



## ΑΡΧΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΝΔΥΣΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Προτού ξεκινήσετε την εργασία σας ή προετοιμάσετε οποιοδήποτε φαγητό, οι πολιτειακές, τοπικές και ομοσπονδιακές υπηρεσίες υγείας συνιστούν να ακολουθήσετε τις εξής καθημερινές πρακτικές ώστε να διατηρείτε ασφαλές το φαγητό που προετοιμάζετε και σερβίρετε. Το να διατηρείστε υγιείς και να φοράτε καθαρά ρούχα θα βοηθήσει στην πρόληψη μολύνσεων που θα μπορούσαν να προκάλεσουν ασθένειες μεταδιδόμενες μέσω του φαγητού. Η προσωπική ασφάλεια είναι επίσης σημαντική όταν εργάζεστε σε μια επιχείρηση υπηρεσίας τροφίμων. Ρωτήστε τον επιβλέποντά σας για τυχόν επιπρόσθετες ή συγκεκριμένες πολιτικές που μπορεί να ακολουθεί η επιχείρησή σας.

### Καλή υγεία.

- Μην προετοιμάζετε φαγητό όταν είστε αρρώστοι ή έχετε μια ανοιχτή πληγή στα χέρια σας.
- Αναφέρετε ασθένειες και συμπτώματα όπως διάρροια ή εμετό στον επιβλέποντά σας.
- Αποφύγετε να βήχετε ή να φταρνίζεστε σε περιοχές φαγητού.

### Καλή προσωπική υγιεινή.

1. Διατηρήστε τα χέρια σας καθαρά.
  - Πλύνετε τα χέρια σας και τα εκτεθειμένα μέρη από τα μπράτσα σας προτού προετοιμάσετε φαγητό ή όσο συχνά απαιτείται.
  - Χρησιμοποιήστε έναν ειδικά καθορισμένο νιπτήρα για τα χέρια.
  - Βρέξτε τα χέρια σας με ζεστό, τρεχούμενο νερό. Σαπουνίστε τα χέρια σας. Τρίψτε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, μεταφέροντας τον αφρό πάνω από τους καρπούς σε τυχόν εκτεθειμένα μέρη από τα μπράτσα σας. Πλύντε κάτω από τα νύχια και ανάμεσα στα δάχτυλα. Ξεπλύντε προσεκτικά με τρεχούμενο νερό. Στεγνώστε τα χέρια σας με προσοχή με μια πετσέτα μιας χρήσης ή στο στεγνώτηρα αέρα.

Πλύνετε αφότου:

- χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα
- αγγίξετε τα μαλλιά, το πρόσωπο ή το σώμα σας
- βήξετε, φταρνιστείτε, ή χρησιμοποιήσετε κάποιο χαρτομάντηλο ή κάποια χαρτοπετσέτα
- εργαστείτε με ωμές τροφές
- χρησιμοποιήσετε χημικά
- βγάλτε έξω τα σκουπίδια
- αγγίξετε λερωμένο εξοπλισμό ή λερωμένα κουζινικά

(συνεχίζεται)

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:



Massachusetts Department of  
**ELEMENTARY & SECONDARY  
EDUCATION**

Δημιουργήθηκε από το το UMass Isenberg School of Management, το Τμήμα Διαχείρισης Φιλοξενίας και Τουρισμού, το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Διατροφής της Υπηρεσίας Προεκτάσεων (UMass Extension), το Υπουργείο Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Μασσαχουσέτης, Γραφείο Διατροφής, Υγείας και Ασφάλειας. Η Υπηρεσία UMass Extension του πανεπιστημίου αποτελεί φορέα και εργοδότη που παρέχει ίσες ευκαιρίες, με τη συνεργασία του Υπουργείου Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών. Επικοινωνήστε με το τοπικό γραφείο του UMass Extension για πληροφορίες σχετικά με διευκολύνσεις σε περιπτώσεις αναπηρίας ή με το Διευθυντή του UMass Extension αν έχετε παράπονα σχετικά με διακρίσεις, 413-545-4800. Ανανεώθηκε 4/08



UMassAmherst Outreach **UMass  
Extension**

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΝΔΥΣΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ (συνεχίζεται)

2. Αποφύγετε επαφή των γυμνών χεριών με το έτοιμο φαγητό.
  - Ακολουθήστε τον Κώδικα Φαγητού και τις συνηθισμένες πρακτικές λειτουργίας έτσι ώστε να αποφύγετε επαφή των γυμνών χεριών με έτοιμα φαγητά.
  - Αν φοράτε γάντια:
    - Πλύντε τα χέρια σας πριν φορέσετε τα γάντια.
    - Αλλάξτε τα αν λερωθούν ή σχιστούν και όταν αλλάζετε εργασίες ή χειρίζεστε διαφορετικό τύπο ωμών ή μαγειρεμένων φαγητών – όσο συχνά θα πλένατε και τα χέρια σας.
3. Μην τρώτε, πίνετε ή καπνίζετε σε περιοχές προετοιμασίας φαγητού και όταν προετοιμάζετε φαγητά.
4. Διατηρήστε τα νύχια σας καθαρά και κομμένα. – Μην χρησιμοποιείτε βερνίκια νυχιών ή ψεύτικα νύχια.
5. Μην φοράτε κοσμήματα. – Το μόνο επιτρεπόμενο κόσμημα είναι ένα απλό δαχτυλίδι όπως μια βέρα.
6. Φοράτε καθαρά ρούχα.  
Αν φοράτε ποδιά:
  - Βεβαιωθείτε ότι η ποδιά είναι καθαρή.
  - Μην χρησιμοποιείτε την ποδιά σας ως πετσέτα.
  - Βγάλτε την ποδιά σας και αποθηκεύστε την στο κατάλληλο μέρος πριν χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα.
7. Χρησιμοποιήστε κάτι που να περιορίζει αποτελεσματικά τα μαλλιά σας ενώ εργάζεστε σε μια περιοχή προετοιμασίας φαγητού. Αυτό μπορεί να σημαίνει ένα δίχτυ μαλλιών ή ένα καπέλο, ανάλογα με τις κατά τόπους οδηγίες. Οι άντρες θα πρέπει επίσης να χρησιμοποιούν κάτι που να περιορίζει τα γένια τους έτσι ώστε να εμποδίζουν τις τρίχες να έρχονται σε επαφή με τα φαγητά ή με τις επιφάνειες προετοιμασίας φαγητών.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

### Προστατευτείτε

Για την προσωπική σας ασφάλεια:

- Μην φοράτε φαρδιά ρούχα.
- Βεβαιωθείτε ότι η ποδιά σας είναι δεμένη σωστά.
- Φοράτε παπούτσια που δεν γλιστράνε, κλειστά στα νύχια και στη φτέρνα.
- Φοράτε προστατευτικά γάντια και γυαλιά σύμφωνα με τις οδηγίες.

Ρωτήστε τον επιβλέποντά σας για τις συνήθεις διαδικασίες λειτουργίας σχετικά με την ένδυση που εξασφαλίζει την προσωπική σας ασφάλεια.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τις πληροφορίες για το πλύσιμο των χεριών στον τόπο εργασίας σας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με θέματα ασφάλειας φαγητού και εξοπλισμού, επισκεπτείτε την ιστοσελίδα [www.mafoodsafetyeducation.info](http://www.mafoodsafetyeducation.info)  
Οι οδηγίες για την Ασφάλεια Εξοπλισμού αποτελούν γενικές κατευθυντήριες. Οι τελικές διαδικασίες για τη χρήση και τον καθαρισμό του εξοπλισμού θα πρέπει να ακολουθούν τις εξειδικευμένες συμβουλές του κατασκευαστή του εξοπλισμού. Ελέγξτε τις οδηγίες χρήσης του κατασκευαστή στο χώρο εργασίας σας ή ρωτήστε τον προϊστάμενό σας για συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τον εξοπλισμό.



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (FEAST)

### Ερωτήσεις Επανάληψης: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΝΔΥΣΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Κυκλώστε την καλύτερη απάντηση για τις σωστές διαδικασίες προσωπικής ένδυσης και υγιεινής.

#### 1. Πότε πρέπει να πλύνετε τα χέρια σας?

- α. Αφού φάτε, πιείτε ή καπνίσετε.
- β. Αφού αγγίξετε οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας, το πρόσωπο ή τα μαλλιά σας.
- γ. Πριν βάλετε γάντια.
- δ. Όλα τα παραπάνω.

#### 2. Τι από τα παρακάτω μπορείτε να φοράτε με ασφάλεια στις υπηρεσίες τροφίμων?

- α. Κρεμαστά σκουλαρίκια.
- β. Ρολόι χειρός.
- γ. Απλή βέρα.
- δ. Ακρυλικά νύχια.

#### 3. Πού πρέπει να πλένετε τα χέρια σας?

- α. Στο νιπτήρα της κουζίνας για τα χέρια.
- β. Στη λεκάνη όπου προετοιμάζετε το φαγητό.
- γ. Στο νιπτήρα για τα πιάτα.
- δ. Τίποτα από τα παραπάνω.

#### 4. Για την προσωπική σας ασφάλεια.

- α. Φορέστε άνετα παπούτσια.
- β. Αλλάξτε την ποδιά σας στο τέλος της ημέρας.
- γ. Φορέστε παπούτσια που δεν γλιστράνε.
- δ. Χρησιμοποιήστε γάντια μιας χρήσης.

#### 5. Αν φοράτε γάντια, πότε πρέπει να τα αλλάζετε?

- α. Όταν σχιστούν.
- β. Αφού αγγίξετε οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας, το πρόσωπο ή τα μαλλιά σας.
- γ. Αφού αγγίξετε διάφορα είδη φαγητού.
- δ. Όλα τα παραπάνω.

