



**Издавач:**

Градски завод за заштиту здравља Београд

**За издавача:**

Прим.мр сс.др Слободан Тошовић,  
Директор Завода

**Аутори:**

Др Весна Пантић-Палибрк  
Др Марина Мандић-Миладиновић

**Рецензенти:**

Прим.др Неда Коваленко  
Прим.др Светлана Љубичић

**Лектор:**

Проф. Весна Дражиловић-Дадић

**Графички дизајн и припрема:**

Зоран Мирић

## ЛИЧНА ХИГИЈЕНА РАДНИКА

У ОБЈЕКТИМА ЗА ПРИПРЕМУ  
И РАСПОДЕЛУ ХРАНЕ

**Водите рачуна о личној  
хигијени јер ћете тако  
заштитити своје и  
здравље ваше породице,  
колега и оних за које  
припремате храну.**

**У току рада пажљиво  
посматрајте своје колеге.  
Да ли бисте радо појели  
храну коју су они  
припремили?**



Градски завод за заштиту здравља  
Београд, Булевар деспота Стефана 54а  
Тел. (центра) 011/20-78-600

## ЛИЧНА ХИГИЈЕНА РАДНИКА

У ОБЈЕКТИМА ЗА ПРИПРЕМУ  
И РАСПОДЕЛУ ХРАНЕ





На телу човека стално су присутне бактерије и други микроорганизми који могу загадити храну.



### Загађеном храном се преносе многе болести

(дизентерија, тифус, заразна жутица, колера итд.), **познате као болести прљавих руку.**

### УПОТРЕБА ЗАГАЂЕНЕ ХРАНЕ

- Нарочито је опасна за децу, труднице, старе особе и хроничне болеснике
- Некада доводи до масовног обољевања људи - епидемија

### ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

је важна мера за заштиту здравља сваког појединца и колектива а уједно и део наше здравствене и опште културе

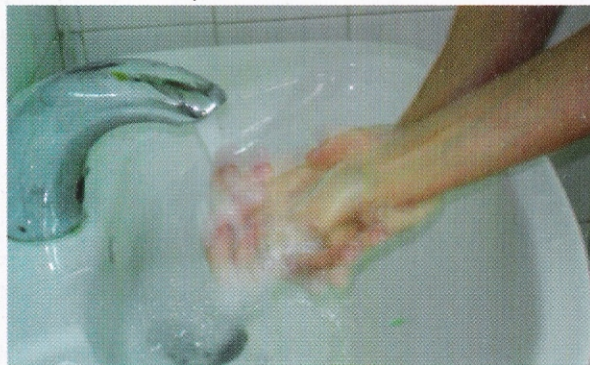
### ОДРЖАВАЊЕ ЛИЧНЕ ХИГИЈЕНЕ

подразумева редовно

- купање (туширање)
- умивање
- прање руку, ногу и других откривених делова тела
- прање зуба, уста и других телесних шупљина
- подрезивање ноктију
- шишање
- бријање
- пресвлачење, прање и одржавање одеће и обуће

### ХРАНА СЕ НАЈЧЕШЋЕ ЗАГАЂУЈЕ ПРЉАВИМ РУКАМА!

Хигијена руку има највећи значај у раду са животним намирницама.



### РУКЕ

- увек их треба прати сапуном, под млазом текуће топле воде
- детаљно опрати читаве шаке (дланове, надланице, прсте, простор између прстију и испод ноктију)
- увек их сушити папирним убрусом или феном, никада брисати крпом или одећом

### Руке увек треба прати после:

- употребе тоалета
- додиривања уста, носа, ушију и других делова тела
- рада са сировим намирницама
- контакта са смећем
- сваког одмора
- јела
- пушења

### У ТОКУ РАДА СА ХРАНОМ

#### МОРАМО

- носити прописану радну одећу и обућу
- покрити косу капом или марамом
- чувати личне ствари ван радног простора
- носити заштитне рукавице ако имамо повреде на шакама

#### НЕ СМЕМО

- јести
- жвакати жвакаћу гуму
- пушити
- пљувати
- облачити личну одећу преко радне
- носити накит и сат на рукама
- имати дуге нокте
- имати лак на ноктима

**РАДНА ОДЕЋА** се пере у за то овлашћеној перионици, никако у кухињи или у сопственој кући.