**Личная гигиена работников общественного питания**

**Гигиена** - это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний.

**Санитария** (от лат. sanitas - здоровье) - отрасль здравоохранения, занимающаяся разработкой и проведением практических санитарногигиенических и противоэпидемиологических мероприятий.

Работники пищевых предприятий перед поступлением на работу и работающие на предприятии должны проходить медицинское обследованиеи в соответствии с инструкцией по проведению обязательных медицинских осмотров (Санитарные правила и нормы СанПиН 2.3.4.545-96)

Вновь поступившие на работу должны пройти обучение по санитарному минимуму. Перед допуском на работу работники, вырабатывающие кондитерские изделия с кремом, должны пройти обязательный ежесменный осмотр медицинским работником с целъю выявления у работающих повреждений и гнойничковых заболеваний кожи рук, открытых частей тела, а также больных ангиной и с катаральными явлениями верхних дыхательных пyтей. Работники, имеющие порезы, ссадины, ожоги, гнойнички, фурункулы, загноения, не допускаются к работе по производству кондитерских изделий с кремом.

Работники пищевого предприятия должны иметь личную медицинскую книжку, в которую вносят результаты медицинского осмотра. Работники, у которых обнаружены инфекционные заболевания, отстраняются от работы. Лица, члены семьи которых больны острыми кишечными заболеваниями, временно, до госпитализации больного и проведения дезинфекции, отстраняются от работы.

При поступлении на работу и в дальнейшем периодически проводятся исследования на бацилло- и гельминтоносительство с целью выявления бациллоносителей, т. е. людей фактически здоровых, но выделяющих бактерии - возбудители кишечных заболеваний. Выявленные бацилло- и гельминтоносители отстраняются от работы и направляются на лечение. Для предупреждения распространенияинфекционных заболеваний на пищевых предприятиях обязательны ежегодные профилактические прививки комбинированной вакцины и регулярное рентгeнологическое обследование грудной клетки (флюорография) для выявления больных туберкулезом.

Даже кратковременное воздействие холода вызывает изменения кровообращения в охлаждаемых местах, других участках тела и во внутренних органах. Переохлаждение и вызванные им простудные заболевания возникают не только в результате того, что наш opraнизм потерял много тепла, но и реакции нервной системы на холодовое раздражение. Число простудных заболеваний увеличивается не в морозы, а в сырую, прохладную, ветреную погоду. Когда человек начинает замерзать, происходит сужение кровеносных сосудов и снижаются защитные функции организма. В результате жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих слизистые оболочки, активизируется и у незакаленных людей возникают катары верхних дыхательных путей, ангины, бронхиты и другие заболевания.

Несмотря на профилактические мероприятия, крупные эпидемические вспышки гриппа повторяются каждые два с половиной года. Простудное заболевание развивается через 24-48 ч и xapaктeризуется высокой температурой, ознобом, сильной головной болью, насморком и кашлем. Для профилактики простудных заболеваний важны ранняя и правильная диагностика, быстрая изоляция заболевшего, госпитализация тяжелобольных, ношение марлевых повязок при уходе за больными. В связи с этим большую роль в физическом воспитании является закаливание. Оно укрепляет здоровье, предохраняет от целого ряда заболеваний. **Закаливание** - это выработка условных рефлексов на холодовое раздражение. Закаливание воздухом про водят в виде воздушных ванн во время прогулок, походов, экскурсий, сна на открытом воздухе и утренней гимнастики. Для закаливания применяют водные процедуры, обтирание, обливание, ванны, купание в открытых водоемах, контрастное обливание. В закаливании организма важную роль играют солнечно-воздушные ванны и хождеиие босиком.

**Личная гигиена**

Все работники предприятий хлебопекарного и кондитерского производства должны соблюдать правила личной гигиены, так как это является одним из основных условий, предупреждающих бактериальное загрязнение готовой продукции. Санитарные требования, связанные с выполнением правил личной гигиены, сводятся к следующему: содержанию в чистоте личной и санитарной одежды, уход за чистотой тела и рук, волос, соблюдение санитарного режима на производстве и в быту.

На предприятиях пищевой промышленности должен быть санитарный пропускник - специально оборудованное помешение санитарной обработки людей, дезинфекции и дезинсекции одежды и обуви.

Самое важное значение для работников предприятий пищевой промьшленности имеет содержание рук в безукоризненной чистоте, которые операции при приroтовлении хлебобулочных, сдобныных кондитерских изделий, производятся вручную, и возникает опасность бактериального загрязнения полуфабрикатов и готовой продукции. Ноrти необходимо стричь коротко, так как под ними моryr находиться микроорганизмы и яйца глистов. Руки надо тщательно мыть теплой водой с мылом и щеткой, а после посещения туалета, соприкосновения с загрязненными предметами, тарой, обувью, после курения и т. д. дезинфицировать 0,2 %-ным осветленным раствором хлорной извести, а потом ополаскивать чистой водой.

На коже рук не должно быть царапин, нагноений, ожогов, порезов, в которых находятся стафилококки и стрептококки. Эти микроорганизмы при попадании на продукт вызывают его заражение. Ранки надо смазывать настойкой йода и не допускать такого рабочего к работе, связаной с непосредственной обработкой продукта, это важно при приготовлении кремов и кремовых изделий.

Рабочие хлебопекарного и кондитерского производства должны быть обеспечены санитарной одеждой. Санитарная одежда предназначена для защиты пищевых продуктов от возможного бактериального и механического загрязнения одеждой рабочего в процессе пригоroвления или отпуска готовой продукции. К санитарной одежде относятся халат, куртка, брюки, фартук, косынка или колпак. Санитарная одежда должна быть белого цвета, всегда чистой и полностью закрывать личную одежду. Косынки и колпаки должны плотно облегать голову; чтобы предохранить продукцию от попадания волос. Нельзя застегивать санитарную одежду булавками, иголками, заколками во избежание попадания этих предметов в готовую продукцию. Предметы туалета (зеркало, расческу, пудреницу и пр.) надо оставлять в гардеробной. Санитарная одежда должна быть подобрана по размеру. Необходимо следить за тем, чтобы не было развевающихся концов, так как они могут попасть в движущиеся части машины и привести к несчастному случаю.

Санитарную одежду нельзя уносить с собой, после работы ее необходимо оставлять в индивидуальных шкафах, установленных в раздевалке. Шкафы должны содержаться в чистоте, в них нельзя хранить пищу и грязную посуду, так как это способствует размножению грызунов, тараканов и мух.

Индивидуальные шкафы для хранения санитарной одежды необходимо периодически очищать, мыть и дезинфицировать. Санитарную одежду стирают в прачечных. Места общественного пользования (столовые, туалеты, умывальные, гардероб) должны содержаться в хорошем санитарном состоянии. В противном случае они могут явиться источниками распространения патогенных микроорганизмов на производстве.

В местах общественного пользования проводят дезинфекцию, в них должны быть свежеприготовленные дезинфицирующие растворы. В умывальных комнатах должно быть электрополотенце. Прием пищи должен осуществляться в специальных цеховых буфетах, столовых. Не разрешается принимать пищу непосредственно на рабочем месте, так как в готовую продукцию могут попасть остатки пищи, бумаги и т. Д. В цехе должен находиться титан с питьевой водой, а также автомат с газированной водой. Запрещается курение в производственных цехах во избежание попадания в готовую продукцию пепла, окурков, спичек. Для курения отводятся специальные места.

Одно из главных требований личной гигиены - чистота кожи. Кожа выполняет защитную, выделительную и теплорегулируюшую функиии. Выделительная и теплорегулирующая функции заключаются в потоотделении. В покое при нормальной температуре воздуха у человека выделяется около 1 л пота в сутки. Поэтому необходимо следить за чистой кожей, так как при испарении пота на коже выделяются продукты обмена, которые при разложении вызывают раздражение. Чистая кожа вьщеляет особые вещества, губительно действующие на бактерии. Если на кожу чисто вымытои руки нанести бактерии, вызывающие паратиф, то через 10 мин. 85% бактерий погибает, а на грязной коже - всего 5 %. Для поддержания чистоты кожи необходимо мыться с мылом. Мыло растворяет вещества, выделяемые сальными железами, смягчает кожу, удаляет с нее клетки омертвевщего вepxнero слоя. Ежедневно перед сном нужно мыть лицо, шею, руки и ноги, обтирать тело. Кроме ежедневного умывания необходимо еженедельно мыть все тело горячей водой температурой 35-37 градусов горячая вода усиливает деятельность потовых желез, расширяет поры кожи, поэтому грязь легче смывается.

Каждый человек должен иметь свое полотенце для лица и рук, отдельное полотенuе для ног, так как через общее полотенце могут передаваться заразные болезни. Ногти на руках и нorax тщательно моют и коротко стригут.

Волосы roловы быстро загрязняются из-за обильноro вьщеления кожноro сала из сальных желез. Вместе с пылью в волосы могут попадать насекомые и возбудители кожных заболеваний, поэтому голову надо мыть регулярно теплой водой с мылом. Мягкая вода лучше промывает волосы, так как в жесткой воде плохо мылится мыло и находящиеся в ней соли оседают на волосах, делают их ломкими, вызывают раздражение кожи. Для смягчения воду кипятят или добавляют в нее одну чайную ложку соды на 1 л воды. Жирные волосы моют через пять-шесть дней, сухие - через десять-двенадцать. Необходимо ежедневно расчесывать волосы чистойрасческой без острых зубьев. Загрязненную расческу промывают щеткой с мылом. Короткие волосы расчесывают от корнеи к концам волос, длинные осторожно, в несколько приемов, от концов к корням.

Благоприятной средой для развития микроорганизмов является полость рта, зубной налет, пищевые остатки между зубами. Обильное развитие микробов во рту приводит К быстрому разложению остатков пищи. Накапливаюшиеся при этом вредные вещества способствуют разрушению эмали зубов, вызывают заболевания - кариес и при водят к различным осложнениям. Поэтому уход за полостыорта составляет важнейшую часть гигиены человека. Чистить зубы нужно утром и вечером, а после каждого приема пищи полоскать рот.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Какое значение имеет выполнение правил личной гигиены работниками на предприятиях хлебопекарной и кондитерской промышленности?

2. Какие требования предъявляются к санитарной одежде?

3. Как осуществляется контроль за состоянием здоровья работающих?