

Vệ sinh cá nhân

FSKN 3

Trình độ cơ bản GFSI

- Tổ chức cần có quá trình và tiến trình để đảm bảo việc thực hiện tốt các qui phạm vệ sinh của công nhân và khách tham quan
- Các quy phạm này sẽ đưa đến việc thao tác có vệ sinh và cung cấp các sản phẩm an toàn và có chất lượng cho khách hàng
- Cần phải tuân theo các khuyến cáo về vệ sinh cá nhân của Hội đồng Codex Alimentarius.



Nội dung

- Tầm quan trọng của vệ sinh công nhân
- Tình trạng sức khỏe
- Bệnh và thương tật
- Sự sạch sẽ của từng cá nhân
- Thái độ của từng cá nhân
- Khách tham quan



Các dịch bệnh thực phẩm gây ra bởi công nhân đã nhiễm bệnh

- Các ví dụ về các mầm bệnh thường được lan truyền bởi công nhân nhiễm bệnh:
 - Norovirus, Hepatitis A, *Shigella* spp., Enterohemorrhagic *E. coli*, *Salmonella typhi*
- Sự nhiễm bệnh dễ dàng phát tán
- Nhóm dân số dễ gặp nguy hiểm: trẻ sơ sinh, trẻ em nhỏ, phụ nữ có thai, nhóm bệnh nhân bị suy giảm miễn dịch



Vệ sinh cá nhân – Các vấn đề của việc thực thi

- Sự hiểu biết
- Huấn luyện
- Dễ thực hiện
- Sự thoải mái và dễ chịu
- Tài liệu
- Sự nhạy cảm về văn hóa
- Sự khích lệ



Cơ sở vật chất thích hợp, giáo dục và huấn luyện, huấn luyện, huấn luyện



Quy phạm Codex về vệ sinh tốt – Tình trạng sức khỏe

- Những người mang mầm bệnh hoặc bị nghi ngờ đang mang mầm bệnh sẽ không được phép đi vào khu vực chế biến thực phẩm nếu họ có khả năng gây nhiễm cho thực phẩm. Bất kỳ người nào đang bị nhiễm bệnh phải thông báo về bệnh tật hay triệu chứng bệnh cho người quản lý.
- Các xét nghiệm y tế đối với công nhân tiếp xúc với thực phẩm phải được thực hiện ngay khi có dấu hiệu về dịch bệnh.



Quy phạm Codex về vệ sinh tốt – Bệnh & thương tật

- Công nhân nên thông báo cho người quản lý về các triệu chứng bệnh, để từ đó có các kiểm tra y tế hoặc yêu cầu ngưng công việc có thể được xem xét, các triệu chứng bệnh bao gồm:
 - Vàng da (jaundice)
 - Tiêu chảy (diarrhoea)
 - Nôn mửa (vomiting)
 - Sốt (fever)
 - Đau họng kèm theo sốt (sore throat with fever)
 - Tổn thương ngoài da có nhiễm trùng (boils, cuts, etc.)
 - Sự chảy dịch từ tai, mắt, mũi



Các quy phạm quan trọng

- Một người bị bệnh tiêu chảy hay người mang mầm bệnh có khả năng lây lan sẽ bị cấm làm việc với thực phẩm
- Người này không được làm việc ở khâu tiếp nhận, giám sát, rửa hay khu vực chế biến khác.



Copyright © International Association for Food Protection

Các dịch bệnh thực phẩm gây ra bởi công nhân đã nhiễm bệnh

- Các triệu chứng thông thường
 - *Escherichia coli* – tiêu chảy, nôn mửa, sốt nhẹ
 - *Salmonella enteriditis* – đau cơ bụng, nhức đầu, sốt, buồn nôn, tiêu chảy
 - *Listeria monocytogenes* – triệu chứng giống cúm, viêm màng não, viêm não, sảy thai
 - *Campylobacter jejuni* – tiêu chảy, nôn mửa, nhức đầu, sốt, đau cơ
 - **Norwalk virus (norovirus)** – buồn nôn, tiêu chảy, nhức đầu, sốt nhẹ



Xử lý các vết cắt và lở loét

- Các vết cắt và các vết thương hở có thể là nguồn của vi sinh vật gây bệnh và phải được xử lý đúng mức
 - Rửa vết thương
 - Sử dụng băng cá nhân, và
 - Bao phủ với các dụng cụ che chắn (ví dụ găng tay)



Quy phạm Codex về vệ sinh tốt – Sự sạch sẽ cá nhân

- Người làm việc với thực phẩm phải duy trì tình trạng sạch sẽ cá nhân ở mức độ cao và, khi cần thiết, phải mang quần áo bảo hộ lao động, mũ trùm đầu và giày bảo hộ.
- Đối với những công nhân bị thương mà vẫn được phép tiếp tục làm việc, vết thương cần được che kín bởi vải không thấm nước.



Thiết bị vệ sinh

- Công nhân phải được sử dụng nhà vệ sinh sạch sẽ và đầy đủ các thiết bị rửa tay.
- Cần phải có những hướng dẫn rõ ràng để yêu cầu công nhân rửa tay trước khi quay trở lại làm việc.
- Cung cấp đầy đủ các phương tiện thay quần áo
- Khu vực để quần áo phải được khóa .



Quy phạm Codex về vệ sinh tốt – Sự sạch sẽ cá nhân

- Công nhân phải luôn rửa tay vì sự sạch sẽ của cá nhân có thể ảnh hưởng đến an toàn thực phẩm, ví dụ như:
 - Ngay khi bắt đầu hoạt động chế biến thực phẩm
 - Ngay sau khi sử dụng nhà vệ sinh
 - Sau khi tiếp xúc với thực phẩm tươi sống hoặc các nguyên liệu bị ô nhiễm, điều này có thể gây nên sự ô nhiễm cho các thực phẩm khác; những công nhân này cần phải tránh làm việc với thực phẩm ăn liền.



Các thực hành quan trọng

- Bất cứ khi nào công nhân chuyển từ khu vực làm việc không tiếp xúc thực phẩm sang khu vực tiếp xúc thực phẩm, cá nhân phải thay găng hay rửa tay cẩn thận trước khi thực hiện các hoạt động tiếp xúc thực phẩm.



Việc rửa tay nên được thực hiện

- Trước khi bắt đầu công việc
- Sau bất kỳ sự đi ra khỏi khu sản xuất
- Sau khi nháy mũi hay chạm tay vào mặt hay tóc
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh
- Sau khi nghỉ giải lao
- Sau khi chạm vào các vật bẩn hay nguyên liệu thô
- Sau khi thực hiện các hoạt động bảo trì thiết bị
- Sau khi nhặt đồ vật từ sàn nhà



Thế nào là cách rửa tay sạch?



Quy trình rửa tay

1. Làm ướt tay dưới vòi nước sạch và bắt đầu chà xà bông. Nếu có thể thì sử dụng nước ấm
2. Chà tay vào nhau để làm sạch mọi bề mặt
3. Tiếp tục chà sát tay trong 20 giây
4. Nhớ phải chà giữa các kẽ tay, ở bề mặt trên của tay, cổ tay và phần dưới móng tay
5. Rửa tay thật sạch dưới vòi nước chảy
6. Làm khô tay bằng giấy cuộn hay thiết bị sấy bằng không khí. Nếu có thể được, sử dụng giấy cuộn bao ngoài tay vịn để tắt vòi nước.



Rửa tay & Vệ sinh

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



Các đề nghị cho việc rửa tay

- Ít nhất 20 giây
- Ca 2 lần bài “Happy Birthday”



KEMKLEAN®
HYGIENE SYSTEMS



Hand Washing Procedure:

1. WET HANDS AND FOREARMS THOROUGHLY,
APPLY HAND SOAP.



2. RUB PALMS TOGETHER.



3. RIGHT PALM OVER LEFT AND
LEFT PALM OVER RIGHT.



4. PALM TO PALM FINGERS INTERLACED.



5. BACK OF FINGERS TO OPPOSING PALMS
WITH FINGERS INTERLOCKED.



6. ROTATIONAL RUBBING OF RIGHT THUMB
CLASPED IN LEFT PALM AND VICE VERSA.



7. ROTATIONAL RUBBING, BACKWARDS AND
FORWARDS WITH CLASPED FINGERS OF
RIGHT HAND IN LEFT PALM AND VICE VERSA.



8. RINSE AND DRY HANDS AND FOREARMS
THOROUGHLY.



VD minh họa: việc diệt khuẩn từ tay và găng



Ảnh của Trường Đại học Georgia



Không rửa



Rửa nước thường



Rửa 20 giây với xà bông và nước



Rửa 20 giây và dùng dung dịch diệt khuẩn

Trường Đại học Georgia

Georgia

Vệ sinh tay

- Các sự lựa chọn:
 - xà bông
 - chất khử trùng
 - chất vệ sinh tay
 - chất bảo vệ da
 - găng tay



Xà bông

- Các loại xà bông tiêu chuẩn với tính năng tẩy rửa giúp loại trừ các vi khuẩn ra khỏi da.
- Thành phần của xà bông có thể được bổ sung chất khử trùng hóa học để gia tăng hiệu lực.



Các chất khử trùng

- **Cồn** – được sử dụng ở nồng độ 62-72%
- **Iodine và iodophors** – công thức đặc biệt
- **Chlorhexidine gluconate** – ứng dụng để rửa
- **Chloroxylonol** – sử dụng cho da ở nồng độ 0.3-2.5%
- **Triclosan** – thường được sử dụng trong việc rửa tay.



Dung dịch diệt khuẩn

- Sử dụng cồn để tiêu diệt vi sinh vật mà không cần nước
- Luôn chứa một chất làm ẩm để có thể chống lại tác dụng làm khô của cồn
- Rất hiệu quả khi được sử dụng sau khi rửa tay với xà bông
- TUY NHIÊN KHÔNG PHẢI LÀ BIỆN PHÁP THAY THẾ VIỆC RỬA TAY



Chất bảo vệ da

- Bao gồm kem bôi và kem dưỡng da để tạo nên một rào chắn trên da
- Hỗ trợ chống lại hiện tượng lột da, có thể làm giảm lượng vi sinh vật xuất phát từ da
- Rất hiệu quả khi được sử dụng đồng thời với việc rửa tay bằng xà bông



Găng tay sử dụng một lần

- Găng tay sử dụng một lần cần được dùng đúng cách để đảm bảo được vệ sinh và an toàn



Găng tay

- Găng không được sử dụng để thay thế cho việc rửa tay sạch
- Phải luôn cẩn thận với những gì bạn chạm vào
- Rửa tay cẩn thận trước và sau khi mang găng



Quy phạm Codex về vệ sinh tốt – Thái độ của cá nhân

- Công nhân tham gia vào các hoạt động chế biến thực phẩm cần phải kiểm chế những thói quen có thể gây nên sự nhiễm bẩn cho thực phẩm, ví dụ như:
 - Hút thuốc
 - Khạc nhổ
 - Nhai hoặc ăn
 - Hắt hơi hoặc ho vào các thực phẩm không được bảo vệ



Các thực hành quan trọng

- Thuốc lá dù ở bất cứ dạng nào cũng không được dùng ở nơi thực phẩm hay phối liệu thực phẩm đang được chế biến, thao tác hay tồn trữ



Quy phạm Codex về vệ sinh tốt – Thái độ của cá nhân

- Không được đeo hay mang trang sức cá nhân như nữ trang, đồng hồ, kẹp hay các vật dụng khác vào khu vực chế biến thực phẩm nếu chúng gây nên những mối nguy đối với sự an toàn và khả dụng của thực phẩm.
- **Ghi chú:** Quy định này quan trọng để ngăn ngừa những mối nguy vật lý trong thực phẩm.
- Nguyên tắc chung trong các nhà máy chế biến thực phẩm là “Không có kim loại từ thắt lưng trở lên”



Vật trang sức có thể là mối nguy vật lý

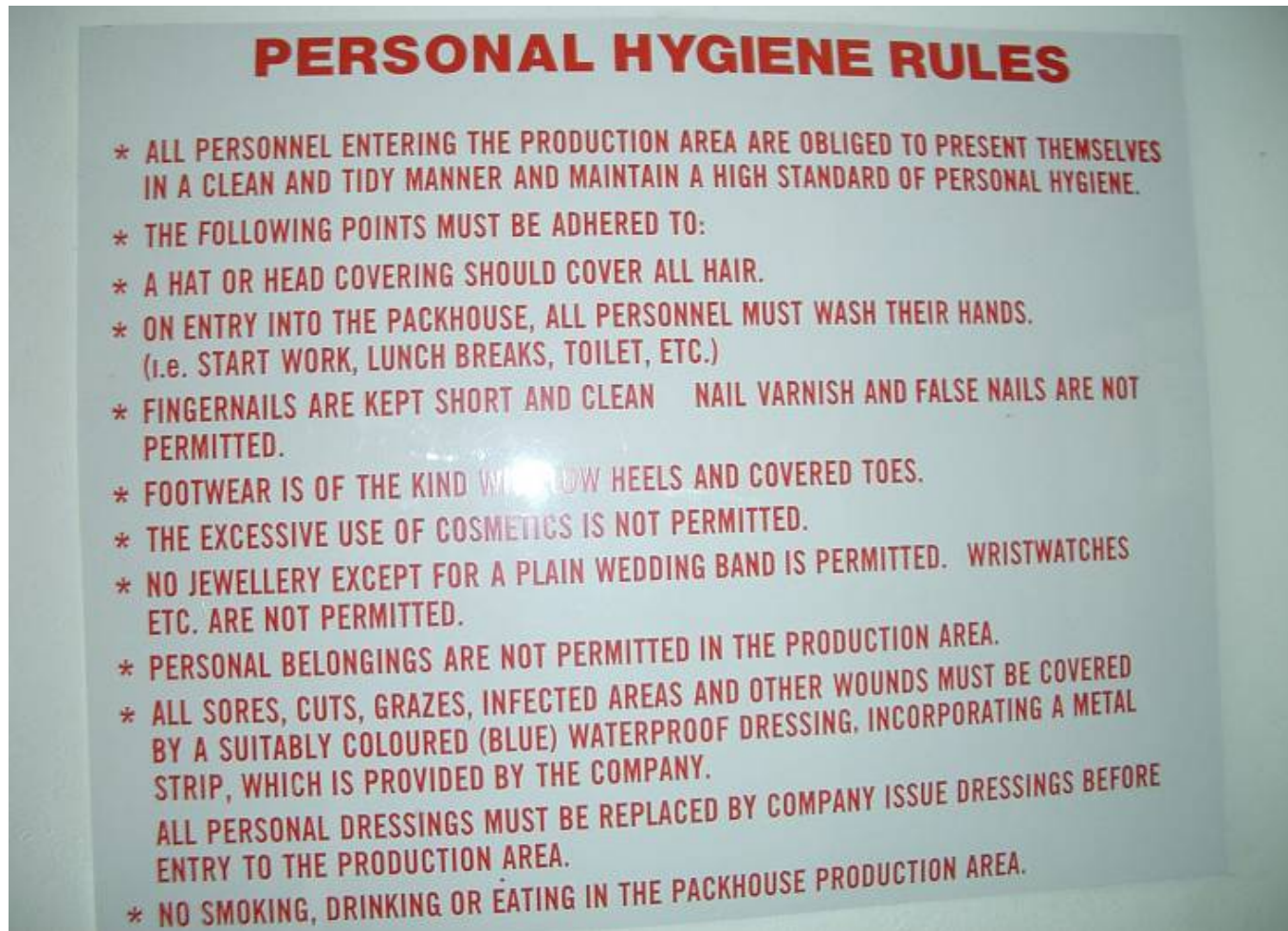


Móng tay

- Công nhân làm việc với thực phẩm phải cắt tỉa, gọt giữa và giữ các móng tay gọn gàng sao cho các góc và bề mặt móng tay phải dễ vệ sinh và không xù xì
- Trừ phi mang găng tay, công nhân thực phẩm không được sơn móng tay hay sử dụng móng tay nhân tạo khi làm việc với thực phẩm.



Các bảng hiệu và hướng dẫn đúng cho công nhân là rất quan trọng



Quy phạm Codex về vệ sinh tốt – Khách tham quan

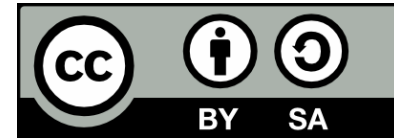
- Khách tham quan các cơ sở chế biến thực phẩm cần phải mang bảo hộ lao động và tuân theo các quy định về vệ sinh cá nhân của khu vực này.



CÂU HỎI?



Giấy phép sử dụng



- Bản quyền thuộc về trường Đại Học Bang Michigan và trường Đại học Cần Thơ, 2012. Giấy phép sử dụng đăng ký tại Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported (CC-BY-SA).
- Nguồn: Bản quyền thuộc về Sáng kiến An Toàn Thực Phẩm Toàn Cầu và trường Đại Học Bang Michigan, 2009. Bản gốc xem tại <http://www.fskntraining.org>, Giấy phép sử dụng đăng ký tại Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported.
- Xem giấy phép tại <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> hoặc gửi thư tới Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California 94305, USA.



License to Reuse



- © 2012 Michigan State University and Can Tho University, licensed using Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported (CC-BY-SA).
- Source: © 2009 Global Food Safety Initiative and Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, licensed using Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported.
- To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California 94305, USA.

