

Rozdział trzeci - Problemy powodowane przez ludzi

W poprzednim rozdziale wiele czasu poświęciliśmy na wyjaśnianie, że czarnymi charakterami są bakterie **chorobotwórcze**.

Można powiedzieć, że tak jest, ale nie można ich winić całkowicie, ponieważ nie są świadome swojego działania.

To **ludzie** umożliwiają im wyrządzanie szkód.

Ludzie czasami robią to, czego nie powinni, albo nie robią tego, co powinni.

Gdyby wszyscy pracownicy mający kontakt z żywnością stosowali proste i higieniczne zasady pracy i dbali o czystość w miejscu pracy – zatrucia pokarmowe byłyby praktycznie nieznane.

CELE TEGO ROZDZIAŁU

Podstawowym celem tego rozdziału jest ułatwienie studentom osiągnięcia Celu: *dokonać oceny standardów higieny i utrzymywać wysokie standardy niezbędne podczas przygotowania i obróbki żywności.*

Pod koniec tego rozdziału student będzie w stanie:

- ocenić własny poziom higieny oraz poziom higieny swoich współpracowników;
- podać powody konieczności utrzymywania wysokiego poziomu higieny osobistej;
- wymienić ogólne zasady, których powinny przestrzegać osoby pracujące przy obróbce ryb i innych produktów żywnościowych;
- zachować czujność w odniesieniu do konieczności stałej kontroli higieny osobistej w zakładach obróbki ryb.

ŁAŃCUCH POKARMOWY

Większość z nas nie zastanawia się zbyt długo nad tym, w jaki sposób żywność trafia na nasze talerze.

Konsumenci zwykle niewiele wiedzą na temat przetwarzania i przygotowywania żywności przed pojawianiem się jej na stole.

Ty jednak zajmujesz się obróbką i przygotowaniem produktów rybnych. Może więc potrafisz przedstawić „łańcuch zdarzeń” od połowu ryb do momentu ich podania i spożycia?

Twoja odpowiedź może być lepsza od naszej, ale podaj przynajmniej:



Wiele osób miało kontakt z rybami i było wiele okazji do ich zanieczyszczenia.

Nie zamawiałem zatrucia pokarmowego!

Zastanówmy się przez chwilę nad potrawą z ryb podaną w restauracji. Zamówiłeś danie i potrawa pojawia się na stole.

Jesteś konsumentem i jesteś ostatnim ogniwem w długim łańcuchu, który zaczyna się w morzu.

Czy Twoim zdaniem któreś części tego łańcucha są szczególnie istotne?

Zapisz swoje uwagi w poniższym polu.

Jest to trudne pytanie, bo ważnych jest wiele rzeczy.

Najważniejsze jest to, że **konsument jest bezsilny**. Nie ma wpływu na to, co znalazło się na talerzu i nie wie, jak obchodzono się z żywnością, którą mu podano.

Oczywiście, gdyby żywność była w bardzo złym stanie, prawdopodobnie by to zauważył. Jednak żywność zakażona bakteriami chorobotwórczymi może mieć dobry wygląd, smak i zapach. Jeżeli więc na żywności będą się znajdować bakterie powodujące zatrucie pokarmowe, konsument nie będzie tego świadomy, aż będzie za późno.

Konsument musi więc **ufać**, że wszystkie osoby dostarczające żywność troszczą się o jego zdrowie i bezpieczeństwo.



Pamiętaj – osoby zajmujące się obróbką żywności są odpowiedzialne za zdrowie konsumentów. Dla ludzi najbardziej niebezpieczni są inni ludzie.

Nieprzestrzeganie przepisów

W dalszej części będziemy omawiać zasady i przepisy dotyczące obróbki żywności. Podobnie jak w przypadku innych przepisów prawnych, czasami łatwo jest uniknąć kary za ich naruszanie.

Na przykład, sądy nie byłyby w stanie skazać wszystkich osób, które przekraczają ograniczenie szybkości w czasie jazdy samochodem.

W większości przypadków osoba winna może uniknąć kary, ale ryzykuje, że przez nieostrożność wyrządzi komuś szkodę lub zostanie złapana na gorącym uczynku.

To samo dotyczy również zatruc pokarmowych.

Istnieją wprawdzie przepisy regulujące przetwórstwo żywności, ale należy pamiętać, że konsumenci zdają się na pracowników przemysłu spożywczego w przekonaniu, że zapewniają im bezpieczeństwo żywności.

Pamiętaj, że osoby zatrudnione przy przygotowywaniu żywności mają prawny i moralny obowiązek dostarczania bezpiecznej żywności konsumentom.

HIGIENA OSOBISTA

W czym problem?

Organizm człowieka jest źródłem wielu bakterii. Szczególnie dużo bakterii znajduje się w okolicy ust, nosa, genitaliów i odbytu.

W sensie bakteriologicznym ludzie są bardzo brudni, nawet gdy wyglądają czysto i schludnie.

Szkodliwe dla nas bakterie bardzo nas lubią. Starają się zawsze trzymać blisko nas.

Na tym jednak nie koniec. Nie tylko jesteśmy brudni w sensie bakteriologicznym, ale oczyszczenie naszego ciała jest niemożliwe bez wyrządzenia mu szkody. Tak więc ludzie zawsze będą potencjalnym źródłem zakażenia żywności bakteriami.

Co możemy zrobić?

Najlepiej byłoby pozbyć się wszystkich bakterii. Ponieważ jednak nie można tego uczynić, trzeba się starać robić co się da.

Oto, co da się zrobić:

- jak najbardziej ograniczać liczebność bakterii ;
- unikać roznoszenia bakterii;
- starannie czyścić noże, sprzęt i powierzchnie robocze, które można poddawać czyszczeniu środkami o silnym działaniu;
- unikać zanieczyszczenia zewnętrznego z innych źródeł;
- **starannie i często myć ręce.**

Ale tyle z tym zawracania głowy.

Nic na to jednak nie poradzimy. Tak trzeba i tyle. .

Zasady higienicznej pracy wymagają dużo czasu i wysiłku, ale są tego warte.

Nie można tego zrobić tylko raz i potem o wszystkim zapomnieć.

Tak samo jak w ogródku – chwasty nigdy nie przestają rosnąć.

Łatwo jest nie przejmować się, ale jeżeli zaprzestaniemy wysiłków, kłopot jest gwarantowany.

Najlepszym sposobem higienicznej pracy jest organizacja rutynowych zajęć, które zostaną omówione w dalszej części.

Gdy czynności te wejdą nam w nawyk i staną się automatyczne, nie będą już sprawiać nam kłopotu.

W tym rozdziale chcieliśmy przede wszystkim uświadomić Ci, że **wszystko zależy od Ciebie.**

Na wiele zdarzeń nie mamy żadnego wpływu. W kwestii higieny osobistej sami jednak o wszystkim decydujemy.

Konsumenci polegają na Twojej ostrożności.

MYCIE RĄK

Przeprowadzimy teraz mały eksperyment.

Spróbuj policzyć, ile razy w ciągu następnych pięciu minut dotkniesz dłońmi różnych przedmiotów.

Ja już straciłem rachubę, ile razy podrapałem się po głowie lub podparłem głowę ręką pisząc ten tekst.

Ludzie dotykają mnóstwa różnych przedmiotów, gdy ich dłonie nie są czymś zajęte.

Każde dotknięcie przenosi bakterie.

Nie można powstrzymać ludzi przed używaniem dłoni. Ludzie stają się niespokojni i nerwowi, jeżeli ograniczy się im swobodę poruszania rękami.

Jedynym rozwiązaniem problemu brudnych rąk jest oczywiście dokładne ich mycie – powinno się to stać nawykiem.

Dodatkowe mycie rąk jest również konieczne w następujących sytuacjach:

- przed dotykaniem żywności;
- pomiędzy różnymi pracami przy obróbce żywności (co zapobiega przenoszeniu zanieczyszczeniu z różnych rodzajów żywności);
- po skorzystaniu z toalety i przed wyjściem z umywalni;
- po paleniu tytoniu, po kasłaniu, kichaniu lub używaniu chusteczki do nosa.

Pracownicy powinni mieć dostęp do odpowiednio wyposażonych umywalni. Zostaną one omówione w dalszych rozdziałach.

Starannie myj ręce!

Mycie rąk **nie polega na** szybkim opłukaniu i wytarciu o kombinezon.

Mycie rąk oznacza używanie:

- mydła
- gorącej wody
- szczoteczki do paznokci
- suszenie w higieniczny sposób – używając jednorazowych ręczników papierowych lub gorącego powietrza.

Należy również unikać **natychmiastowego ponownego zanieczyszczenia** przez dotykanie drzwi, ubrania lub innych powierzchni np. uchwytów drzwi lodówki lub chłodni.

W niektórych zakładach stosowane są kremy do rąk zawierające substancje bakteriobójcze. Kremy te należy stosować w celu ochrony dłoni w czasie częstego mycia przed tworzeniem się pęknięć naskórka, w których mogą gromadzić się bakterie. Można również stosować mydło bakteriobójcze.

Pracownicy zatrudnieni w przemyśle spożywczym powinni codziennie kąpać się lub brać prysznic.

Włosy należy myć przynajmniej co drugi dzień.

ZACHOWANIE HIGIENY I DOBRE NAWYKI

Skaleczenia, otarcia i czyraki

Większość skaleczeń zawiera bakterie. Czyraki i wypryski zawierają tysiące bakterii. Zgodnie z obowiązującymi przepisami wszelkie rany, skaleczenia, otarcia i czyraki powinny być **całkowicie przykryte kolorowym wodoodpornym plastrem.**



Kaszel, kichanie, wycieranie nosa, spluwanie

Należy ich unikać w pomieszczeniach, w których przygotowywana jest żywność, , ponieważ w ślinie i śluzie znajdują się miliony chorobotwórczych bakterii mogących zakażać żywność. Konieczne jest używanie chusteczki do nosa z materiału lub czystej chusteczki higienicznej. Należy także **natychmiast umyć ręce.**



Palenie tytoniu w pomieszczeniach, w których przygotowywana jest żywność jest zabronione.

Palenie jest niebezpieczne, ponieważ towarzyszy mu częsty kontakt dłoni z ustami, w rezultacie którego dłonie ulegają zakażeniu bakteriami z jamy ustnej, w tym bakteriami z rodzaju *Staphylococcus*.



Odzież

Wszyscy pracownicy przemysłu spożywczego powinni przestrzegać zasad higieny, jeśli chodzi o odzież. Podstawową rzeczą, o jakiej należy pamiętać, jest codzienna zmiana bielizny..



Na ubranie pracownik powinien zakładać odzież ochronną. Odzież ochronna służy do ochrony ubrania pracownika przed zaplamieniem oraz zapobiegania zanieczyszczenia żywności w wyniku kontaktu z ubraniem.

Okrycia wierzchnie, szczególnie buty, muszą być przechowywane poza pomieszczeniami z żywnością. Odzieży ochronnej nie wolno nosić poza tymi pomieszczeniami w czasie przerw w pracy, chyba że pracownik założy nowe ubranie przed ponownym przystąpieniem do pracy.

Kombinezony ochronne należy zmieniać co najmniej raz dziennie lub częściej, jeżeli ulegną widocznemu zabrudzeniu. Plastikowe lub gumowe fartuchy i kalosze należy czyścić co najmniej raz dziennie gorącą wodą i środkiem dezynfekcyjnym.

Zgodnie z **przepisami prawa** każda osoba pracująca w obszarze przygotowywania i obróbki żywności musi nosić odzież ochronną.

Nakrycie głowy

Konsumenci wolą, aby włosy pracowników pozostawały na ich głowach. Zdecydowanie nie chcą ich znajdować w swoim jedzeniu!

Osoby pracujące przy produkcji żywności powinny nosić **odpowiednie nakrycie głowy zasłaniające włosy**. Zapobiega to przedostawaniu się wszelkich zanieczyszczeń z głowy do żywności oraz przenoszeniu zanieczyszczeń z włosów na dłonie.



Wiele osób nie lubi nosić nakryć głowy i niechętnie je zakłada. Jest to jednak konieczne, nawet jeżeli to komuś nie odpowiada.

Bizuteria, zegarki, lakier do paznokci, pierścionki i obrączki

Wszelkie rodzaje biżuterii, zegarki i pierścionki przyczyniają się do gromadzenia się brudu i bakterii. Kawałki tych przedmiotów i odpryski lakieru do paznokci często przedostają się do produktów żywnościowych, powodując zanieczyszczenie fizyczne i bakteryjne. W niektórych przypadkach mogą nawet być przyczyną zatrucia pokarmowego, a na pewno reklamacji.



Przedmioty te, w tym również lakier do paznokci, posiadają rysy i pęknięcia, w których mogą się gromadzić bakterie. Z tego powodu nie powinny mieć one kontaktu z żywnością.

Niektóre zakłady stosują rękawice jednorazowe, które należy często zmieniać.

Ogólny stan zdrowia

Osoby chore przenoszą znacznie więcej bakterii niż zwykle. Bakterie te mogą spowodować zatrucie pokarmowe.

Osoby cierpiące na biegunkę, wymioty, zakażne rany lub czyraki, a także osoby, u których występuje wydzielina z oczu, uszu lub nosa oraz osoby z silnym przeziębieniem nie powinny pracować przy obróbce żywności.

W niektórych przypadkach osoby powracające do zdrowia po zatruciu pokarmowym mogą nadal przenosić w organizmie bakterie powodujące zatrucie. Osoby, które pozornie są zupełnie zdrowe, mogą również być zakażone bakteriami chorobotwórczymi. Osoby takie nazywamy **nosicielami**. Jest to jeden z powodów, dla których ważne jest, by pracownicy zgłosili się do lekarza oraz zawiadomili przełożonego, jeżeli zachorowali np. podczas pobytu za granicą. Danej osobie może się wydawać, że powróciła do zdrowia, ale może nadal przenosić bakterie chorobotwórcze w jelitach.

Prawo nakłada na pracownika obowiązek zawiadomienia pracodawcy (lub bezpośredniego przełożonego) o chorobie przed rozpoczęciem pracy. Może on przydzielić pracownikowi inne zadania lub odesłać go do domu. Konieczne może być okazanie zaświadczenia lekarskiego o stanie zdrowia przed ponownym przystąpieniem do pracy przy przygotowywaniu i obróbce żywności lub powrót do pracy dopiero po upływie 48 godzin od ustąpienia wszystkich objawów.

Jeżeli więc byłeś na zwolnieniu z pracy z powodu biegunki, Twoim obowiązkiem jest zawiadomić przełożonego PRZED powrotem do pracy, tak aby pracodawca mógł zdecydować, czy konieczne jest zaświadczenie lekarskie.

? SAQ6

Gdzie i średnio ile razy ryby są narażone na możliwość zanieczyszczenia w trakcie obróbki od momentu złowienia do spożycia?

? SAQ36

Jaką gwarancję ma konsument w restauracji, że ryby, które spożyje nie stanowią zagrożenia dla zdrowia?

? SAQ10

W jaki sposób higiena osobista różni się od innych działań związanych z przestrzeganiem higieny przez pracowników przemysłu spożywczego?

? SAQ1

- a. Dlaczego stwierdziliśmy, że człowiek jest brudny?
- b. Dlaczego nie można człowieka odpowiednio oczyścić?

a.

b.

? SAQ53

Dlaczego regularne sprzątanie i mycie jest lepsze niż robienie tego dopiero, gdy jest to konieczne lub kiedy ma się na to ochotę?

? SAQ32

- a. Dlaczego mycie rąk jest najważniejszym elementem higieny osobistej?
- b. Jak często należy myć ręce?

a. _____

b. _____

SAQ20

- a. Jakie są wymagania dotyczące odzieży ochronnej?
- b. Co należy robić z włosami?

a. _____

b. _____

? SAQ13

- a. Co należy robić ze skaleczeniami, otarciami lub czyrakami?
- b. Co powinien zrobić pracownik, u którego występuje biegunka, wymioty lub wydzieliny?

a. _____

b. _____

PODSUMOWANIE

Niniejszy rozdział poświęcony był głównie tematowi higieny osobistej w odniesieniu do obróbki żywności. Wskazaliśmy, co należy, a czego nie należy robić.

Próbowaliśmy wyjaśnić, dlaczego pracownicy powinni wykazywać troskę o te sprawy oraz w jaki sposób mogą dopilnować, aby żywność była utrzymywana w jak najlepszych warunkach.

Pamiętaj – masz takie same obowiązki jak kierowca pociągu lub pilot samolotu. Od Ciebie zależy zdrowie i bezpieczeństwo wielu osób.



Zakończyłeś naukę w tym rozdziale i osiągnąłeś Cel 3.