

image not found or type unknown



Личная гигиена - это соблюдение гигиенических правил поведения на производстве и в быту. В понятие личной гигиены входит целый комплекс мероприятий. Соприкасаясь с пищей, инвентарем, оборудованием, работники общественного питания могут обсеменять их возбудителями различных инфекционных болезней, кишечных инфекций, пищевых токсикоинфекций и отравлений, а также яйцами глистов. Поэтому соблюдение личной гигиены имеет существенное значение для профилактики этих заболеваний.

Чистота - обязательное условие культуры обслуживания посетителей, она необходима для поддержания определенного санитарного режима на производстве. Все работники предприятий гостеприимства должны обладать определенным запасом знаний в области санитарии, для того чтобы в процессе приготовления и отпуска пищи сознательно выполнять правила гигиены и санитарии (в том числе и правила личной гигиены), предохраняя тем самым потребителей от пищевых инфекций и отравлений.

Все лица, поступающие на работу на предприятия общественного питания и предприятия гостеприимства, обязаны сдать экзамены по санитарному минимуму, в программу которого включаются сведения об инфекционных болезнях и пищевых отравлениях, их профилактике, санитарном режиме на предприятиях общественного питания, личной гигиене, санитарных требованиях к пищевым продуктам и кулинарным изделиям и т. д. В процессе работы на предприятии весь персонал периодически (один раз в два года) сдает экзамены по санитарному минимуму. Кроме того, работники предприятий общественного питания должны повышать гигиенические знания на факультетах повышения квалификации, в техникумах, вузах, школах кулинарного ученичества, на курсах поваров и кондитеров и т. д. Санитарный врач имеет право отстранять от работы лиц, не выполняющих в процессе работы санитарных правил, до сдачи ими зачета по установленной программе.

Одним из важных требований личной гигиены работников предприятий гостеприимства является содержание в чистоте кожи тела и рук.

В коже человека расположены потовые и сальные железы. В нормальных условиях через потовые железы выделяется до 1 л. пота в сутки. При высокой температуре

воздуха и выполнении тяжелой физической работы выделение пота резко усиливается и достигает иногда 10 л. В состав пота входит до 2% сухого остатка, в том числе органические вещества (аммиак, мочевины, мочевая кислота и т. д.), поваренная соль, различные кислоты. Сальные железы выделяют в сутки около 20 г сала. Помимо этого, ежедневно с поверхности кожи слущивается значительное количество эпителия. Чистая здоровая кожа препятствует проникновению в организм микроорганизмов. Она имеет кислую реакцию ( $pH = 3,0-4,0$ ), поэтому на поверхности чистой кожи многие микробы быстро погибают.

В процессе жизнедеятельности человека на поверхности его кожи скапливается сало, остатки пота, отмерший эпителий, пыль. Все это загрязняет кожу, препятствует нормальному газообмену, отделению пота и сала. Разлагаясь, грязь вызывает зуд, что приводит к расчесам. Расчесы, ожоги, инфицируясь, приводят к возникновению гнойничковых заболеваний. Гнойничковые заболевания кожи, особенно на руках, часто являются причиной стафилококковых пищевых отравлений.

Работники предприятий гостеприимства обязаны следить за чистотой своего тела. Для этого необходимо мыться мылом с мочалкой и не реже одного раза в неделю менять нательное белье. На производстве до начала работы следует ежедневно принимать душ и надевать чистую санитарную одежду.

**Особенно тщательного ухода требуют руки, так как все кишечные инфекции являются в основном болезнями грязных рук.** Руки следует мыть перед началом работы, при переходе от одной операции к другой, до и после посещения туалета, после каждого перерыва. Работникам общественного питания руки необходимо мыть так, как моет их врач-хирург -- с мылом и щеткой, теплой водой. Для мытья рук пользуются мылом «Гигиена», которое обладает бактерицидным действием. При отсутствии мыла «Гигиена» руки моют обычным туалетным мылом, дважды намыливая их.

После мытья руки вытирают чистым полотенцем. В отдельных цехах, где микробное обсеменение продукции представляет наибольшую санитарную опасность (холодный, кондитерский), для вытирания рук рекомендуется пользоваться индивидуальными салфетками разового пользования. Наиболее гигиеничным и безопасным в санитарном отношении является электрополотенце.

Важное значение имеет содержание в чистоте подногтевых пространств. Ногти необходимо коротко стричь. Работники, соприкасающиеся с продуктами,

прошедшими тепловую обработку (повара, кондитеры отделочного отделения, раздатчицы, официанты), делают производственный маникюр.

Чрезмерное напряжение зрения при работе, связанной с различением мелких деталей, особенно при недостаточной освещенности, может привести к возникновению профессиональной близорукости. Для профилактики заболеваний необходимо соблюдение установленных норм освещенности рабочей поверхности и расстояния глаз от рассматриваемой детали (не менее 35 см), ограничена допуска лиц с высокой степенью близорукости к работе, связанной с напряжением зрения.

Кожа постоянно загрязняется продуктами жизнедеятельности сальных, потовых желез, омертвевшим поверхностным эпителием, а также пылью, микробами, среди которых могут быть патогенные. Органические продукты (пот, кожное сало), разлагаясь, издают неприятный запах, раздражают кожу. При отсутствии надлежащего ухода за кожей нарушаются ее функции, что может привести к гнойничковым заболеваниям.

Для сохранения чистоты кожи необходимо 4-5 раз в месяц мыть тело теплой водой с мылом. Голову следует мыть раз в 7-10 дней. Нательное белье необходимо менять, не реже 1 раза в неделю (при наличии отдельного ночного белья). Постель должна содержаться в чистоте и после сна проветриваться. Постельное белье надо менять не менее 2 раз в месяц. Больше и чаще всего загрязняются руки. С рук загрязнения попадают на другие части тела и в пищу. Поэтому перед каждым приемом пищи, после посещения уборной, возвращения с улицы руки следует мыть с мылом. Особого ухода требуют ногти, так как под ногтевым пространством скапливаются грязь, микробы, в том числе и патогенные, яйца гельминтов. Ногти следует коротко стричь и мыть ежедневно щеткой и водой с мылом.

Усиленному выделению пота на подошвах ног способствуют также тесная обувь, сделанная из материалов с незначительной воздухопроницаемостью, грязные носки. Образующиеся при разложении загрязнений летучие вещества обуславливают неприятный запах и разъедание кожи, способствуя возникновению эпидермофитии и гнойничковых заболеваний. При повышенной потливости после мытья стопы смазывают 2% раствором формалина. Чулки, носки следует менять не реже 2-3 раз в неделю.

Уход за полостью рта заключается прежде всего в полоскании рта после каждого приема пищи для удаления ее остатков, так как они разлагаются, образуя различные кислоты, способствующие разрушению зубов. Кроме того, необходимо

чистить зубы нежесткой зубной щеткой утром и перед сном. Для лучшего удаления остатков пищи следует двигать щетку как вверх и вниз, так и поперек зубов. Два раза в год для профилактического осмотра полости рта необходимо являться к стоматологу. При появлении кариозных зубов надо немедленно обратиться к врачу. Определенное гигиеническое значение имеет также уход за полостью рта. Остатки пищи, скапливаясь между зубами, разлагаются под воздействием микроорганизмов и загрязняют полость рта. При кашле, чиханье капельки слюны и слизи изо рта и носоглотки вместе с содержащимися в них микроорганизмами могут попадать на продукты. Особую опасность в этом отношении представляют больные гриппом, ангиной, катаром верхних дыхательных путей, так как они являются носителями токсикогенных стафилококков. Стафилококки, попавшие в продукты, особенно в кремовые изделия, могут вызывать тяжелые пищевые отравления. Каждый человек, а работник общественного питания особенно, должен дважды в день (утром и вечером) чистить зубы, а после еды полоскать рот.

**Основное** гигиеническое значение одежды и обуви состоит в предохранении человека от неблагоприятного воздействия метеорологических факторов, а также от загрязнения и механических повреждений кожи. При низких температурах окружающей среды, высокой влажности, при ветре одежда уменьшает теплопотери организма и тем самым предохраняет его от охлаждения. При высокой температуре воздуха рациональная одежда, увеличивая теплоотдачу, предохраняет организм от перегревания. Ряд особенностей имеет спортивная, военная, производственная и больничная одежда. Независимо от вида одежды она должна создавать благоприятный пододежный микроклимат. Для этого ткань, из которой она сделана, должна удовлетворять определенным требованиям в отношении теплопроводности, воздухопроницаемости, гигроскопичности. В холодное время года ткань должна обладать малой теплопроводностью. При высокой температуре окружающего воздуха, особенно при выполнении физической работы, это требование отпадает. Теплопроводность одежды зависит от количества воздуха, содержащегося в ней (воздух является плохим проводником тепла). Поэтому одежда из рыхлых и пушистых тканей лучше сохраняет тепло, чем одежда из плотных и гладких тканей. Воздухопроницаемость является важным свойством ткани, от которого зависит интенсивность обмена между наружным и пододежным воздухом. Воздухопроницаемость ткани зависит от ее природы, структуры и в основном определяется размером и количеством пор. Ткань одежды должна быть воздухопроницаема для вентиляции пододежного пространства.

Особые требования предъявляются к санитарной одежде, назначение которой -- защищать продукты от возможного загрязнения их одеждой работника. Она состоит из халата (куртки), косынки (колпака) и фартука. Санитарную одежду обычно шьют из белой хлопчатобумажной ткани, легко поддающейся стирке. Колпак или косынка должны полностью закрывать волосы.

Каждый работник общественного предприятия гостеприимства питания должен иметь не менее трех комплектов санитарной одежды. В санитарной одежде не разрешается ходить по улицам, ездить на транспорте, посещать туалет. Санитарная одежда должна быть чистой и меняться по мере загрязнения. В карманах санитарной одежды запрещается хранить предметы личного туалета.

Предприятие гостеприимства обеспечивает централизованную стирку, глажение санитарной одежды и ее ремонт. Необходимо также следить за чистотой волос. Рабочая обувь должна соответствовать размеру ноги, быть легкой и не скользить. В теории лучше всего носить одежду свободного покроя, из материалов, обладающих большой воздухопроницаемостью, что способствует хорошей вентиляции и быстрому испарению пота с поверхности кожи. Зимняя одежда должна быть хорошо пригнана, но не затруднять движения, дыхания и кровообращения. Бельевые ткани должны быть гигроскопичными (впитывать пот) и обладать хорошей воздухопроницаемостью. Этим требованиям удовлетворяет трикотажное белье. При носке одежда загрязняется как снаружи, так и изнутри. В результате загрязнения одежды ухудшаются ее гигиенические свойства, на ней могут появиться патогенные микроорганизмы. Поэтому одежду следует систематически очищать. Верхнюю одежду следует выколачивать, чистить щеткой, пылесосом, время от времени проветривать. Больничную одежду необходимо дезинфицировать.

В настоящее время около 1/3 всей одежды производится целиком или частично из полимерных материалов, которые по физико-механическим свойствам во многом превосходят натуральные. Они оказывают антимикробное действие, лучше пропускают УФ-лучи и отличаются более высокой воздухопроницаемостью. Наряду с этим полимерные материалы имеют ряд существенных недостатков и прежде всего обладают способностью накапливать статическое электричество. Малые сорбционные свойства ограничивают применение их для изготовления нательного белья. Под влиянием солнечных лучей, повышенной температуры и других факторов они могут выделять продукты, способные отрицательно действовать на кожные покровы и вызывать аллергические заболевания, экземы и местные воспалительные явления.

Обувь защищает ноги от механических повреждений, неблагоприятных метеорологических условий. Она не должна нарушать кровообращения в нижних конечностях и препятствовать испарению пота, деформировать стопу и мешать нормальному развитию ног растущего организма. Обувь должна быть мягкой, легкой, прочной, удобной в носке, соответствовать климату и сезону года, условиям труда, естественной форме и функциям ноги. Тесная обувь способствует охлаждению и отморожению конечностей. В обуви на высоком каблуке центр тяжести переносится вперед, и упор падает на пальцы. Вследствие этого походка становится нетвердой, туловище отклоняется назад, что сопровождается изменением положения позвоночника и тазовых костей. При длительном ношении такой обуви у девушек возможно неправильное срастание тазовых костей, что может неблагоприятно сказаться на родовой функции. Для изготовления обуви в зависимости от сезона и условий труда используют различные материалы: кожу, ее заменители из полимерных материалов, мех, резину, брезент, парусину и др. Лучшим материалом является натуральная кожа, обладающая прочностью, мягкостью, малой теплопроводностью и хорошей воздухопроницаемостью. При продолжительном пребывании на холоде для предохранения ног от охлаждения, отморожения пользуются валенками, пимами, изготовленными из шерсти. Однако такая обувь в сырую погоду промокает и может вызвать простудные заболевания. Целесообразнее в зимнее время носить кожаную обувь с меховой подкладкой. В летнее время, особенно в условиях теплого климата, рекомендуется открытая обувь.

Резиновая обувь, а также обувь на резиновой подошве менее гигиенична, так как непроницаема для воздуха и способствует потливости ног. Все виды резиновых подошв, включая и микропористую, не могут быть рекомендованы при изготовлении обуви для детей и подростков.

Потертости - это дерматиты, вызванные длительным механическим раздражением, обусловленным неудачной конструкцией обуви, ходьбой в разношенной или тесной обуви, неправильностью строения стопы, деформацией пальцев. К предрасполагающим факторам относятся потливость кожи стоп, водопроницаемость обуви, нерегулярное мытье ног. Для профилактики потертостей необходим уход за ногами, правильный подбор размера обуви. Лечение потертостей должно проводиться сразу же после их обнаружения с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Медицинские работники на предприятиях, в дошкольных учреждениях, школах, других учреждениях и в семьях должны проводить работу по распространению

гигиенических знаний и навыков по профилактике заболеваний, закаливанию и др