

POMEN UMIVANJA ROK V DOMAČI KUHINJI



Umivanje rok je izredno pomembno za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni.

Zlasti črevesne nalezljive bolezni, okužbe in zastrupitve s hrano, se pogosto prenašajo preko rok. Za zmanjšanje tega tveganja, ki ogroža lastno zdravje in zdravje drugih ljudi, je izredno pomembno pravilno umivanje rok. Na ta način odstranimo z njih umazanijo in prehodne mikroorganizme.

Najpogostejši načini prenosa mikroorganizmov preko rok:

- z nečistih predmetov na roke (kljuke, pipe, ročaji, odpadki, embalaža...)
- iz nosu, ust, oči, lasišča na roke
- z rok drugih ljudi na roke
- z živali na roke
- z živil na roke
- **z rok na živila!**

Ko delamo z živili, je pomembno, da so roke čiste in zdrave. V primeru ran in poškodb, kot so vreznine, opekline..., je treba rano oskrbeti in jo neprepustno zaščititi. Če se **rana na roki zagnoji**, je nevarnost za prenos okužbe preko živil izredno velika, saj so v gnojni rani bolezenski mikroorganizmi zelo številni!

Pomembno: nekateri ljudje imajo tudi na nepoškodovani zdravi koži rok stalno prisotne nevarne bakterije, ki na koži ne povzročajo okužb, lahko pa povzročajo okužbe in zastrupitve s hrano, če z rok preidejo v živila.

Neposredno pred vsakim začetkom dela z živili je potrebno roke pravilno umiti.

Kdaj moramo roke nujno umiti?

- vedno, ko so umazane
- po uporabi stranišča
- pred pričetkom dela z živili
- pred delom z gotovimi živili, čistimi živili, higiensko občutljivimi živili (gotove jedi, delikatesna živila, oprana zelenjava, slaščice)

- med delom z živili, kadarkoli se roke umažejo
 - po rokovanju s surovimi, neobdelanimi živili (surovo meso, jajca, surova neočiščena zelenjava in sadje)
 - po rokovanju z embalažo in odpadki
 - po kihanju, kašljanju, brisanju nosu, po dotikanju kože obraza in lasišča, popravljanju las
- pred jedjo, pred hranjenjem otroka, pred in po hranjenju bolnika
- pred in po previjanju dojenčka, oskrbi bolnika
- po dotikanju živali (pes, muc...)
- po opravljenem čiščenju
- pred in po uporabi zaščitnih rokavic
- ko pridemo domov.

Kako pravilno umijemo roke?

- roke zmočimo s toplo vodo
- naneseemo milo
- namilimo vse površine rok - dlani, prste, medprstne prostore, hrbtišča rok, zapestji
- milimo nekaj sekund (10 do 15)
- temeljito splaknemo
- obrišemo s svojo, čisto suho bombažno brisačo, v kuhinji priporočamo papirnate brisače
- pipo zapremo tako, da že umitih rok ponovno ne onesnažimo.

Poskrbimo, da si bodo tudi otroci znali pravilno in ob pravem času umiti roke, še posebej po uporabi stranišča, pred jedjo in po stiku z živaljo.

Priporočamo uporabo tekočega mila v embalaži za enkratno uporabo. Če pa tekoče milo le dolivamo, je potrebno posodo za milo vsakič pred dolivanjem oprati in dobro posušiti.

Razkuževanje rok v kuhinji ni potrebno!

Delo z živili v domači kuhinji:

Pred pričetkom umivanja rok snamemo nakit in uro. Pod nakitom in uro se namreč roke potijo, nabira se umazanija, ostanki živil in mikroorganizmi. Rok, na katerih so nakit in ura, ne moremo nikoli pravilno umiti.

Če delamo z gotovimi živili, vedno uporabljajmo primeren pribor (prijemalke, vilice, klešče...) in se izogibajmo neposrednemu stiku rok z živili.

Rokavice uporabljamo pri delu z živili v domači kuhinji le izjemoma (pri grobi obdelavi surovega mesa, še posebej perutnine, pri čiščenju surove zelenjave, odstranjevanju odpadkov...). Vedeti moramo, da rokavice niso popolnoma neprepustne za mikroorganizme, zato jih uporabljamo le za točno določeno opravilo in za kratek čas. Pred uporabo rokavic je potrebno roke umiti in posušiti. Po uporabi rokavice zavržemo in roke ponovno umijemo in posušimo.

Pomembno: Že uporabljenih rokavic pri delu z živili nikoli ponovno ne uporabimo!
Uporaba rokavic ne nadomesti umivanja rok!