

Nieprawidłowa higiena rąk w przemyśle spożywczym i gastronomii jest przyczyną zatruc pokarmowych. Dlatego prawidłowe mycie rąk jest najprostszym sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się zakażeń mikrobiologicznych.

Firmy zajmujące się produkcją lub obrotem żywności muszą przestrzegać zasady Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP – *Good Manufacturing Practice*) i Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP – *Good Hygiene Practice*). Odpowiedzialność za bezpieczeństwo żywności spoczywa na jej producentach, dlatego są oni zobowiązani zapewnić odpowiednie warunki higieniczne oraz przeszkolić personel z zasad GMP i GHP.

Każdemu z nas wydaje się, że mycie rąk jest bardzo prostą czynnością, którą prawidłowo wykonujemy. Jednak jak wynika z przeprowadzonych badań tylko 50% pracowników przestrzega właściwej higieny rąk. Ten podstawowy zabieg higieniczny ma kluczowe znaczenie dla zdrowia, ponieważ zapobiega rozprzestrzenianiu się zanieczyszczeń oraz zakażeń mikrobiologicznych.

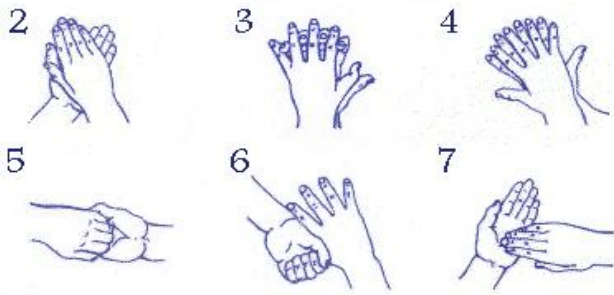
Na powierzchni skóry występują liczne drobnoustroje, które warunkują prawidłowe funkcjonowanie skóry. Stała flora fizjologiczna to wszystkie mikroorganizmy występujące na skórze i zazwyczaj nie wykazujące właściwości chorobotwórczych. Oprócz stałej flory na powierzchni skóry może przebywać okresowo flora przejściowa. Są to mikroorganizmy, które przenoszone są z rąk na dotykany przedmiot a jednocześnie drobnoustroje z dotykane go obiektu przedostają się na ręce.

Prawidłowa technika mycia i dezynfekcji rąk zapobiega rozprzestrzenianiu się zanieczyszczeń oraz zakażeń mikrobiologicznych. Higieniczne mycie rąk to zabieg polegający głównie na zmyciu z powierzchni skóry rąk zanieczyszczeń organicznych i brudu oraz na częściowej eliminacji ze skóry rąk flory przejściowej. W celu przeprowadzenia higienicznego mycia rąk, nanosi się na dłonie odpowiednią ilość mydła. Czas mycia powinien wynosić nie mniej niż 30 sekund. Całą procedurę powinno wykonywać się zgodnie z techniką opracowaną przez prof. G.A.J. Ayliffe'a.



Rys. 1 Odpowiednia higiena rąk zapobiega rozprzestrzenianiu się mikroorganizmów chorobotwórczych.

1. Ręce należy opłukać pod bieżącą wodą. Z dozownika pobrać mydło w płynie, najlepiej antybakteryjne.
 2. Pocierać dłonie złożone środkiem do siebie, z rozłożonymi palcami, tak, aby umyć boczne części palców – 5 razy.
 3. Pocierać dłonie złożone środkiem do siebie, z rozłożonymi palcami, tak, aby umyć boczne części palców – 5 razy.
 4. Pocierać część dłoniową prawej dłoni o powierzchnię grzbietową lewej dłoni, zmiana rąk – po 5 razy.
 5. Pocierać grzbietową powierzchnię zagiętych palców jednej dłoni pod zgiętymi palcami drugiej dłoni – 5 razy.
 6. Kciuk prawej dłoni ujęty w lewą dłoń, wykonywać ruchy obrotowe wokół kciuka, zmiana rąk – po 5 razy.
 7. Okrężnie pocierać opuszki palców prawej dłoni w zagłębieniu dłoniowym lewej dłoni, zmiana dłoni – po 5 razy.
- Ręce należy opłukać pod bieżącą wodą dopiero po zakończeniu rozprowadzania mydła na całej powierzchni rąk. Płuczemy tak, żeby mydło nie spływało po palcach, tylko w okolicach nadgarstka – czyli „od góry”. Wycieramy w ręcznik jednorazowy.



Rys. 2 Technika mycia rąk metodą Ayliffe'a.

Uzupełnieniem mycia rąk jest ich dezynfekcja, która może przebiegać wg. poniższego schematu.

1. Pobrać zalecaną przez producenta ilość środka dezynfekującego.
2. Wcierać środek dezynfekujący przez 30 s zgodnie z powyższą instrukcją.
3. Spłukać wodą, jeśli jest to zalecane przez producenta.

Ręce należy myć:

- przed rozpoczęciem pracy,
- po każdej przerwie i spożyciu posiłku,
- po wyjściu z toalety,
- po wyniesieniu śmieci i pracach porządkowych,
- po rozmowie telefonicznej,
- po kontakcie z pieniędzmi,
- po kaszlnięciu i kichnięciu, a także gdy ktoś w naszej obecności kichał lub kaszłał.

Zaniedbanie tej podstawowej czynności może prowadzić do zanieczyszczenia żywności, a w konsekwencji może wywołać zatrucie pokarmowe.

Powszechne mydła w kosce nie spełniają wymogów higienicznych. Mydła w kostce leżą najczęściej w zagłębieniu umywalki lub w mydelniczce w otoczeniu wody. Użytkownicy podczas mycia rąk przenoszą na mydło liczne mikroorganizmy, w tym również chorobotwórcze. Mydło jest doskonałą pożywką i sprzyja namnażaniu się drobnoustrojów. Zainfekowane mydła, używane przez kolejne osoby są poważnym zagrożeniem mikrobiologicznym i stają się często źródłem zakażeń krzyżowych. Należy pamiętać że również mydła w płynie mogą ulec zanieczyszczeniu drobnoustrojami, czego częstą przyczyną jest stosowanie dozowników bez ramienia łokciowego i uzupełnianie mydła bez uprzedniego dokładnego umycia i zdezynfekowania pojemników na mydło.

Również ręczniki wielokrotnego użytku nie spełniają obowiązujących wymogów higieny. Wilgotny ręcznik jest doskonałym miejscem namnażania mikroorganizmów, a także stosowany przez kolejne osoby może stać się źródłem zakażeń krzyżowych. Należy używać jednorazowych ręczników papierowych.



Rys. 3 Obszary dłoni najczęściej pomijane podczas mycia i dezynfekcji.

Nie wystarczająco dokładne mycie rąk obniża poziom higieny i bezpieczeństwa żywności. Najczęściej popełnianymi błędami podczas mycia i dezynfekcji rąk jest:

- zbyt krótki czas mycia rąk,
- niedokładne mycie rąk (rys. 2 przedstawia strefy dłoni pomijane podczas szybkiego i niedokładnego mycia rąk),
- pozostawianie na dłoniach biżuterii i zegarka, a także długie paznokcie są doskonałym miejscem osiedlania się drobnoustrojów,
- używanie mydła w kosce oraz wspólne używanie ręcznika,
- korzystanie z suszarki do rąk, która pozostawia wilgotne dłonie oraz nadmuchuje drobnoustroje na ręce.
- Również używanie zbyt gorącej wody i zbyt częste mycie rąk obniża poziom wrażliwości skóry na środki myjące i powoduje jej wysuszenie i uszkodzenia.

Bardzo istotne jest aby pracodawcy podczas przeprowadzania szkoleń nie zapominali o instruktażu z zakresu dobrej praktyki mycia rąk. Ważne jest aby przy umywalkach wisiały tablice obrazujące kolejne etapy mycia i dezynfekcji rąk, które będą przypominać o odpowiedniej higienie rąk.

