

Persoonlijke hygiëne in de voedingssector

Handleiding voor de werknemer

Inhoud

1.	Inleiding	3
2.	Handhygiëne	4
	2.1. Wanneer handen wassen?	5
	2.2. Handwasvoorzieningen	5
	2.3. Handwastechniek	6
3.	Haarhygiëne	7
4.	Eethygiëne	7
5.	Mondhygiëne	8
6.	Kledijhygiëne	9
7.	Make-up en juwelen	10
8.	Roken	10
9.	Algemene gezondheid	11



1. Inleiding

Iedereen is drager van allerlei micro-organismen; dit kunnen gevaarlijke bacteriën of virussen zijn. Deze micro-organismen bevinden zich op heel ons lichaam: op de huid, in het haar, in onze neus, ... Via onze handen kunnen ze op levensmiddelen terecht komen.

Door een goede persoonlijke hygiëne bestrijd je een 'onzichtbare vijand'.

Persoonlijke hygiëne is een hoeksteen van voedingshygiëne.

De belangrijkste factor bij preventie van voedselinfecties ligt dan ook in de handen van de werknemer die voedingsmiddelen verwerkt.

Dit vraagt discipline en inzet van ELKE werknemer.

Alle werknemers die met voeding in contact komen, moeten voldoende geïnformeerd en opgeleid worden om zo hygiënisch mogelijk te kunnen werken.





”

Handen en vingernagels
moeten steeds zuiver zijn!

2. Handhygiëne

Je handen gebruik je bij alle handelingen. Zij zijn het belangrijkste transportmiddel van micro-organismen (ziektekiemen, bacteriën, virussen, ...).

Alle voorzorgsmaatregelen om voedingsmiddelen hygiënisch te bewaren voor ze verwerkt worden, zijn nutteloos als ze nadien in vuile handen terechtkomen!

Daarom moet je bij het klaarmaken van koude gerechten en bij de manipulatie van (bereide) koude voedingswaren een strikte handhygiëne toepassen. Draag indien nodig wegwerphandschoenen. Opgelet: zorg ervoor dat je afgewerkte voeding niet met dezelfde handschoenen vastneemt! Nitril heeft als materiaal de voorkeur voor handschoenen. Vermijd latex.

Neem potten of bakken, waar voeding in moet, niet vast aan de binnenzijde.

Basisvoorwaarden voor een goede handhygiëne:

- Draag geen uurwerk, armbanden of andere juwelen (ook geen trouwring), ze zijn een bron van besmetting en staan een goede handhygiëne in de weg.
- Hou de nagels kort en proper.
- Draag geen nagellak of gelnagels; deze kunnen afbrokkelen of loskomen en in de voeding terecht komen.
- Wondjes worden steeds waterdicht afgedekt met een (blauw)gekleurde, niet-vochtdoorlatende pleister. Indien nodig bescherm je de pleister met een handschoen en/of een vingerling.

2.1. Wanneer handen wassen?

- Voor het begin van het werk, bij het betreden van de werkplaatsen.
- Na iedere belangrijke werkonderbreking.
- Na elk toiletbezoek. Er kan ook onrechtstreeks besmetting gebeuren via de wc-bril, de deurknop, de lichtsakelaar,... In elk toilet is duidelijk zichtbaar en onuitwisbaar het bericht 'handen wassen verplicht na toiletbezoek' aangebracht. Vraag een gratis sticker met deze tekst aan je bedrijfsbezoeker van Idewe.
- Bij het veranderen van de werктаak.
- Voor en na het aanraken en bewerken van rauwe producten (voornamelijk vlees, vis, eieren, groenten, pluimvee, ...).
- Na het reinigen van materieel.
- Na vieze karweitjes (afval verwijderen, contact met vuilnisbakken, contact met bedorven voedingswaren of bevuilde verpakkingen, ...).
- Na niezen, snuiten, eten, roken en hoesten.
- Voor en na het verzorgen van een verwonding.
- Na het dragen van wegwerphandschoenen.
- Na het in contact komen met geld.

In uitzonderlijke situaties kan het voorkomen dat je je handen moet ontsmetten met alcoholgel. Na gebruik van de alcoholgel moeten de handen drogen aan de lucht. Alcoholgel mag niet in contact komen met onverpakte voeding.



2.2. Handwasvoorzieningen

Om een goede handhygiëne te kunnen uitvoeren, is volgende accommodatie vereist:

- **Wastafel/lavabo:** voorzien van drinkbaar, stromend warm en koud water. Deze lavabo's worden uitsluitend gebruikt voor het wassen van de handen (de lavabo's moeten gescheiden zijn van afwas- en groentenspoelbakken).
- **Kraan:** de bediening van de kraan mag geen direct contact met de handen vereisen. Voorzie een kraan met knie- of elleboogbediening of voorzien van een elektronisch oog.
- **Vloeibare zeep** in een verdeelsysteem met dosering. Een zeepflacon met elleboogbediening en muurbevestiging geniet de voorkeur.
- **Handdroogmiddel:** na het wassen van de handen moet je deze met een propere, zachte wegwerpdoek drogen. Een verdeelsysteem met papieren wegwerpdoekjes wordt aangeraden.
- **Afvalbak:** bij elke wastafel hoort een vuilbakje met deksel en pedaalbediening zodat je je handen niet opnieuw bevuilt bij het openen van de vuilbak.
- **Voedende crème:** wordt aanbevolen om de soepelheid en elasticiteit van de huid te helpen bewaren. Gebruik crèmes op het einde van de werktijd. De crème moet zuiver zijn en verdeel je best met een pompsysteem.

2.3. Handwastechniek

- Regel stromend water op een matige straal en temperatuur.
- Bevochtig je handen, polsen en onderarmen.
- Neem een dosis zeep in de handpalm door de hendel van de flacon in te drukken met je elleboog.
- Zorg dat je je handen gedurende minstens 15 seconden volledig inzeept (pols, handpalm, handrug, duim, tussen de vingers, nagels en vingertoppen).
- Indien nodig: borstel je nagels, wanneer ze vuil zijn, met een zuivere kunststofborstel. Het nagelborsteltje wordt door iedereen gebruikt op onregelmatige tijdstippen. Bewaar het daarom in een ontsmettend product en spoel het af voor gebruik. Let erop dat de borstel steeds ondergedompeld ligt in het ontsmettend product.
- Spoel je handen voldoende lang (minstens 15 seconden) onder stromend water. Spoel alle zeep al wrijvend weg.

- Droog je handen met een wegwerphanddoek: droog grondig, ook tussen de vingers, om huidirritatie te voorkomen. Een vochtige huid is veel kwetsbaarder en is bovendien een ideale voedingsbodem voor schimmels en wratten.
- Sluit een handbediende kraan met het laatst gebruikte wegwerphanddoekje.
- Voorzie instructies 'Handhygiëne in de voedingssector' ter hoogte van het handhygiënepunt. Vraag bij Groep IDEWE de affiche over handhygiëne aan.

3. Haarhygiëne

- Haren zijn steeds net en verzorgd.
- Bind lange haren altijd samen.
- Draag indien nodig een hoofddeksel, bij voorkeur uit wegwerpmateriaal. Het kapje moet het volledige haar bedekken (type douchemuts of 'charlotte'). Het verhindert handcontact met haren en hoofdhuid en voorkomt schilfers en/of haren in de voeding. Ververs het hoofddeksel dagelijks.
- De heren houden snor en/of baard kort en verzorgd.



4. Eethygiëne

- Het is niet toegelaten om in een productieruimte of keukenlokalen te eten en te drinken. Maak steeds gebruik van de personeelsrefter om te eten, ook voor tussendoortjes.
- Beperk het rechtstreeks contact van je handen met bereide gerechten of maaltijden. Gebruik hiervoor keukenmateriaal.
- Raak zo weinig mogelijk eetwaren met de blote hand aan, gebruik waar mogelijk een vork of een lepel.
- Proef niet met je vinger. Gebruik:
 - een propere lepel, die je onmiddellijk na gebruik in de vaat doet of
 - wegwerpmateriaal (eenmalig gebruik).

5. Mondhygiëne

De mond- en neusholte bevatten altijd een hoog aantal kiemen of micro-organismen. Ze kunnen de aanleiding zijn tot ziekte als ze in grote hoeveelheden in de voeding terechtkomen.

Speeksel zit boordevol micro-organismen. Niezen en hoesten kan levensmiddelen besmetten met kiemen van mond-, neus- en keelholte.

Goede praktijken

- Nies of hoest niet in je hand of handdoek. Gebruik hiervoor propere wegwerpdoekjes en was nadien je handen.
- Nies, hoest of blaas nooit boven levensmiddelen.
- Draag bij verkoudheid een mondmasker.
- Eet geen kauwgom tijdens het manipuleren van voedingsmiddelen.
- Slechte tandhygiëne is een mogelijke oorzaak van besmetting van levensmiddelen. Cariës (= tandbederf) en onverzorgde tanden zitten vol ziektekiemen.
- Poets dagelijks je tanden.
- Ga minstens jaarlijks naar de tandarts voor een controle van het gebit.
- Bij problemen of aandoeningen: breng je verantwoordelijke op de hoogte zodat eventueel bijkomende maatregelen kunnen worden genomen.



6. Kledijhygiëne

- Draag steeds je werkkledij in de keuken- of productielokalen.
- Trek dagelijks schone werkkledij aan. Vervang je kledij bij ernstige bevuiling.
- Draag liefst kledij met halflange mouwen (gemakkelijker om de handen en polsen grondig te wassen).
- Er mag geen persoonlijke kledij boven je werkkledij worden gedragen. De werkkledij bedekt de persoonlijke kledij.
- Kleine (of geen!) zakken in de werkkledij verhinderen het opbergen van persoonlijke spullen en stimuleren het gebruik van wegwerpzakdoeken. Draag geen pennen of ander materiaal in zakken. Het kan in de voeding terecht komen.
- Draag een speciale beschermende (wegwerp-)schort bij sterk vervuilende activiteiten (zoals schoonmaak van groenten, vaatwas, onderhoud, ...). Veeg je handen nooit af aan je kledij.
- Ververs dagelijks je onderkleding. Onderkleding zorgt voor het opnemen van zweet, huidvetten, huidschilfers en urinedruppeltjes. Gebruik liefst katoenen ondergoed.
- De gebruikte schoenen moeten proper, gesloten en afwasbaar zijn. De antislipzool beperkt het risico op arbeidsongevallen. Je werkschoenen moet je goed onderhouden en tijdig vervangen.
- Extra werkkledij (zoals bodywarmers) om in koude lokalen te werken, draag je onder je werkkledij.
- Werkkledij mag nooit samen met privé-kledij in één klerkastje worden opgeborgen. Hou werkkledij en privé-kledij strikt gescheiden!
- Leg geen werkkledij op klerkastjes.
- Zorg voor orde in je klerkastje en leg je werkschoenen niet op de werkkledij in je kastje.
- Hou de kleedkamers proper. Werp afval in de vuilbak en de vuile was in de wasmand.
- Bezoekers mogen de keuken/ productie enkel betreden wanneer zij beschermende kledij (schort, hoofddekse) dragen.



7. Make-up en juwelen

- Draag geen uurwerk, ringen, noch armbanden tijdens het werk. Het zijn ideale bacteriëndragers en beletten een grondige handhygiëne. Ze bemoeilijken het wassen van de onderarmen.
- Ook andere juwelen (zichtbare piercings, clips, oorringen, ...) draag je best niet, omdat deze in de voeding kunnen terechtkomen.
- Persoonlijke voorwerpen (handtassen, geldbeugels, toilettasjes, gsm, autosleutels, ...) horen niet thuis op de werkplaats. Deze berg je op, op de hiervoor voorziene plaats.
- Gebruik zo weinig mogelijk parfum.

8. Roken

Op de werkvloer mag niet gerookt worden.

Wie buiten de werklokalen rookt, draagt een overshort zodat de werkkledij steeds proper blijft.

Vergeet na de rookpauze je handen niet te wassen!



9. Algemene gezondheid

Het driejaarlijks medisch attest (FAVV) voor personen die in contact komen met onverpakte voedingswaren, is niet langer wettelijk verplicht.

De werkgever moet maatregelen nemen om overdracht van infecties via voeding te beperken.

De belangrijkste maatregelen zijn:

- het toepassen van de goede hygiënepraktijken (GHP)
- vaccinatie tegen hepatitis A
- het regelmatig herhalen van gepaste opleidingen.

Werknemers met:

- ernstige huidandoeningen,
- geïnfecteerde wonden,
- zware aandoeningen van de ademhalingswegen (vb. bronchitis, griep, ...) of
- besmettelijke aandoeningen van het spijsverteringsstelsel (braken, diarree, ...)

mogen geen voeding hanteren en geen ruimten waar voeding wordt bewerkt betreden. Ze moeten hun ziekten of symptomen onmiddellijk kenbaar maken aan de verantwoordelijke van het bedrijf. Na overleg met de arbeidsarts kunnen de werkzaamheden worden hervat of kunnen er maatregelen getroffen worden om bepaalde werkzaamheden te kunnen uitvoeren.



Regionale kantoren Groep IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen u graag verder!

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83

antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70

hasselt@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40

namur@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24

brussel@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38

leuven@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29

roeselare@idewe.be

Charleroi

Tel. 071 92 74 60

charleroi@idewe.be

Liège

Tel. 04 224 76 43

liege@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20

turnhout@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30

gent@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50

mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE – Niets uit deze uitgave mag, in enige vorm of op enige wijze, vervoelvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: dr. Simon Bulterys, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Leuven. 6406-3.0-202002-20101.