

Trečioji dalis - problemas sukelia žmonės

Ankstesnėje dalyje daug kalbėjome, kad **patogeninės** bakterijos yra „blogi vyrukai“.

Vis dar manome, kad taip ir yra, tačiau jie nieko gudresnio nesugeba.

Tai **žmonės** jiems suteikia tokias sąlygas kelti problemoms.

Kartais dėl to, kad žmonės elgiasi taip, kaip nederėtų, o kartais nesielgia taip, kaip derėtų.

Jeigu visi dirbantys su maistu laikytųsi paprastų higienos taisyklių darbo metu, švarioje darbo vietoje apsinuodijimas maistu būtų praktiškai nepastebėtas.

ŠIOS DALIES TIKSLAI

Pagrindinis šios dalies tikslas – padėti jums pasiekti tikslą – *įvertinti higienos standartus ir išlaikyti aukštą standartą, kurio reikia tvarkant maistą.*

Šios dalies pabaigoje galėsite:

- Spręsti apie tai, ar tinkamai laikotės higienos jūs patys ir visi kiti, dirbantys kartu su jumis.
- Apibūdinti priežastis, kodėl reikia griežtai laikytis asmeninės higienos aukštų standartų.
- Išvardyti bendras taisykles, kurių turi laikytis asmenys, dirbantys su žuvimi ar bet kuriais kitais maisto produktais.
- Būti pasirengusiam nuolat kontroliuoti asmeninę higieną patalpose, kuriose dirbama su žuvimi.

MAISTO GRANDINĖ

Daugelis žmonių nesuka sau galvos dėl to, kaip jų valgomas maistas galiausiai pateko ant lėkštės.

Jie tikriausiai nedaug žino apie visą tą darbą ir ruošą, kuri skiriama maisto produktams, prieš jiems patenkant ant lėkščių.

Kadangi jūs dalyvaujate tvarkydami ir ruošdami žuvį, gal galėtumėte užrašyti veiksmų „grandinę“ nuo žuvies pagavimo iki jos patiekimo ant stalo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jūsų atsakymas gali būti geresnis, tačiau vaizdas turėtų būti mažiausiai toks:



Žuvį lietė daugybė žmonių, ir buvo labai daug galimybių ją užkrėsti.

Niekada neužsakinėjau apsinuodijimo!

Minutėlei pagalvokime apie žuvies patiekalą restorane. Jūs pateikiate užsakymą, ir jums atneša patiekalą.

Jūs nuolatinis lankytojas, tad esate paskutinė jungiamoji grandis ilgoje grandinėje, kuri atveda atgal į jūrą.

Ar yra kas nors likusioje grandinės dalyje, kas atrodo svarbu?

Paliksime jums vietos kilusioms mintims užsirašyti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tai gan apgaulingas klausimas, kadangi yra daug svarbių dalykų.

Svarbiausias dalykas tas, kad **klientas yra bejėgis**. Jis neturi jokių galimybių kontroliuoti, kas atsidūrė ant jo lėkštės, ar žinių, kaip tas maistas buvo ruošiamas.

Žinoma, jeigu maistas tikrai būtų blogas, jis tikriausiai pastebėtų. Tačiau bakterijų užterštas maistas gali atrodyti ir kvėpėti puikiai bei būti nuostabaus skonio. Taigi, net jeigu maistą dengtų nuodingos bakterijos, jis apie tai nesužinotų, kol nebūtų per vėlu!

Lankytojas turi **pasitikėti** visais žmonėmis, kurie tiekia jam maistą ir jį saugo.



Atminkite, žmonės, kurie tvarko maistą, yra atsakingi už kitų žmonių sveikatą – žmogui nieko nėra pavojingesnio už kitą žmogų.

Taisyklių laužymas Vėliau kalbėsime apie taisykles ir normas, kuriomis reikia vadovautis dirbant su maistu. Kaip ir daugelį kitų įstatymų neretai gali būti nesunku jas pažeisti.

Teismai niekada nesusitvarkytų, pavyzdžiui, su visais tais, kurie viršija leistiną greitį vairuodami automobilius.

Paprastai nuo bausmės galima išsisukti, tačiau rizikuojate, kad galite ką nors sužeisti, jeigu esate neatidus. Rizikuojate ir kartais būti pagautas.

Tai susiję ir su apnuodijimu maistu.

Nors yra teisės aktų, reglamentuojančių darbą su maisto produktais, prisiminkite, kad kiti žmonės pasikliauna darbuotojais, kurie juos aptarnauja, kad šie tinkamai pasirūpintų jų valgomu maistu.

Atminkite, asmenims, dirbantiems su maistu, tenka juridinė ir moralinė atsakomybė už žmones, kurie tą maistą perka.

ASMENINĖ HIGIENA

Kas sukelia problemą?

Visų kūnai gali būti daugybės bakterijų šaltiniai, ypač aplink burną, nosį, genitalijas ir išangę.

Atsižvelgiant į bakterijų skaičių, žmogus yra labai nešvarus, net ir tada, kai atrodo švarus ir tvarkingas.

Kenksmingiausios bakterijos mes labai patinkam! Jos stengiasi kuo ilgiau su mumis būti.

Yra ir daugiau prastų naujienų. Mes ne tik bakteriniu požiūriu nešvarūs, bet mūsų netgi neįmanoma visiškai švariai nuvalyti, nesužeidžiant. Taigi žmogus visada gali užteršti maistą.

Ką daryti?

Geriausia būtų atsikratyti visų bakterijų. Kadangi negalite to padaryti, lieka kitas geriausias dalykas.

„Kitas geriausias dalykas“ tai:

- kuo labiau sumažinti bakterijų skaičių;
- stengtis jų neskleisti;
- kruopščiai valyti peilius, įrangą ir darbo paviršius, kurie gali atlaikyti grubų apdorojimą;
- venkite išorinio užteršimo iš kitų šaltinių;
- visada kruopščiai plaukite rankas.

Tačiau yra ir daugiau kuo rūpintis.

Turite su tuo susitaikyti ir pripažinti tiesą.

Švaros laikymasis reikalauja laiko ir pastangų, tačiau yra labai naudingas.

Negalima to kartą atlikti ir pamiršti.

Tai tarsi sodo priežiūra, kur piktžolės niekada nesiliauja bandžiusios įsitvirtinti.

Lengva tuo nesirūpinti, tačiau tikrai pakliūsite į bėdą, jei to nedarysite.

Geriausias švaros laikymosi būdas – nustatyti įprastą tvarką, apie kurią pakalbėsime vėliau.

Kai tvarka nustatoma ir vykdoma automatiškai, tai jau nebekelia rūpesčių tarsi papildomas dalykas.

Iš šio skyriaus turėtumėte suvokti, kad **viskas priklauso nuo jūsų**.

Gali nutikti daugelis dalykų, kuriems negalite turėti įtakos, tačiau asmeninės švaros srityje jūs visiškai kontroliuojate situaciją.

Jūsų klientui reikia, kad juo pasirūpintumėte.

RANKŲ PLOVIMAS

Norėtume, kad atliktumėte nedidelį eksperimentą.

Pabandykite suskaičiuoti, kiek kartų per penkias minutes jūsų rankos prie ko nors prisilies.

Jau nebekreipiame dėmesio, kiek kartų pasikasome galvas ar atremiame veidą į rankas, kol parašome vieną puslapį.

Žmonės liečia įvairius daiktus daugybę kartų, kai tik jų rankos neužimtos.

Kiekvienu prisilietimu vienos bakterijos paaimamos, o kitos padedamos.

Beje, faktiškai neįmanoma priversti žmogaus kažko nedaryti rankomis. Jeigu rankos suvaržomos, žmogus tampa labai suirzęs ir piktas.

Nešvarių rankų klausimu, aišku, pasakytina, kad jas būtina kruopščiai ir dažnai plauti - tai turi būti nusistovėjusi tvarka.

Rankas gali tekti plauti papildomai šiais atvejais:

- prieš ruošiant maistą;
- tarp maisto ruošimo operacijų (siekiant išvengti, kad skirtingi maisto produktai per jus neužterštų vienas kito);
- pasinaudojus tualetu ir prieš išeinant iš prausyklos;
- parūkius, sukosėjus, nusičiaudėjus ar pasinaudojus nosine.

Jūs turite turėti rankoms plauti tinkamą įrangą, tačiau apie ją kalbėsime kitoje dalyje.

Darykite tai gerai!

Rankų plovimas **neriškia** greito paskalavimo ir nušluostymo rankšluosčiu.

Tai susiję su šių priemonių naudojimu:

- muilu;
- karštu vandeniu;
- nagų šepečiu;
- nusausinimu higieniniu būdu vienkartinio rankšluosčiu ar karštu oru.

Taip pat svarbu **vengti momentinio užteršimo** nuo durų, drabužių ar kitų paviršių, kaip šaldytuvo ar šaldiklio durų rankenos.

Kai kurios firmos aprūpina rankų kremu, kuriame yra bakterijas naikinančių medžiagų. Jais verta naudotis, nes jie apsaugo rankas dažno plovimo metu ir padeda išvengti odos skilinėjimų, apsaugodami nuo bakterijų. Galima naudotis ir baktericidiniais muilais.

Jeigu dirbate su maistu, vonios ar dušo kiekvieną dieną nebus per daug.

Plaukus šampūnu būtina trinkti bent jau kas antrą dieną.

GERA SVEIKATA IR ĮPROČIAI

Įpjovimai, spuogai, šunvotės

Daugelyje įpjovimų yra bakterijų. Visose šunvotėse jų yra tūkstančiai. Pagal teisės aktų reikalavimus visi įpjovimai, spuogai, šunvotės, žaizdelės turi būti **visiškai uždengti švariais, ryškiaspalviais, neperšlampamais tvarsčiais.**



Kosėjimas, čiaudėjimas, nosies šnirpštimas, spjaudymas

Šito reikia vengti, kai dirbama su maistu, nes seilėse ir gleivėse gali būti milijonai nuodingų bakterijų, pasiruošusių užteršti maistą! Būtina naudotis nosine ar švaria popierine nosinaite ir **nedelsiant vėl nusiplauti rankas.**



Rūkyti ten, kur dirbama su maistu, draudžia įstatymai. Draudžiama todėl, kad rūkant dažnai kartojamas rankos judesys prie burnos, tad ranką užteršia burnos bakterijos, įskaitant stafilokokus.



Apranga

Dirbantiems su maistu higienos normas atitinkanti apranga prasideda švariais apatiniais kiekvieną dieną.

Viršutinius drabužius turi pakankamai uždengti specialieji drabužiai. Tai būtina, kad apsaugotumėte savo drabužius nuo purslų ar neleistumėte ant maisto patekti sukėlėjams, esantiems ant jūsų kasdienių drabužių.



Lauke dėvimą aprangą, ypač batus, svarbu laikyti atskirose patalpose, o ne tose, kuriose dirbama su maistu. Drabužiai, su kuriais dirbama, neturi būti dėvimi išorėje, per arbatos ar pietų pertraukas ir pan., išskyrus atvejus, kai vėl persirengiate švariais rūbais prieš pradėdami darbą.

Specialieji drabužiai turi būti keičiami mažiausiai kiekvieną dieną, o jeigu akivaizdžiai susitepa – dar dažniau.

Polietileninės ar guminės prijuostės bei guminiai batai turi būti nušveičiami bent kartą per dieną karštu vandeniu ir dezinfekavimo priemonėmis.

Pagal teisės aktus reikalaujama, kad kiekvienas maisto tvarkymo vietoje dirbantis asmuo dėvėtų apsauginius drabužius.

Galvos apdangalas

Lankytojams labiausiai patiktų, kad jūsų plaukai būtų ant jūsų galvos! Jie nenori jų matyti savo maiste!

Jeigu dirbate su maistu, **visi plaukai turi būti apdengti tinkamu galvos apdangalu**. Tai neleidžia nuokritoms nuo galvos patekti į maistą ir rankoms susitepti nuo plaukų.



Daugeliui žmonių galvos apdangalai nepatinka, jie atsisako juos dėvėti. Net jei jums tai nepatinka, tai vis vien reikalavimas, kurį būtina vykdyti.

Papuošalai, laikrodžiai, nagų lakas, žiedai

Visuose papuošaluose, laikrodžiuose bei žieduose kaupiasi nešvarumai ir bakterijos.



Atsilupę nešvarumai ir nagų lako gabalėliai dažnai patenka į maistą ir sukelia fizinį ir bakterinį užterštumą, o kartais jį apnuodija ir tai dažnai tampa skundų priežastimi.

Dauguma šių daiktų, įskaitant nagų laka, turi įtrūkimų, kuriuose gali kauptis bakterijos, taigi juos reikia laikyti kuo toliau nuo maisto.

Kai kuriose įmonėse naudojamos vienkartinės pirštinės, kurios dažnai keičiamos.

Bendra sveikatos būklė

Jeigu jaučiatės sergas, greičiausiai nešiojate daug daugiau bakterijų negu paprastai. Šios bakterijos neretai apnuodija maistą.

Taigi, jeigu viduriuojate, turite septinių įpjovimų, spuogų, išskyrų iš akių, ausų ar nosies arba smarkiai sloguojate, jums nederėtų dirbti su maistu.

Kai kurie sveikstantys po apsinuodijimo maistu gali vis dar būti bakterijų nešiotojai. Kiti, išoriškai atrodantys visiškai sveiki, taip pat gali būti užsikrėtę bakterijomis, galinčiomis sukelti maisto apnuodijimą. Tokie asmenys paprastai vadinami **nešiotojais**. Tai viena iš priežasčių, skatinanti kreiptis į gydytoją ar darbdavį, jei jaučiatės ligotas po užsienio kelionės. Nors galite atrodyti pasveikęs, vis dar galite turėti bakterijų.

Pagal įstatymus turite pranešti darbdaviui (arba tiesioginiam vadovui), jei prieš pradėdami darbą jūs susergate. Jie gali duoti jums kitą darbą arba išsiųsti namo. Prieš toliau dirbant su maistu, jūs turėsite pateikti medicininę pažymą arba sugrįžti į darbą po 48 val. praėjus visiems simptomams.

Taigi, jei sergate ir turėsite nutraukti darbą dėl viduriavimo, privalote **PRIEŠ** grįždami į darbą apie tai pranešti tiesioginiam vadovui arba vadybininkui, kurie nuspręš, ar reikalinga medicininio patikrinimo pažyma.

? S.E.K.6

Kur ir maždaug kiek kartų žuvis gali būti užteršiama ją tvarkant tarp pagavimo ir valgymo?

.....
.....

? S.E.K.36

Kokias garantijas turi restorano lankytojas, kad žuvis, kurią jis ruošiasi valgyti, nekelia pavojaus jo sveikatai?

.....
.....

? S.E.K.10

Kuo skiriasi asmeninė higiena nuo kitų švaros palaikymo dirbant su maistu sričių?

.....
.....

? S.E.K.1

- a. Kodėl sakome, kad žmonės labai nešvarūs?
- b. Kodėl žmonės negali būti pakankamai švarūs?

a.
.....
.....

b.
.....
.....

? S.E.K.53

Kuo valymas pagal įvestą tvarką geresnis už valymą tada, kai reikia, ar manote, kad reikia?

.....
.....
.....

? S.E.K.32

- a. Kodėl rankų plovimas yra vienintelė svarbiausia asmeninės higienos dalis?
- b. Koks turėtų būti rankų plovimo dažnumas?

a.

.....

b.

.....

? S.E.K.20

- a. Kokie reikalavimai keliami specialiesiems drabužiams?
- b. Ką reikia daryti su plaukais?

a.

.....

.....

b.

.....

.....

? S.E.K.13

- a. Kaip reikia elgtis su įpjovimais, spuogais ir šunvotėmis?
- b. Kaip reikia elgtis, jeigu viduriuojate, vemiate ar išsiskiria pūliai?

a.

.....

.....

b.

.....

.....

SANTRAUKA

Šioje dalyje faktiškai pateikiamas sąrašas, ką reikia daryti ir ko negalima daryti asmeninės higienos srityje, kai dirbama su maistu.

Paiškinome, kodėl turėtumėte stengtis, kad maisto kokybė būtų aukščiausios klasės, ir kaip tai padaryti.

Atminkite – esate tarsi traukinio vairuotojas ar lėktuvo pilotas – jumis pasikliauna daugybė žmonių, kurie tikisi, kad jais pasirūpinsite.



Dabar jau baigėte šią dalį ir pasiekėte 3-ąjį tikslą.