

# Higiene Personal del Empleado

## CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSPORTADAS POR ALIMENTOS

### Exclusión y restricción de los empleados enfermos

La persona a cargo (PIC) debe retirar del establecimiento a todos los empleados enfermos mientras tengan:

- Diarrea
- Vómitos

No podrán regresar al trabajo antes de, cuando menos, 24 horas después de haber desaparecido los síntomas. Esto incluye trabajar con alimentos expuestos, limpiar el equipo, lavar los utensilios, el lino y los artículos destinados a un solo servicio o uso.

También se le pueden imponer exclusiones y restricciones si se le ha diagnosticado:

- Norovirus
- *Salmonella*
- *Shigella*
- Virus de la Hepatitis A
- *E. coli* productora de toxina Shiga
- Infección por otro patógeno bacteriano, viral o parasitario

### Cómo evitar la contaminación transmitida por las manos

Usted mismo puede evitar la contaminación de los alimentos lavándose las manos, eliminando todo contacto de las manos descubiertas con comida lista para consumo y cubriendo las heridas abiertas que tenga.

### Lavado de las manos

#### Cómo lavarlas:

1. Mójese las manos
2. Enjabónese las
3. Frótese las manos durante 10 a 15 segundos
4. Enjuágueselas bien
5. Séquese las manos
6. Mantenga las manos limpias

Todo el proceso debe durar, cuando menos, 20 segundos.

#### Cuándo se las debe lavar:

- Antes de empezar a manipular alimentos, utensilios o equipo
- Antes de ponerse los guantes
- Con la frecuencia necesaria durante el proceso de preparación de la comida y al cambiar de una tarea a otra en la cocina
- Después de tocar superficies y partes del cuerpo sucias y tan pronto se le contaminen las manos
- Después de haber usado el baño

#### Dónde se las debe lavar:

Lávese las manos únicamente en los fregaderos designados para lavado de manos.

### Uso de guantes y utensilios

Evite la contaminación cruzada de la comida lista para consumo con las manos descubiertas. Para ello, use guantes desechables, utensilios, papel encerado para envolver, espátulas o tenazas.

## Cortaduras, heridas y llagas

Cubra por completo con un vendaje a prueba de agua cualquier cortadura, herida o llaga que tenga en las manos y brazos. Use guantes sobre los protectores de dedos o los vendajes que tenga en las manos y dedos.

La persona a cargo debe limitar el trabajo de los empleados que tengan una lesión cutánea infectada, o un forúnculo abierto o que esté drenando, sin estar debidamente cubierto.

## Ropa, cabello, uñas y joyas

Use ropa limpia y sujétese el cabello, manteniéndolo alejado de la cara. Puede usar, para ello, una redecilla, sombrero o pañuelo. Mientras esté preparando comida, no podrá tener uñas postizas ni pintadas. Tampoco

podrá usar joyas en los brazos y manos, excepto el aro de matrimonio o un anillo liso sencillo.

Los empleados que cumplen labores que representan un riesgo mínimo de contaminación de la comida expuesta, el equipo, los utensilios, el lino y los artículos destinados a un solo servicio o uso limpios pueden trabajar sin usar una redecilla que les sostenga el cabello.

## Comer, beber o consumir tabaco

Se prohíbe comer, beber o consumir tabaco en las áreas de preparación de comida, ya que podría contaminar sus manos, la comida y las superficies de contacto con los alimentos. Se le permite beber líquidos que estén en un envase tapado.