



Vodič za bezbedno rukovanje hranom

Za volontere na klupskim zabavama i sličnim događajima

Zašto je potrebno da preduzmete posebne mere predostrožnosti kada rukujete hranom?

Sve je više slučajeva u kojima nepridržavanje higijenskih mera prilikom rukovanja hranom dovodi do ozbiljnih bolesti i bolesti koje su potencijalno opasne po život, posebno kada su u pitanju mala deca i starije osobe. Bolesti koje se prenose hranom mogu se brzo proširiti među velikim grupama ljudi koji posećuju klupske i ulične zabave ili slične događaje. U ovom vodiču navedene su smernice o najboljoj higijenskoj praksi kada je u pitanju ova važna oblast.

Koja vrsta hrana najčešće uzrokuje infekcije?

I hrana životinjskog i hrana biljnog porekla mogu biti kontaminirane patogenima (bakterije, virusi ili paraziti). Potrebno je obratiti posebnu pažnju prilikom rukovanja sledećim vrstama hrane:

- Meso, živina i njihovi nusproizvodi
- Mleko i mlečni proizvodi
- Riba, rakovi, mekušci (morski plodovi/školjke) i proizvodi koji ih sadrže
- Jaja i jela od jaja (posebno od sirovih jaja)
- Hrana za odojčad i malu decu
- Peciva sa filovima ili prelivima koji nisu pečeni ili zagrejani (npr. krem pite)
- Sladoled i derivati sladoleda
- Delikatesi, salate od sirovog povrća i krompira, marinade, majonezi, drugi emulgovani sosevi i nutritivni kvasac
- Kllice i sadnice koje se jedu sirove ili semena iz kojih potiču

Kako možete pomoći u sprečavanju infekcija koje se prenose hranom?

Svako ko posredno ili neposredno dolazi u kontakt sa određenim vrstama hrane koje se konzumiraju na zabavama (npr. putem posuda za kuvanje i escajga) ima veliku odgovornost prema svojim gostima i neophodno je da se strogo pridržava sledećih higijenskih pravila.

Ovde bi valjalo napraviti razliku između zakonskih zabrana određenih aktivnosti i opštih higijenskih pravila koja se odnose na rukovanje hranom:

Zakonom zabranjene aktivnosti

Osobama obolelim od

- **Infektivnog gastroenteritisa** (zarazna dijareja, potencijalno praćena osećajem mučnine, povraćanjem, groznicom),
- **Tifusa ili paratifusa,**
- **Virusnog hepatitisa A ili E** (upala jetre),
- **Inficiranih rana ili kožnih bolesti**, ako one dovode do povećanog rizika da patogeni dođu u kontakt sa hranom i na taj način budu preneti na druge ljude,

nije dozvoljeno da rukuju gorenavedenom hranom izvan privatnih domaćinstava u skladu sa Zakonom o zaštiti od infekcije. To se takođe odnosi i na obolele osobe koje samo posredno dolaze u kontakt sa hranom (npr. putem posuda za kuvanje i escajga), ukoliko postoji rizik od prenosa patogena na hranu. Ovo pravilo se primenjuje bez obzira da li je zdravstveni radnik dijagnostikovao postojanje bilo koje od ovih **bolesti** ili su se pojavili bilo kakvi simptomi bolesti koji dovode do **sumnje** na prisustvo bolesti.

Isto se odnosi na osobe kod kojih je, nakon ispitivanja **uzorka stolice** ustanovljeno prisustvo patogena: salmonela, šigela, enterohemoragijska ešerihija koli (EHEC) ili vibrio kolera, čak i ako dotična osoba ne pokazuje nikakve simptome bolesti (tzv. „ekskretori“).

Sledeći simptomi su naročito dobri pokazatelji gorenavedenih bolesti, posebno ako se pojave nakon boravka u inostranstvu:

- Dijareja sa više od 2 tanke stolice dnevno, potencijalno praćena mučninom, povraćanjem i groznicom.
- Visoka groznica sa jakom glavoboljom, bolom u trbuhu ili zglobovima i konstipacija; to može ukazivati na tifusnu i paratifusnu groznicu
- Žuta prebojenost kože i beonjača, što može ukazivati na virusni hepatitis.
- Rane i otvorene poderotine kože, ukoliko su crvene, masne, ukoliko se iz njih luči limfa ili su natečene.

Ukoliko se kod vas pojave ovi znaci bolesti, obavezno se obratite lekaru.

Glavna higijenska pravila prilikom rukovanja hranom

- Skinite svo prstenje, ručne satove i nakit sa ruku pre početka rada.
- Temeljno operite ruke pre početka rada, pre svakog novog koraka u radu i nakon svake posete toaletu. Koristite tečni sapun, tekuću vodu i ubrusе za jednokratnu upotrebu za sušenje ruku.
- Nosite čistu zaštitnu odeću (mrežicu za kosu, kecelju ili slično).
- Nemojte kašljati i kijati na hranu.
- Pokrijte sve manje posekotine na šakama i rukama čistim i vodootpornim flasterom.
- Postarajte se da sva hrana koja zahteva čuvanje u frižideru bude hladna, čak i prilikom serviranja.
- Pridržavajte se temperature zadržavanja toplote u slučaju kuvane hrane (min. 65°C).
- Razdvojite „čiste“ i „prljave“ korake u radu
- Izbegavajte direktan kontakt sa hranom prilikom serviranja – koristite odgovarajući pribor za jelo (viljuške, hvataljke itd.)

Pridržavanje pravila navedenih u ovoj brošuri je obavezno. Svako kršenje ovih pravila sa sobom nosi lične i krivične sankcije.