

Mantenga la seguridad, diga “No” a la contaminación cruzada

Semana 1: Prácticas de higiene personal que previenen la contaminación cruzada

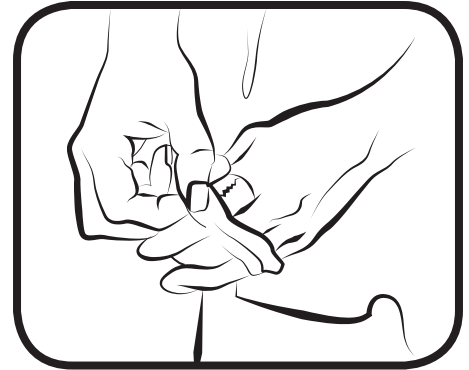
NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH
September 2012



Los buenos hábitos de higiene personal son un componente clave para prevenir la contaminación cruzada y la propagación de enfermedades transmitidas por alimentos. Y los clientes lo esperan. Tener la actitud y los conocimientos correctos sobre higiene personal le ayudará a mantener seguros los alimentos. Estas son algunas reglas para entender lo que es la higiene personal correcta.

Cuidado correcto de las manos

- Lávese las manos correctamente y en el momento correcto.
- Use antisépticos para manos sólo después de lavarse las manos, nunca en lugar de lavárselas.
- Mantenga limpias y cortas las uñas.
- No use uñas postizas a menos de que lo permita la autoridad reguladora con guantes de un solo uso.
- No use esmalte para uñas a menos de que lo permita la autoridad reguladora con guantes de un solo uso.
- Las heridas infectadas, las cortadas y los granos en las manos o las muñecas se deben cubrir con una protección impermeable. Se debe usar un guante de un solo uso para cubrir esta protección.
- Se deben usar guantes de un solo uso al manejar alimentos listos para comer. Se los deben cambiar cuando se ensucien o se rasguen, antes de empezar una nueva tarea, después de una interrupción (como una llamada telefónica), después de tocar carne, aves o mariscos crudos, y antes de manejar alimentos listos para comer.



Mantenga la seguridad, diga “No” a la contaminación cruzada

Semana 1: Prácticas de higiene personal que previenen la contaminación cruzada

NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH
September 2012



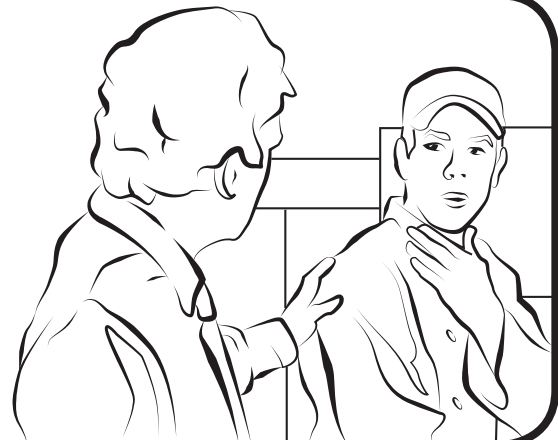
Limpieza personal y vestimenta de trabajo

- Báñese o dúchese antes de venir al trabajo.
- Use una gorra limpia o un protector para el cabello cuando trabaje en áreas de preparación de alimentos.
- No use accesorios para el cabello que pudieran convertirse en contaminantes físicos.
- Use ropa limpia todos los días.
- Quítese el delantal cuando salga de las áreas de preparación y nunca se limpie las manos en el delantal.
- Quítese las alhajas (excepto las sortijas planas lisas) de manos y antebrazos antes de preparar alimentos o cuando trabaje en áreas de preparación de alimentos.
- No coma, beba, fume ni mastique chicle o tabaco cuando prepare o sirva alimentos, cuando trabaje en áreas de preparación de alimentos ni cuando trabaje en áreas usadas para limpiar utensilios y equipo.
- Evite rascarse la cabeza, pasarse los dedos por el cabello, frotarse o tocarse la nariz, frotarse las orejas, tocarse barros o espinillas, toser o estornudar en la mano y escupir en el establecimiento.



Normas para reportar problemas de salud

Los establecimientos deben tener normas para reportar problemas de salud. Los empleados deben reportar las enfermedades antes de venir al trabajo. También deben decirle inmediatamente al gerente si se enferman mientras están en el trabajo.



Mantenga la seguridad, diga “No” a la contaminación cruzada

Semana 1 | Actividad 1: ¿Quiénes están en peligro?

NATIONAL
**FOOD
SAFETY**
MONTH
September 2012



Instrucciones: Ponga una **X** al lado del nombre del empleado si existe el peligro de que el empleado propague los patógenos.

- _____ 1. Jessica tiene una cortada en un dedo que parece estar infectada. Se la cubre con una curita y después empieza a preparar ensaladas.
- _____ 2. Lee no tuvo tiempo de lavar la ropa. Esta usando la misma filipina que usó ayer.
- _____ 3. Mientras prepara pizzas, Tegan usa su anillo de matrimonio con diamantes y una pulsera con información médica.
- _____ 4. Jorge tiene una espinilla en la barbilla. No se da cuenta de cuántas veces se toca la espinilla mientras prepara sándwiches.
- _____ 5. Sarah acaba de ir al baño. Después de lavarse las manos correctamente, se pone un nuevo par de guantes de un solo uso antes de regresar al área de preparación.
- _____ 6. Rita prepara pizzas. Se sentía bien cuando llegó al trabajo, pero unas horas después empezó a sentir dolor de garganta y fiebre. Decidió no decirle nada al gerente porque necesitaba el dinero de ese turno.
- _____ 7. Gary, un lavaplatos, tiene alergias. Cuando tiene que escupir lo hace en el bote de basura que está junto al fregadero.
- _____ 8. Noreen acaba de cortar carne cruda para un guisado. Tiene prisa y necesita cortar vegetales para una ensalada, así que se quita sus guantes de un solo uso y los cambia por un par nuevo sin lavarse las manos antes.
- _____ 9. Tim, un chef de repostería, tiene caspa, lo que le provoca comezón. Trata de no rascarse la cabeza pero a veces no se puede controlar.
- _____ 10. Alison acaba de cortarse el cabello y por eso no puede hacerse una cola de caballo. Usó pasadores para sujetarse el cabello a los lados de la cabeza antes de empezar su trabajo como chef.

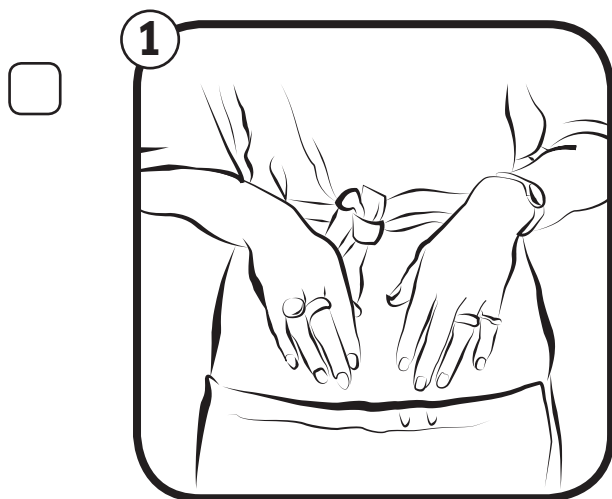
Mantenga la seguridad, diga “No” a la contaminación cruzada

Semana 1 | Actividad 2: ¿Con qué acción se pueden transmitir patógenos a los alimentos?

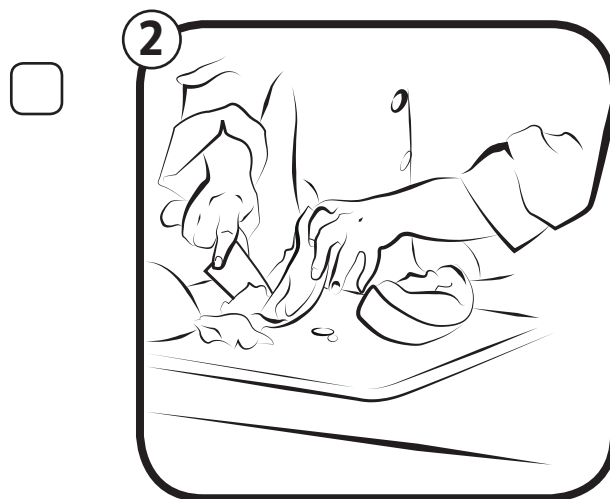
NATIONAL
FOOD
SAFETY
MONTH
September 2012



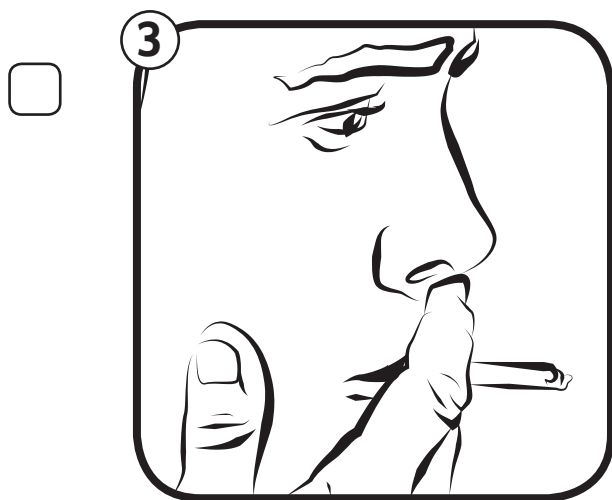
Instrucciones: Ponga una **X** junto a las acciones que puedan transferir patógenos del cuerpo de los empleados a los alimentos.



Usar alhajas en manos y muñecas, y tener uñas largas



Melón cortado con las manos descubiertas



Fumar mientras prepara comida



Frotarse una oreja