**Regulile de igiena personală și ținuta vestimentară în activitatea comercială**

Cunoasterea regulilor de igiena personala la locul de munca de catre toti lucratorii din sectorul alimentar este obligatorie, deoarece oricat de gustos si de atragator ar fi un produs sau preparat alimentar, acesta devine necorespunzator in cazul in care ar produce imbolnavirea consumatorului.

In tara noastra, preocuparea si grija pentru sanatatea populatiei se manifesta si prin legislatia sanitar-veterinara, care prevede detaliat normele de igiena ce trebuie respectate de toti lucratorii din sectorul alimentar, precum si sanctiunile administrative sau penale in cazul nerespectarii acestora.

0 data intrat in productie lucratorul din alimentatia publica este obligat sa efectueze examene medicale si de laborator periodic, conform legislatiei in vigoare.

**IGIENA INDIVIDUALA**

Igiena individuala reprezinta totalitatea regulilor ce trebuie respectate pentru mentinerea curateniei corporale si a sanatatii. Regulile de igiena individuala se refera la intretinerea corpului si a hainelor in stare de curatenie.

**Igiena corporala.** Cuprinde igiena pielii, a parului, mainilor, urechilor si igiena buco-dentara.

*Igiena pielii.* Pielea are rol protector al organismului, rol pe care il poate indeplini numai daca este curata. În cursul zilei pe piele se depun substante toxice eliminate o data cu transpiratia, praf si microorganisme, ceea ce duce la astuparea porilor (prin care pielea transpira, respira etc.). Aceasta determina mancarimi, iar microbii de pe piele patrund in organism prin cea mai mica zgarietura a pielii, putand produce diferite infectii (abcese, furuncule etc.).

Curatenia pielii se asigura prin spalarea partiala, care se face o data sau de mai multe ori pe zi, si spalarea generala, care se face cel putin o data pe saptamana.

Cel mai recomandabil este dusul zilnic, de preferat seara, cu apa calduta si sapun, incheiat cu clatirea cu apa din ce in ce mai rece. Astfel se realizeaza o mentinere perfecta a curateniei corporale, precum si calirea organismului fata de bolile infectioase.

In anotimpul calduros se pot folosi deodorante care au ca scop reducerea cantitatii de transpiratie si suprimarea mirosului neplacut. Se folosesc numai pe pielea uscata si curata. Se recomanda, totusi, sa se evite folosirea abuziva, deoarece pot produce unele afectiuni ale pielii.

*Igiena parului.* Parul are rol protector, dar si de podoaba si trebuie ingrijit pentru a mentine un aspect placut si civilizat. Pielea capului are o serie de glande sebacee si sudoripare care secreta grasime si sudoare. Acestea se amesteca cu praful depus pe par si pe pielea capului, putand produce mancarimi si infectii ale pielii capului si unele boli parazitare. Pentru a preveni astfel de neplaceri se recomanda spalarea pe cap saptamanal. De asemenea, se recomanda folosirea sampoanelor care au avantajul de a curata bine parul, fara sa-l degreseze mai mult decat este necesar, asa cum se intampla in cazul sapunurilor prea alcaline sau al detergentilor.

*Igiena buco-dentara.* Dintele este un organ viu legat de restul corpului prin nervi si vase de sange. Deci, infectia de la un dinte bolnav poate circula cu usurinta in intreg organismul, putandu-se localiza la diferite organe (inima, rinichi incheieturi, stomac etc.). De aceea, este importanta o igiena buco-dentara riguroasa, care consta in periajul corect al dintilor seara si dimineata si clatirea dupa fiecare masa.

*Igiena mainilor* consta in spalarea cu apa si sapun ori de cate ori este nevoie si obligatoriu inainte de fiecare masa. De asemenea, se recomanda taierea unghiilor si curatirea lor cu periute de unghii. Astfel se previne transmiterea bolilor cu poarta de intrare digestiva.

**Igiena imbracamintei.** Rufaria de corp se imbiba cu transpiratie si murdarie de pe corp; a imbraca lucruri murdare este acelasi lucru cu a nu te spala. De aceea, trebuie schimbata cel putin o data pe saptamana. De asemenea, este important ca inainte de culcare sa se schimbe rufaria de zi cu cea de noapte.

Imbracamintea trebuie sa indeplineasca o serie de conditii: sa fie rea conducatoare de caldura, pentru a mentine un strat de aer cald intre piele si haine; permeabilitate pentru aer; curata pe dinafara si pe dinauntru, aerisita si schimbata periodic.

IGIENA INDIVIDUALA A LUCRATORILOR DIN ALIMENTATIA PUBLICA

Pentru lucratorii din alimentatia publica igiena personala nu reprezinta numai o problema a individului, ci a intregii colectivitati pe care acesta o deserveste. Un lucrator cu tinuta necorespunzatoare din punct de vedere igienic poate reprezenta un factor contaminant pentru aceasta colectivitate, cat si pentru persoanele din afara cu care vine in contact.

IGIENA MAINLOR SI STAREA DE SANATATE

Foarte des, microbii ajung pe alimente de pe mainile murdare. De aceea, lucratorii din alimentatia publica trebuie sa acorde o atentie cu totul deosebita igienei mainilor. Cercetarile au aratat ca pe mainile nespalate ale lucratorilor din sectorul alimentar se pot gasi pana la 2 milioane de germeni, in timp ce pe mainile curate se gasesc doar cateva sute.

Pentru lucratorul din alimentatia publica, igiena mainilor se realizeaza prin respectarea urmatoarelor reguli: taierea unghiilor scurt; spalarea mainilor cu apa calda, sapun si periuta de unghii. Spalarea se face cu apa curenta, minimum 1 min; dezinfectie cu solutii slabe de bromocet; uscarea cu aer cald, folosirea prosoapelor de hartie; este interzisa stergerea pe halat, sort sau carpe de bucatarie. De asemenea, starea de sanatate a lucratorilor are o mare importanta, unele boli infecto-contagioase putand avea grave implicatii (gripe, hepatite, TBC etc.).

IGIENA ECHIPAMENTULUI SANITAR DE PROTECTIE

In conformitate cu legislatia sanitara, toti lucratorii din sectorul alimentar, inclusiv elevii la practica, trebuie sa poarte in timpul lucrului echipament pentru protectia sanitara a alimentelor.

Echipamentul sanitar de protectie are rolul de a proteja produsele alimentare de poluari microbiene sau mecanice (praf, noroi) provenite de la imbracamintea proprie a muncitorilor cu care circula pe strada. Acest echipament trebuie sa fie de culoare alba si sa cuprinda, dupa specificul muncii, urmatoarele: halat, sort, pantaloni, jachete, bonete, basmale, cizme de cauciuc, manusi etc.

Echipamentul de protectie sanitara trebuie sa acopere complet imbracamintea si parul capului si sa fie impermeabil in partile care vin in contact cu umezeala.

**Igiena personala.** In ceea ce priveste personalul care manipuleaza alimentele, acesta trebuie sa respecte cateva reguli de igiena, obligatorii :

-    spalarea mainilor cu apa si sapun si uscarea lor, preferabil la aer cald, inainte de a manipula un aliment ;

-       alimentele sa nu fie atinse cu mana decat in cazurile in care acest lucru este strict necesar ;

- sa foloseasca in mod corect materialul de protectie ;

- controlul medical periodic al personalului din sectorul alimentar este obligatoriu ;

- purtatorii de germeni si persoanele bolnave pot contamina alimentele, si, de aceea, trebuie scoase din sectorul prelucrarii alimentelor pana la incetarea starii de purtator sau pana la completa lor vindecare.