



# HIGIJENA

## Lična higijena



# Lična higijena

Osoblje subjekta u poslovanju s hranom mora održavati visok nivo lične higijene.

Kontakt s hranom nije dozvoljen zaposlenim niti drugim osobama koje boluju od zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti hranom i o tome mora postojati pisani dokaz.

HIGIJENA TOKOM PRIPREME HRANE I HIGIJENA OSOBLJA ČINE GLAVNI  
DIO PRAVILNO PROVEDENIH PREDUVJETNIH PROGRAMA U  
SVAKODNEVNOM POSLOVANJU I MOGU BITI PODLOŽNI STALNOJ  
EVALUACIJI I PROCJENI TRENUTNE SITUACIJE!

# Zahtjevi za ličnom higijenom

## Zahtjevi za ličnom higijenom uposlenika

- Svaki uposlenik mora imati dvodijelni garderobni ormarić, odnosno ormarić koji je konstruiran tako da se radna odjeća i obuća drže odvojeno od civilne. Nokti moraju biti kratko podrezani, čisti i nenalakirani. U toku rada zabranjeno je nositi nakit (prstenje, narukvice, lančiće, naušnice), ručni sat i sl.
- Potrebno je dovoljno često prati ruke, na propisani način. U procesu pripreme hrane, zaposlenici su obavezni nositi pokrivalo za glavu (kapu, jednokratnu kapu, maramu) tako da kompletna kosa bude prekrivena pokrivalom za glavu. Na poslovima grube obrade hrane (riba, meso, povrće) i u praonicama posuđa, potrebno je nositi i zaštitne kecelje (pregače), a kod pranja posuđa i gumene rukavice.



# Radna odjeća

---

## Zahtjevi za radnom odjećom uposlenika

- Na radnom mjestu treba nositi čistu radnu odjeću koja treba biti svijetle boje, te čistu kapu ili drugo pokrivalo za glavu (zaštitu kose) i obuću. Radnu odjeću potrebno je redovno mijenjati. Civilna (lična) odjeća ne smije se nositi ispod radne odjeće.



# Pranje ruku

---

## Postupak higijenskog pranja ruku

- Pravilno pranje i dezinfekcija ruku od izuzetne su važnosti za obezbjeđivanje zdravstveno sigurne hrane. Ruke se Peru na mjestu predviđenom za tu namjenu. Osoblje mora biti educirano o važnosti pravilnog pranja ruku pri radu s hranom, kada se sve ruke moraju prati, kao i o pravilnom postupku pranja ruku.



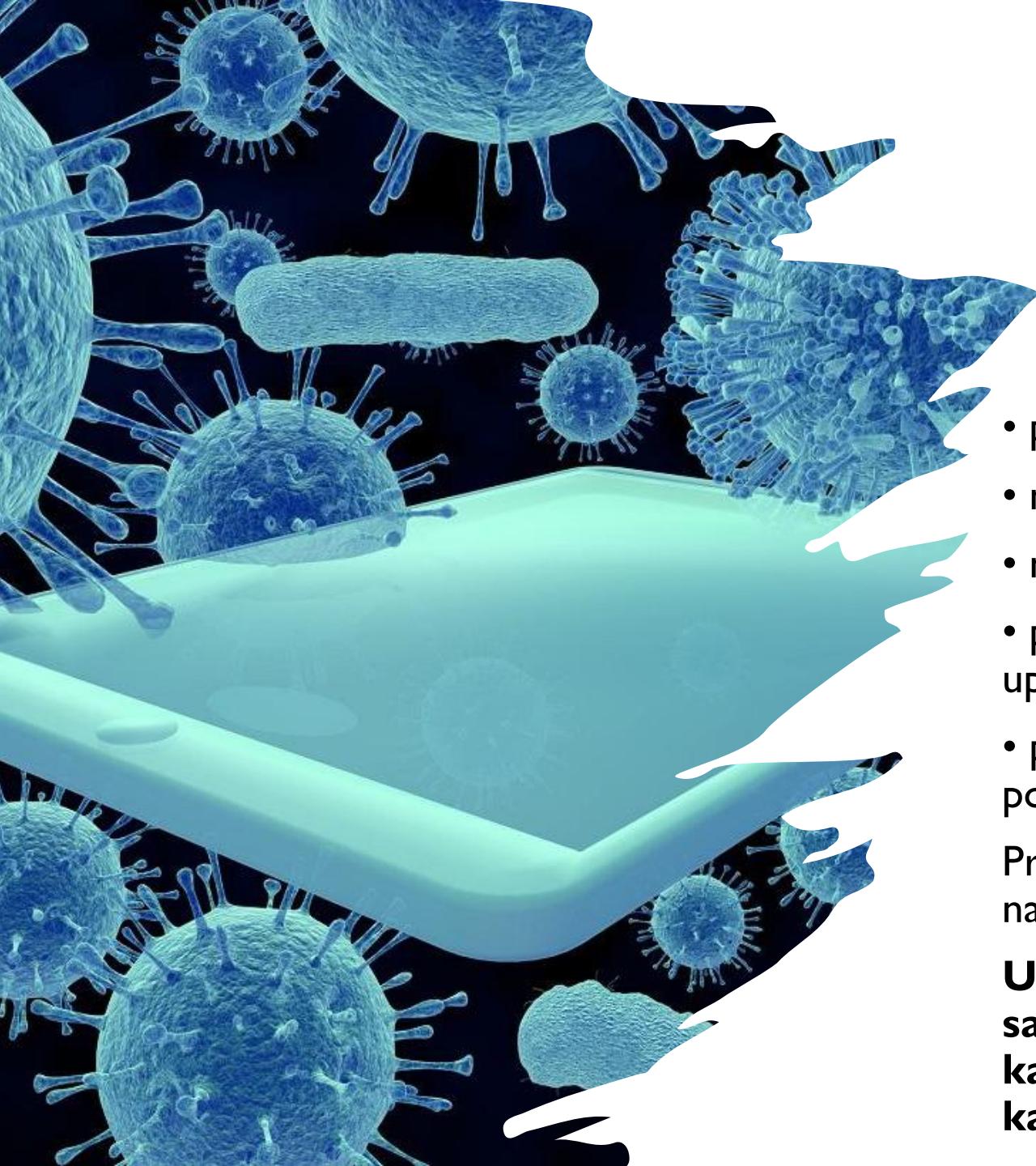
# Kada prati ruke (1/2)

---

## Kada prati ruke

- po dolasku na posao / prije oblačenja radne odjeće i obuće,
- prije početka rada,
- po izlasku iz toaleta,
- nakon rukovanja sirovom hranom ili obavljanja nečistih poslova,
- prije pristupanja radu s termički obrađenom hranom i/ili hranom spremnom za posluživanje,
- nakon pušenja,
- nakon kihanja, kašljanja





# Kada prati ruke (2/2)

- prije i poslije jela,
- nakon dodira s kosom, nosom, ušima, očima,
- nakon dodira kože lica i/ili tjemena,
- prije stavljanja ili mijenjanja rukavica za jednokratnu upotrebu,
- povremeno, tokom dugotrajnog obavljanja čistih poslova.

Preporuka: Uputu ili skicu o pravilnom pranju ruku staviti na vidljivo mjesto kraj umivaonika.

**Umivaonici moraju biti opremljeni tekućim sapunom i papirnim ubrusima za brisanje ruku, kantom za otpatke s poklopcom na nožni pogon, kao i hladnom i topлом vodom.**

# Postupak pranja ruku

Ako se ne koriste umivaonici na senzor ili nožni pogon, potrebno je obučiti radnike za higijensko zatvaranje vode (*voda se u tom slučaju zatvara papirnim ubrusom, koji se nakon upotrebe baca*).

## **Postupak higijenskog pranja ruku**

Korak 1: Pokvasiti ruke tekućom topлом vodom.

Korak 2: Na ruke nanijeti tekući sapun.

Korak 3: Trljati ruke najmanje 30 sekundi: dlan o dlan, od dlanova do iznad zgloba, prste pojedinačno i između prstiju, posebnu pažnju posvetiti palčevima, zapešću i ručnom zglobu te području oko noktiju.

Korak 4: Ruke dobro isprati tekućom topлом vodom.

Korak 5: Osušiti ruke papirnim ubrusom.

Korak 6: Po potrebi izvršiti dezinfekciju ruku.

# Jednokratne rukavice

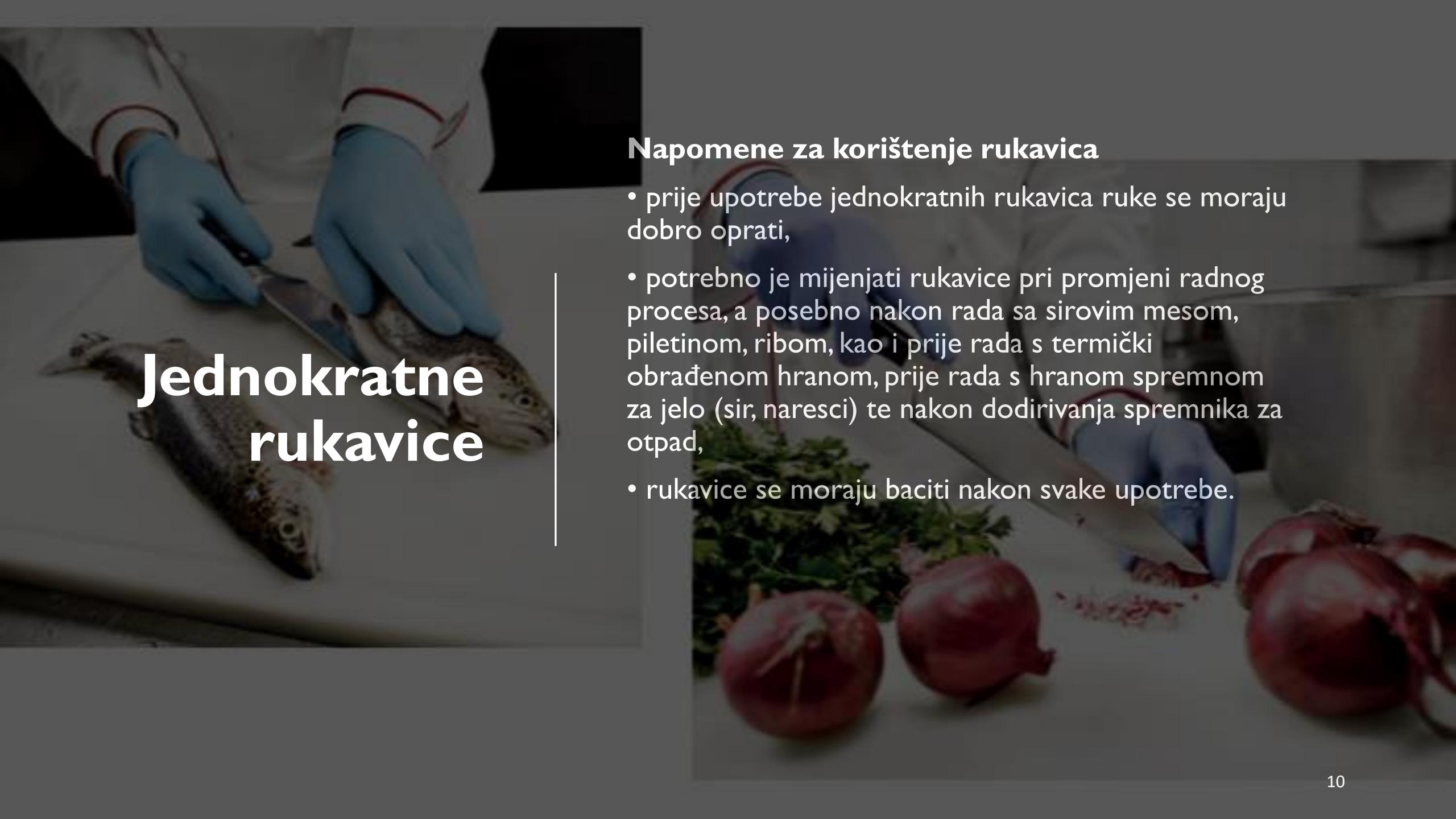
## Upotreba jednokratnih rukavica

Upotreba jednokratnih rukavica nije obavezna. Jedna od premlja je „bolje čiste ruke nego prljave rukavice“. Ova premlja ima smisla i s aspekta zaštite okoliša, jer jednokratne rukavice predstavljaju jedan od problema onečišćenja okoliša.

Ipak, nošenje rukavica je korisno kod rada s lako kvarljivom i visokorizičnom hranom.

Također, za osobe koje imaju ozljede, posjekotine na rukama, žuljeve i druge kožne promjene, obavezno je nošenje zaštitnih rukavica. Korištenje jednokratnih rukavica služi za sprječavanje unakrsne kontaminacije i to samo ako se pravilno i namjenski koriste.





# Jednokratne rukavice

## Napomene za korištenje rukavica

- prije upotrebe jednokratnih rukavica ruke se moraju dobro oprati,
- potrebno je mijenjati rukavice pri promjeni radnog procesa, a posebno nakon rada sa sirovim mesom, piletinom, ribom, kao i prije rada s termički obrađenom hranom, prije rada s hranom spremnom za jelo (sir, naresci) te nakon dodirivanja spremnika za otpad,
- rukavice se moraju baciti nakon svake upotrebe.

# Pravila za uposlene (1/2)

---

Zabranjeno je ponovno korištenje već upotrijebljenih rukavica.

Osnovna pravila za uposlene koji rade ili su u kontaktu s hranom su:

- uposlenik mora voditi računa o ličnoj higijeni i higijeni radnog prostora;
- da se u svlačionicama obuku propisno, tj. u čistu i opeglanu radnu odjeću, obuću;
- da prije izlaska iz svlačionice pokriju kosu pokrivalom za glavu (kapa);



# Pravila za uposlene (2/2)

---

- da civilnu odjeću odlože u dio ormara određen za civilnu odjeću;
- da prije ulaska u proizvodni dio operu i dezinfikuju ruke;
- da ne puše i ne piju i ne jedu u proizvodnim prostorijama;
- osobe koje nisu zaposlene u kuhinji u kuhinjski prostor mogu ući samo u zaštitnoj odjeći;
- u prostorije u kojima se proizvodi hrana zabranjen je ulaz nezaposlenim licima;
- popravke i radovi provode se nakon radnog vremena.



**Kitchen staff only  
No unauthorised  
access**



# Zdravlje uposlenih I/4

Zdravlje uposlenih od izuzetnog je značaja kako bi se obezbijedila zdravstvena ispravnost hrane koja se proizvodi.

Postoji niz bolesti koje se mogu prenijeti s uposlenika na hranu, tako da je, pored lične higijene, zdravlje uposlenih još jedan od bitnih aspekata prevencije zdravstvene ispravnosti hrane. Za zdravstveno stanje uposlenih odgovorni su sami uposlenici, ali i svi subjekti u poslovanju s hranom.

Određenim kategorijama uposlenika zabranjuje se ulaz i rad u prostorima u kojima se odvija proces rada s hranom:

- osobama koje boluju od zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti hranom;
- osobama za koje se sumnja da su oboljele od zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti hranom;
- kliconošama zaraznih bolesti koje se prenose hranom.

# Zdravlje uposlenih 2/4

---

U slučaju sumnje ili dokaza o postojanju zdravstvenog problema, poslodavac mora sumnjivog uposlenika poslati na zdravstveni (sanitarni) pregled.

- Postoji niz mjera koje se moraju primijeniti kako bi se smanjio i potpuno eliminisao rizik prijenosa infekcije sa zaposlenog osoblja putem hrane





# Zdravlje uposlenih

## 3/4

---

### **Zdravstveni (sanitarni) pregled na kliconoštvo**

- Svi zaposlenici koji dolaze u neposredni kontakt s hranom moraju prije zaposlenja obaviti sanitarni pregled na kliconoštvo, a zatim periodično svakih šest mjeseci u toku zaposlenja.
- Obavezni povremeni zdravstveni pregledi radnika koji obavljaju proizvodnju ili snabdijevanje stanovništva hranom ili dolaze u neposredni kontakt s hranom propisani su zakonskim obavezama na entitetskom nivou.

# Zdravlje uposlenih 4/4



## Zabrana ulaska oboljelih radnika

- Svaki zaposlenik dužan je prijaviti ako sumnja da njegovo zdravstveno stanje može ugroziti zdravstvenu ispravnost hrane.
- Zaposlenici su dužni odgovornoj osobi prijaviti simptome u vezi sa zaraznim bolestima prenosivim hranom: prehlada, grlobolja, povraćanje, diareja i drugo.
- Kako bi se osiguralo da zaposlenici prijave svoje zdravstveno stanje, svaki zaposlenik je dužan prilikom prijema na posao potpisati izjavu o prijavi bolesti.