



## Higiena rok

Za preprečevanje prenosa okužb in širjenja povzročiteljev nalezljivih bolezni je ključnega pomena ustrezna higiena rok. Pri delu z živili morajo biti roke čiste, brez nakita, ročnih ur, nohti pa kratko prstriženi in nelakirani.

## Elementi higiene rok

- Umivanje rok
- Razkuževanje rok
- Uporaba rokavic
- Princip nedotikanja
- Nega rok

## Umivanje rok – učinki

S pravilnim umivanjem rok odstranimo umazanijo in pomembno zmanjšamo prisotnost zdravju škodljivih mikroorganizmov na rokah.

Umivanje rok je preprost ukrep, ki ga veliko ljudi zanemari.

To je povezano s kompleksnim človekovim vedenjem, kar je praviloma tudi vzrok za okužbe, ki so predvsem posledica umazanih rok.

**ROKE - VEKTOR PRENOSA  
POVZROČITELJEV RAZLIČNIH BOLEZNI.**

Izdajatelj in založnik: Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin

Pripravljalci gradiva: Mojca Jevšnik, Andrej Ovca, Gregor Jereb, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za sanitarno inženirstvo  
Stanka Vadnjal, Veterinarska fakulteta, Inštitut za varno hrano, krmo in okolje

Ljubljana, 2019

# HIGIENA ROK

## temelj dobre higienske prakse za zaposlene pri delu z živili

### POSTOPEK UMIVANJA ROK

Roke zmoči in nanesi zadostno količino mila na celotno površino rok.



Drgni dlan ob dlan, med prsti in konice prstov.



Drgni oba palca, hrbtišči rok in zapestje.



Temeljito sperj in obriši roke.



**POSTOPEK MILJENJA ROK IZVAJAJTE VSAJ 15-20 SEKUND.**



## Umivanje rok

- Z umivanjem odstranimo z rok nečistoče in mikroorganizme.
- Umivanje rok ima ključno vlogo pri preprečevanju prenosa okužb preko rok, površin, pripomočkov, predmetov v stiku z živili.
- Umivalniki naj bodo nameščeni tako, da omogočajo umivanje rok zaposlenih vsakokrat, ko prehajajo iz nečistih na čista opravila, s čimer se prepreči križanje čistih in nečistih poti.
- Umivalniki naj bodo opremljeni s pitno, tekočo vročo in hladno vodo, tekočim milom in brisačami za enkratno uporabo.
- Umivalniki za umivanje rok naj bodo namenski - ločeni od korit za čiščenje in pranje živil ter korit za pomivanje.

## Princip nedotikanja

- Po umivanju in/ali razkuževanju rok se ne dotikamo delov telesa, obleke, nečistih površin, pripomočkov, predmetov, naprav temveč takoj izvedemo želeni delovni postopek.

## Roke moramo umiti:

- pred začetkom dela;
- po uporabi stranišča;
- med delom, ko se roke umažejo;
- ob prehodu z nečistih del k čistim;
- po rokovanju s surovimi, neobdelanimi živili (surovo meso, jajca, surova neočiščena zelenjava in sadje itd.);
- po delu z odpadki in ostanki hrane;
- pred rokovanjem z gotovimi živili, čistimi živili, higiensko občutljivimi živili (gotove jedi, delikatesna živila, oprana zelenjava, slaščice, itd.);

- po kihanju in kašljanju v dlani, brisanju nosu, po dotikanju kože obraza in lasišča, po popravljanju las;
- pred in po uporabi rokavic;
- pred jedjo in po jedi;
- pred in po kajenju, v kolikor ni prepovedano;
- po uporabi telefona;
- po opravljenem čiščenju;
- preden zapustimo delovno mesto.



## Uporaba rokavic

- Uporaba rokavic ne nadomesti umivanja rok. Pred in po uporabi rokavic moramo roke vedno umiti.
- Rokavice niso popolnoma nepropustne, zato jih uporabljamo le za točno določeno opravilo in za kratek čas.
- Rokavice praviloma uporabljamo pri rezanju, porcioniranju, krašenju in končni dodelavi nezaščitenih, gotovih živil.
- Uporabo rokavic se priporoča pri grobi obdelavi surovega mesa, še posebej perutnine, in pri čiščenju surove zelenjave.

## Razkuževanje rok

- Razkuževanje z rok odstrani „prehodno“ in del stalne bakterijske populacije.
- Roke razkužimo le izjemoma, ob posebnih epidemioloških situacijah (npr. izbruh nalezljive bolezni povezane s hrano).
- Na predhodno umite in osušene roke je potrebno nanesti zadostne količine razkužila in slediti postopku, ki je opisan pri umivanju rok.

## Nega rok

- Če so na koži rok gnojne rane, oseba ne sme delati z živili na mestih in pri delovnih postopkih, kjer obstaja verjetnost okužbe živil s patogenimi mikroorganizmi.
- Po končanem delu in zvečer je treba roke negovati s hranljivo kremo.

### Več informacij si lahko preberete na:

- [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/osnovna\\_higienska\\_stalisca\\_nov\\_2014.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/osnovna_higienska_stalisca_nov_2014.pdf)
- [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienska\\_stalisca\\_za\\_higieno\\_zivil\\_namenjena\\_delavcem\\_v\\_zivilski\\_dejavnosti\\_2\\_stopnja\\_2014\\_verzija\\_2.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienska_stalisca_za_higieno_zivil_namenjena_delavcem_v_zivilski_dejavnosti_2_stopnja_2014_verzija_2.pdf)