυνσης:

Μικροβιακή: Βακτήρια, Ζύμες/Μύκητες, Ιοί, Παράσιτα.

Χημική: Εντομοκτόνα, Καθαριστικά, Φυτοφάρμακα .

Φυσική: Ξένα Σώματα.

➤ Συμπτώματα: Αδιαθεσία, Πονοκέφαλος, Στομαχικές διαταραχές, Ναυτία, Πυρετός, Διάρροια, Εμετός μέχρι και θάνατο.

□ Σωστοί Χειρισμοί των προϊόντων από το Προσωπικό, είναι η τήρηση των **Κανόνων Υγιεινής σε όλα τα στάδια παραγωγής για την:**

- αποφυγή επιμολύνσεων από τον **άνθρωπο,**
- αποφυγή επιμολύνσεων από **άλλα προϊόντα,**
- αποφυγή επιμολύνσεων από **το περιβάλλον,**
- αποφυγή επιμολύνσεων από **χημικά.**

ΤΑ ΒΑΚΤΗΡΙΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των Μικροβίων :

- **Θ**ερμοκρασία:
- **Α**τμόσφαιρα: κενό αέρος
- **Τ**ροφή
- **Υ**γρασία:
- **Χ**ρόνος:
- **Ο**ξύτητα:

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη μικροβίων

- Η θερμοκρασία σε σχέση πάντα με το χρόνο (Αλυσίδα Ψύξης) είναι ο κύριος παράγοντας της ανάπτυξης βακτηρίων!
- Πως τηρούμε την Αλυσίδα Ψύξης:
 - Να γνωρίζουμε τη **Θερμοκρασία** του προϊόντος που παραλαμβάνουμε.
 - Να γνωρίζουμε ότι τα **ψυγεία** μας δουλεύουν σωστά.
 - Να αποτρέπουμε την **αύξηση της θερμοκρασίας των προϊόντων πολλαπλασιασμού.**

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη μικροβίων

Θερμοκρασιακές Ζώνες:

- ▣ **+5 έως +60 °C** = Επικίνδυνη Ζώνη
- ▣ **0 έως +5 °C** = Αργή Αύξηση των Μικροβίων
- ▣ **+60 και** = Θανάτωση των Μικροβίων
- ▣ **-0 °C και** = Αναστολή του Πολλαπλασιασμού



100°C

60°C

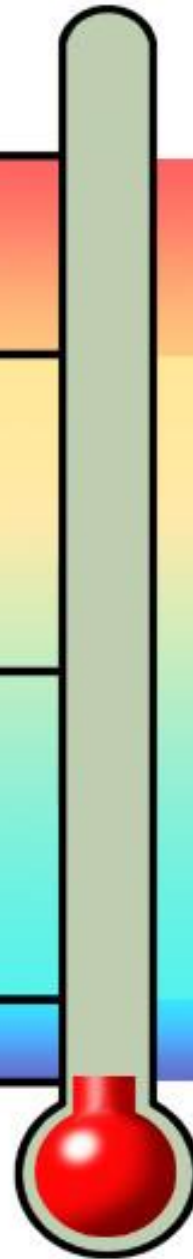


37°C



5°C

0°C





100°C

60°C

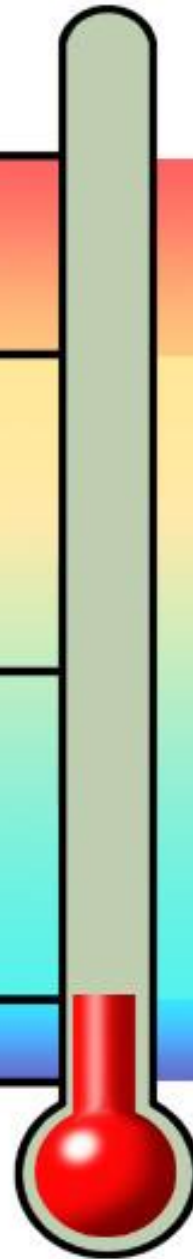


37°C



5°C

0°C





100°C

60°C

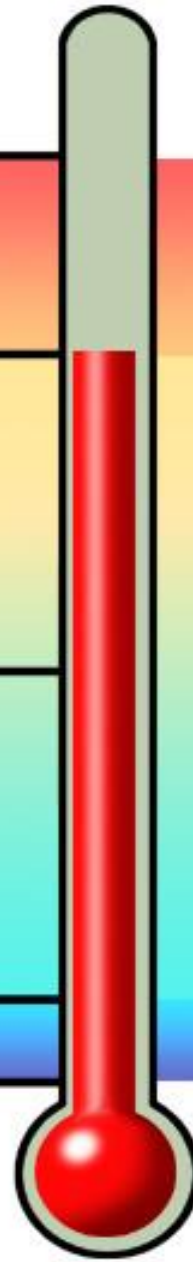


37°C



5°C

0°C





100°C

60°C

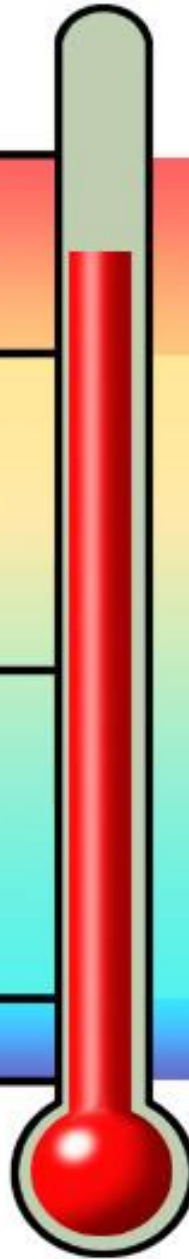


37°C



5°C

0°C



ΓΙΑ ΝΑ ΕΜΠΟΔΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ :

- Μειώνουμε την υγρασία του τροφίμου (αποξήρανση, προσθήκη ζάχαρης κλπ) .
- Αυξάνουμε την οξύτητα του τροφίμου (προσθήκη ξυδιού, λεμονιού κ.λ.π.).
- Το μαγειρεύουμε σωστά (πάνω από 75°C).
- Το αποθηκεύουμε σε ψύξη ή κατάψυξη.
- Μειώνουμε το χρόνο παραμονής του στην Επικίνδυνη Ζώνη Θερμοκρασίας (5°C-60°C).

Κατηγορίες τροφίμων, ανάλογα με το βαθμό επικινδυνότητας :

➤ Υψηλού Κινδύνου.

Προϊόντα που δεν υφίστανται περαιτέρω θερμική επεξεργασία από τον καταναλωτή.

➤ Μέσου Κινδύνου.

Προϊόντα που υφίστανται θερμική επεξεργασία, πριν την κατανάλωσή τους από τον καταναλωτή.

➤ Χαμηλού Κινδύνου.

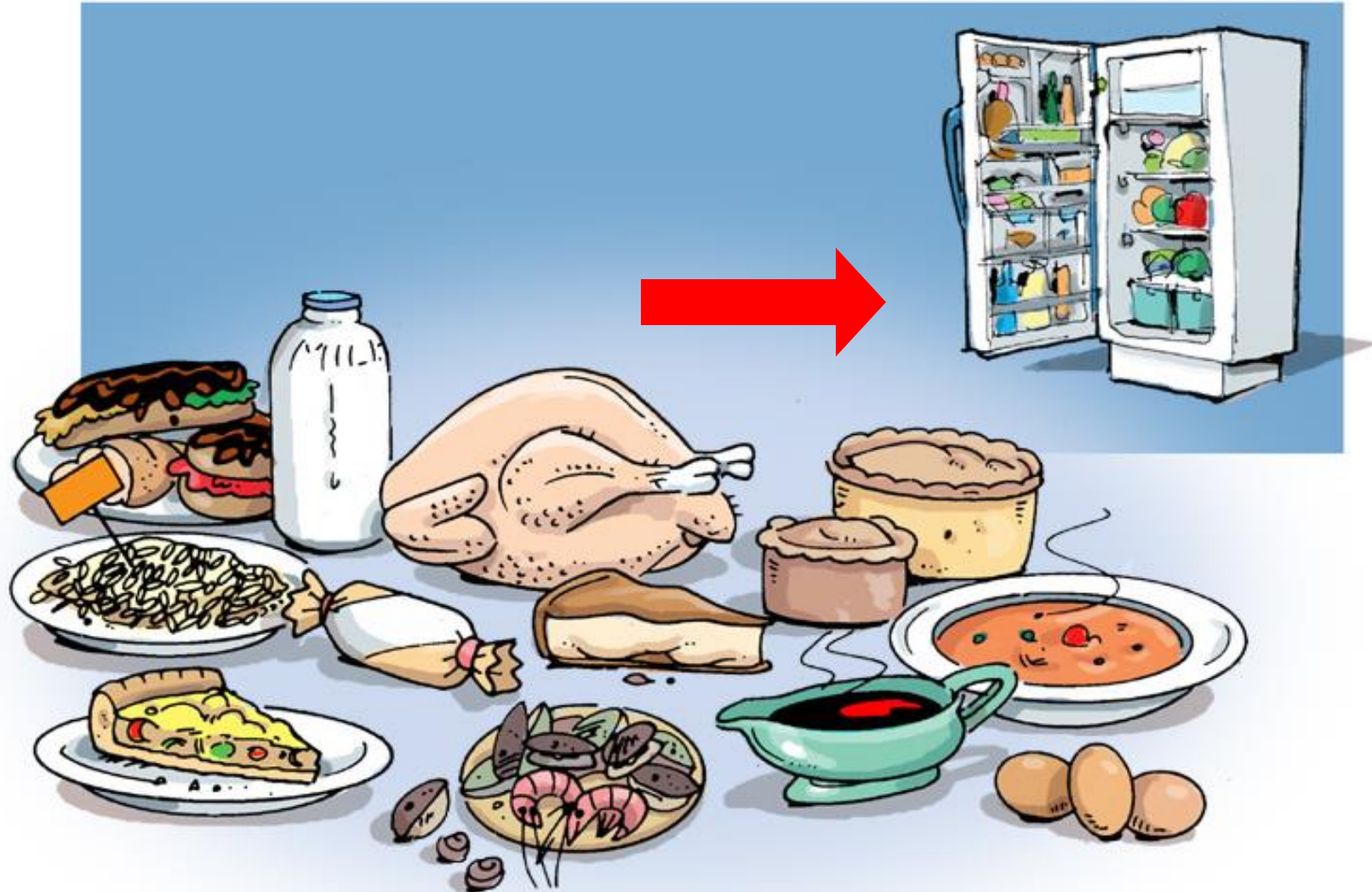
Προϊόντα τα οποία, λόγω της φύσης τους ή της τεχνολογίας τους, η επιμόλυνσή τους είναι σπάνια και κυρίως οφείλεται σε φυσική καταστροφή.

Ευπαθή ή Ευαλλοιώτα Προϊόντα:

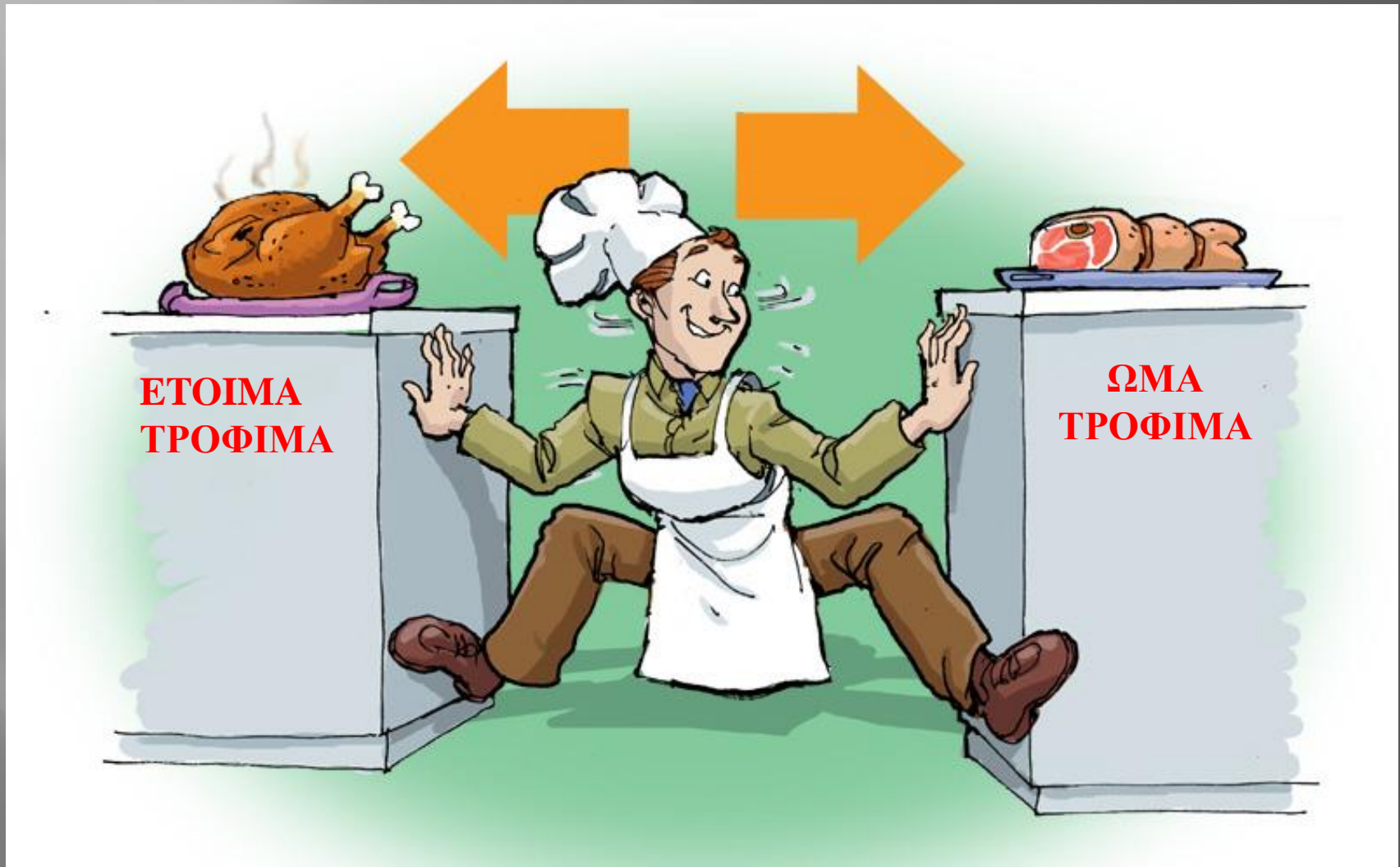
Τρόφιμα στα οποία αναπτύσσονται γρήγορα οι μικροοργανισμοί:

Κρέας, πουλερικά, ψάρι, γάλα, τυροκομικά, αυγά, σαλάτες, επιδόρπια κα.

ΤΑ ΕΥΠΑΘΗ ΤΡΟΦΙΜΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ



ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΝΩΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΤΟΙΜΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ



□ Τροφικές Δηλητηριάσεις:

είναι ασθένειες, που προκαλούνται από:

- Παθογόνους Μικροοργανισμούς
- Επικίνδυνες Χημικές Ουσίες

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΙ ΕΥΠΑΘΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ.

□ Αλλεργίες: προκαλούνται από Αλλεργιογόνα, όπως: αυγά, γάλα, ψάρια, οστρακοειδή, σόγια, σιτάρι, φιστίκια και προϊόντα αυτών.

ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΦΑΓΗΤΩΝ ΣΤΑ ΜΕΝΟΥ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΤΑΓΟΝΤΑΙ



Ο άνθρωπος είναι η σημαντικότερη αιτία επιμόλυνσης των τροφίμων:

➤ Από το σώμα. (Πλένουμε τακτικά τα χέρια μας, όχι βαμμένα ή ψεύτικα νύχια, δεν αγγίζουμε στόμα, μύτη, αυτιά, λαιμό, μαλλιά, πληγές).

➤ Από την ενδυμασία .
(Φοράμε ποδιά καθαρή, κάλυμμα μαλλιών, μπότες ή καλύμματα παπουτσιών, αποφεύγουμε κοσμήματα κ.α.).

➤ Από κακές συνήθειες .
(Δεν τρώμε, πίνουμε, καπνίζουμε, φτερνιζόμαστε πάνω από τα τρόφιμα).

□ Ατομική Υγιεινή:

είναι οι Κανόνες, που πρέπει να εφαρμόζει το προσωπικό,

με Σκοπό: τη μείωση της πιθανότητας επιμόλυνσης των τροφίμων, άμεσα ή έμμεσα.

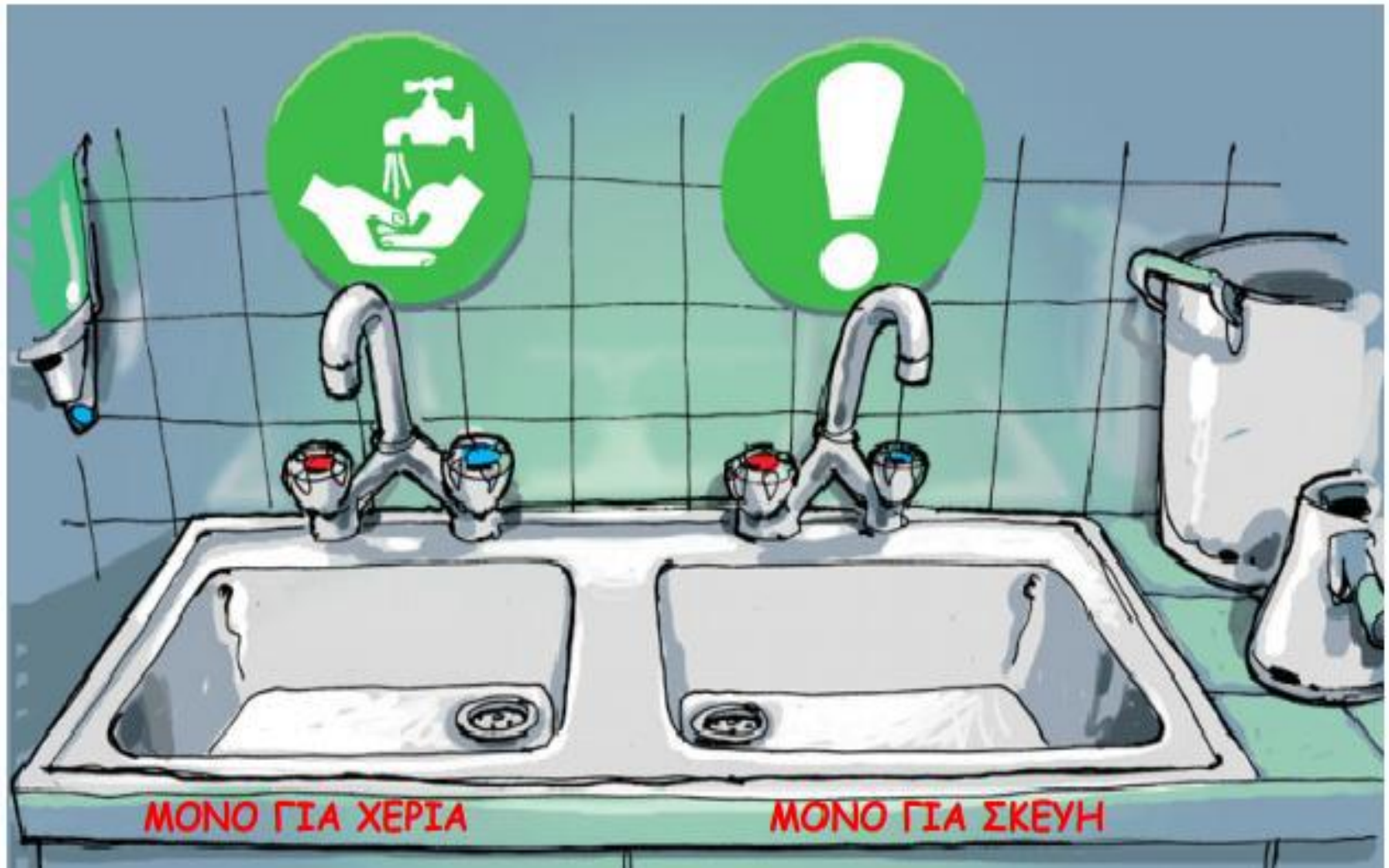
ΠΛΕΝΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ



ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



**ΜΗΝ ΠΛΕΝΕΤΕ ΧΕΡΙΑ, ΣΚΕΥΗ ΚΑΙ
ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ**



ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ

Μετά το πλύσιμο των χεριών ακολουθεί η απολύμανση τους με απολυμαντικό απλώνοντας το στην παλάμη .

ΓΑΝΤΙΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ:

Χρησιμοποιούμε γάντια μίας γάντια μίας χρήσης, μετά το πλύσιμό των χεριών.

Αλλάζουμε τα γάντια μιας χρήσης :

➤ **Κάθε 30 λεπτά εργασίας .**

ΓΑΝΤΙΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ:

- Όταν αλλάξει η εργασία.
- Όταν λερωθούν.
- Όταν αλλάξει το είδος του τροφίμου που χειριζόμαστε (πχ από ωμό κρέας σε έτοιμο για κατανάλωση τρόφιμο) .
- Όταν σχιστούν.

Χρησιμοποιούμε γάντια μίας χρήσης, κάθε φορά που χειριζόμαστε τρόφιμα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑΣ

ΣΩΣΤΕΣ

ΛΑΘΟΣ



ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αποφεύγουμε:

- Να τρώμε, να πίνουμε, να φτερνιζόμαστε ή να βήχουμε, πάνω από τα τρόφιμα .
- Να καπνίζουμε (φυσική επιμόλυνση από στάχτες και γόπες / μικροβιακή επιμόλυνση από το στόμα / πρόκληση βήχα).
- Να πιάνουμε το στόμα, τη μύτη, τα αυτιά, το λαιμό και τα μαλλιά κατά την εργασία.
- Να δοκιμάζουμε το φαγητό με το δάκτυλο, (ή επαναχρησιμοποιημένο κουτάλι) .

ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ



□ Υποχρεώσεις προσωπικού.

➤ Φροντίζουμε την υγεία μας.

(Πιστοποιημένα βιβλιάρια υγείας, αναφέρουμε τυχούσα ασθένεια, καλύπτουμε τα τραύματά μας).

➤ Φροντίζουμε την καθαριότητά μας .

(Ερχόμαστε στη δουλειά πάντα καθαροί, πλένουμε τα χέρια μας, φοράμε πάντα καθαρή ποδιά).

➤ Χειριζόμαστε σωστά τα τρόφιμα .

(Φοράμε γάντια μιας χρήσης, αποφεύγουμε τις κακές συνήθειες και τις επιμολύνσεις των τροφίμων).

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ



Πριν ξεκινήσετε την εργασίας σας πρέπει να ενημερώνετε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης .

- ❖ Είστε άρρωστοι, ιδιαίτερα αν έχετε **διάρροια**, εμετό, πυρετό, κρύωμα, βήχα, πονόλαιμο και εκκρίματα από την μύτη και τα μάτια.
- ❖ Έχετε πληγές, σπυριά ή άλλες δερματικές παθήσεις.
- ❖ Είχατε επαφή με κάποιον άρρωστο ή κάποιο μέλος της οικογένειά σας το οποίο πάσχει από τροφική δηλητηρίαση ή διάρροια .


Ο ΚΑΛΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ .

- Είναι πάντα **καθαρός**.
- Πλένει **συχνά τα χέρια του** και όταν πρέπει .
- Φροντίζει την **υγεία** του(βιβλιάρια υγείας) .
- **Ειδοποιεί** τον υπεύθυνο διανομής όταν είναι **ασθενής** .
- Φορά κατάλληλη και **καθαρή στολή** εργασίας.
- Αποφεύγει τις **κακές προσωπικές συνήθειες** .
- Γνωρίζει και εφαρμόζει τους **σωστούς χειρισμούς** για την προστασία της ασφάλειας των τροφίμων .

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΑΕΙ:



- ΚΑΘΑΡΗ
ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ
- ΚΑΛΥΜΜΑ ΣΤΟ
ΚΕΦΑΛΙ
- ΓΑΝΤΙΑ
- ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ
ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ



**Τα τρία θεμέλια της ευτυχίας
σ' αυτήν τη ζωή είναι:
κάτι να κάνεις, κάτι να
αγαπάς, κάτι να ελπίζεις.**

Νίκος Καζαντζάκης

Δυσκόλη θάλασσα η ζωή.



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**