



**KİŞİSEL
HİJYEN**



**KİŞİSEL
HİJYEN**

Dicle Üniversitesi
Veteriner Fakültesi Kampus / DİYARBAKIR
Tel: +90 412 2488020; Faks: +90 412 2488021;
E-posta: avural@dicle.edu.tr

Yeniğin
0412 252 66 59

Bu Yayın Avrupa Birliği Komisyonu Tarafından Desteklenen ve Dicle Üniversitesi Veteriner Fakültesi Tarafından Desteklenen "Diyarbakır Yoğurt Üretim Tesisi Projesi" Kapsamında Hazırlanmıştır.

ÖNSÖZ

Beslenme insanoğlunun temel ihtiyaçlarından biridir. Gıda maddeleri yaşam için vazgeçilmez unsurlar olmasının yanında insan sağlığını tehlikeye sokabilecek çeşitli tehlikeleri de içermektedir. Gıdalarda bulunan tehlikeler fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikeler olarak üç ana grupta incelenmektedir. Gıdalarda bulunması muhtemel tehlikelerin önlenmesi, sağlıklı ve aynı zamanda kaliteli gıda temininde en önemli unsur gıdaların üretimi, işlenmesi, ambalajlanması, muhafazası, taşınması ve tüketimi sırasında gıda güvenliğine uygun hareket etmekle mümkündür.

Bu proje kapsamında yoğurt üretimi yapılacak olmasına rağmen gıda güvenliğinin sağlanması amacıyla hammadde olan sütün elde edilmesinden son noktaya kadar tüm aşamaları kapsayan eğitim ve bilgilendirme çalışmaları amaçlanmıştır.

Üreticilerimize yararlı olmasını diliyorum.

Yrd. Doç. Dr. Aydın VURAL

Proje Koordinatörü

- Gıdaların bulunduğu bölgede çalışan herkesin kişisel temizliğine çok dikkat etmesi gerekmektedir.
- Personelin çalışma biçimlerinin de temiz ve sağlıklı olması gerekir.
- Yiyeceklerle uğraşan kişilerin temiz ve uygunsuz koruyucu giysiler giymeleri gerekir.
- İş gereği gıdalarla uğraşan kişiler; kişisel temizliklerine dikkat etmeli,
- Gıda işiyle uğraşıyorsanız uygun kıyafet giymeniz, kendinizi temiz tutmanız çok önemli bir faktördür.
- Temizlik ve hijyende standartlarınız yüksek olmalıdır.



- İş yerine geldiğiniz ve dışarıda giydiğiniz kıyafetinizi gıda maddelerinin bulunduğu yerden uzak tutmalısınız.
- Eğer ayakkabılarınız çamurlu ve kirliyse, ayakkabılarınızda değiştirilmelidir. İş yerinizde bunu sağlamak için uygun yer olması gerekir.



■ Herhangi bir yarada gıda için tehlikeli bakteri bulunabilir.

■ Tüm yaralar su geçirmeyen yara bandı ile kapatılmalıdır. Bu bakterinin çoğalmasını önler. Yara bandının mavi olması tercih edilir ki, yanlışlıkla çıkarsa yokluğu belli olsun. Eğer yemeğin içine yara bandı düşerse o yemek kesinlikle atılmalıdır.



■ Doğada, dokunduğumuz her şeyde bakteri bulunmaktadır. Ellerimiz yoluyla her yere taşınan bu bakteriler basit soğuk algınlığından, öldürücü hastalıklara kadar birçok istenmeyen duruma neden olabilir.

■ Hastalıkların bulaşmasını, gıda zehirlenmelerinin oluşmasını önlemenin en etkili yollarından birisi de kişisel temizliğe dikkat etmektir.

■ “El yıkama” önemi konusunda hemfikir olmamıza rağmen ihmal ettiğimiz konuların başında gelmektedir. Oysa çok basit kurallara dikkat ederek hem kendimizi hem de çevremizdekileri zararlı mikroorganizmalara karşı koruyabiliriz.

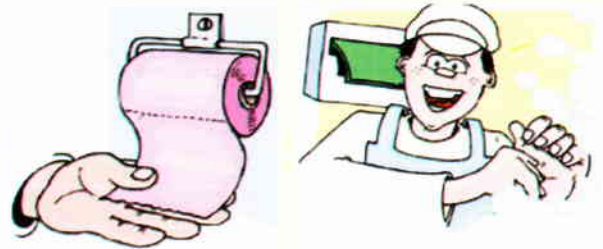


ELLER NE ZAMAN YIKANMALI?

- Elleri kirli gördüğümüz zaman
- Yemek hazırlamadan ve yemek yemeden önce
- İşe başlamadan önce
- Temizlik yaptıktan sonra
- Tuvaleti kullandıktan sonra
- Yemek yedikten sonra
- Sigara içtikten sonra



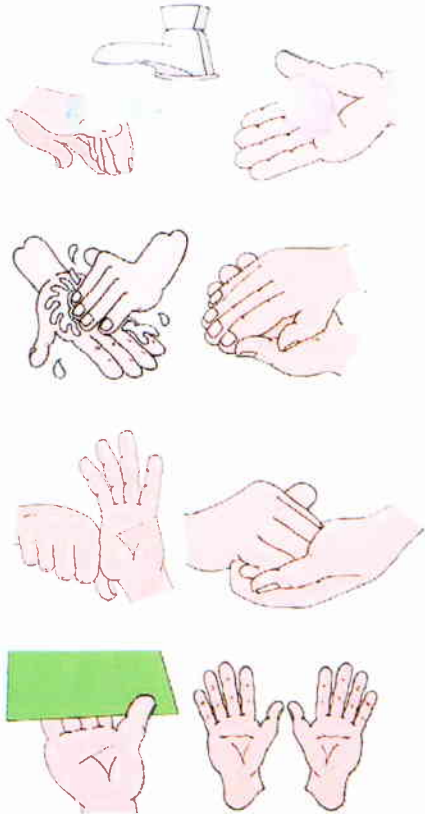
- Bozulmuş gıda ve çöplere dokunduktan sonra
 - Kimyasal madde kullandıktan sonra
 - Saçlarınızı taradıktan veya elledikten sonra
 - Para alış verişinden sonra
 - Hasta insanlara dokunmadan önce ve sonra
 - Burnunuzu temizledikten sonra
- Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları elledikten sonra eller yıkanmalıdır.





ETKİLİ EL YIKAMA

- Ellerinizi akan ılık, suyla ıslatın
 - Islak ellerinizi sabunla iyice köpürtün
 - Ellerinizi her noktasını (avuç içi, parmak araları, bilekler) iyice ovalayınız
 - Ellerinizi her noktasının sabunla iyice temizlendiğinden emin olun (en az 20 saniye)
 - Ellerinizi yıkadıktan sonra iyice durulayın
- Yıkama işleminden sonra ellerinizi iyice kurulayın



Sağlıklı Yaşamak EL'lerinizde...

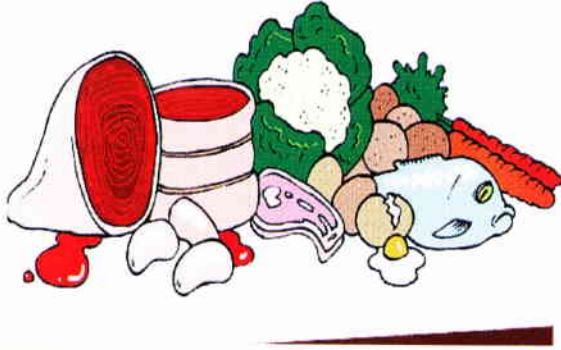


- Gıdaya dokunanlar kendilerini temiz tutmalı ve yaralarını kapalı tutmalılar.
- Her çalışma yerinde el yıkama lavabosu bulunmalı.
- Temiz, sıcak ve soğuk su, sabun bulunmalı ve hijyenik el kurutma yöntemi sağlanmalıdır.
- Yüzükler ve saatler takılmamalı. Bunların üstünde ve aralarında bakteri yaşar.
- El sabunlarının üzerinde bakteri kaldığı için sıvı sabunlar tavsiye edilir. Ağır parfüm ve kokular yemeği etkileyebilir ve kullanılmaması gerekir.



her işten sonra mutlaka





- Sizi gıdadan değil, gıdayı sizden korumak için uygun kıyafet giyilmelidir.
- Temiz olması ve pisliğin belli olması için kıyafetleriniz açık renk olmalı,
- Saçınızı örtmek için kep veya şapka takınmalı,
- Kıyafet cepsiz olmalı,
- Düğme yerine daha sağlam ve yemeğin içine düşme riski olmayan, kopça türü tutturma şekli tercih edilmeli,



- Üşütürseniz veya nezlelerseniz.
- Boğazınız ağrıyorsa.
- İltihaplanmış yaranız varsa,
- İshalseniz,



- Mideniz veya karnınız ağrıyorsa,
- Kusma veya bulanma varsa.
- Gıda ile çalışmayınız veya gerekli koruma tedbirlerini alınız

- Vitrindeki gıdalar kapalı tutulmalı ve vitrin mikrop alacağı yerlerden uzak yerleştirilmeli.
- Soğuk gıdalar 5 °C' den aşağıda bekletilmeli.
- Hiç bir zaman parayı elledikten sonra yemeğe ellerinizi yıkamadan dokunmayın.
- Gıda işleme yerlerine hayvanların girmesi ve sigara içilmesi yasaktır.

