



**elika**

Fundación Vasca para la  
Seguridad Agroalimentaria

Nekazaritzako Elikagaien  
Segurtasunarako  
Euskal Fundazioa

## HIGIENE DEL PERSONAL

### Lavado de manos

Las manos, junto con las uñas, son la vía más común de contaminación de los alimentos, ya que portan, por regla general, gran cantidad de microorganismos por lo que pueden contaminar el producto al manipularlo. Por eso es importantísimo que las personas en contacto con los alimentos lleven a cabo una correcta higiene.

Una medida fundamental para evitar la contaminación es el lavado de manos. Se deberá realizar:

- En un lavamanos con grifo de accionamiento no manual.
- Con agua caliente.
- Con jabón líquido que posea características detergentes y desinfectantes.
- Durante un periodo de tiempo adecuado que permita eliminar la suciedad presente en las manos.
- Frotando las manos hasta la altura de la muñeca de manera cuidadosa.
- Eliminando los restos de jabón con abundante agua caliente.

Hay que lavarse las manos:

- Al iniciar la jornada de trabajo.
- Después de ir al servicio.
- Entre dos manipulaciones de materias primas diferentes o entre manipulación de alimentos crudo y cocinado.
- Después de estar en contacto con objetos que no estén lo suficientemente limpios o haber realizado actividades ajenas al trabajo.

El personal deberá llevar las uñas cortas, limpias y sin esmalte. Tampoco podrán llevar objetos (anillos, pulseras, relojes,..) que puedan impedir una limpieza en profundidad de las manos.

El secado de las manos se deberá realizar bien con aire caliente (solamente en los aseos, nunca en los locales de manipulación) o con toallas de papel de un solo uso.

2

## Pelo

El pelo se deberá llevar recogido y cubierto mediante un gorro, evitando rascarse, y si es el caso, se deberán de lavar las manos antes de volver a su actividad, ya que el pelo y la caspa pueden ser difusores de estafilococos por pequeñas lesiones en el cuero cabelludo.

## Nariz y boca

En la nariz y en la boca hay un gran número de bacterias patógenas, que son capaces de provocar distintas enfermedades. Por ello,

- es conveniente no tocarse la nariz o la boca durante la realización de la actividad.



- el toser y estornudar puede resultar peligroso.
- está prohibido comer chicle.

## Indumentaria de trabajo

Otro de los aspectos a tener en cuenta, es la ropa de trabajo, ya que es portadora de microorganismos que van aumentando durante la jornada laboral. Por eso es importante que la ropa sea:

- de uso exclusivo para el lugar de trabajo
- deberá someterse a lavado diario.
- se procurará que la ropa no tenga ni bolsillos ni botones.

En el caso de se realice un trabajo en el que se mezclen actividades de manipulación con otras distintas, se deberá emplear ropa distinta para cada caso.

En el caso del gorro, éste debe cubrir todo el cabello para evitar su caída sobre el alimento.

El calzado también será de uso exclusivo en el lugar de trabajo, y deberán mantenerse siempre limpios.

En instalaciones donde el control higiénico es muy elevado, es obligatorio el uso de mascarillas.

## Personal enfermo

Es necesario retirar del contacto directo de alimentos a las personas portadoras de una enfermedad que pueda transmitirse por los alimentos, como puede ser infecciones cutáneas, tos, mocos o diarrea.

En caso de no ser posible extremar las medidas de higiene:

- utilización de guantes.
- protección de las heridas.
- uso de mascarilla.
- lavado de manos frecuente y especialmente intenso tras la salida del lavabo o después de contacto con la parte herida.

Si se encuentra personal enfermo se retirará de la manipulación y se le adiestrará para que cuando vuelva a ocurrirle avise de sus circunstancias y cumpla con las instrucciones de higiene.