



Normes d'higiene, aparença personal i per a la correcta manipulació d'aliments dels cicles formatius de les famílies professionals d'hoteleria i turisme, i indústries alimentàries de l'Institut Bisbe Sivilla.

1. Normes d'higiene i aparença personal

- Dutxar-nos i afaitar-nos diàriament al matí.
- Fer servir desodorant o antitranspirant neutre.
- Rentar-nos les dents.
- Utilitzar roba neta.les
- Cabells curts per als nois (núm. 3) i les noies sense maquillatge a la cuina.
- Portar les ungles curtes, netes i sense pintar.

2. Normes per a la correcta manipulació dels aliments

2.1 Quan arribem a la feina o a l'aula taller de l'institut

- Posar-nos correctament l'uniforme de treball, planxat i net.
- Canviar-nos el calçat.
- Treure'ns els rellotges, joies, *pírcings* (els de la llengua també).
- Noies amb els cabells recollits amb ret (bossa de malla) a la cuina.
- Rentar-nos les mans i les ungles.

2.2 Quan hem de rentar-nos les mans?

- Quan comencem una feina i cada vegada que l'interrompem per fer una altra cosa.
- Després de tocar aliments crus.
- Abans de manipular els aliments cuinats.
- Després d'utilitzar el mocador per tossir, esternudar o mocar-se.
- Després d'anar al vàter.
- Després de manipular escombraries.

2.3 Manual de bones pràctiques i d'higiene. Què hem d'evitar a l'escola?

- Fumar i menjar.
- Mastegar xiclet.



2.3 -continuació-

- Eixugar-nos la suor amb la ma (s'ha de fer amb un tovalló de paper).
- Escopir.
- Tossir o esternudar sobre els aliments (s'ha d'esternudar i tossir sobre un mocador de paper, llençar-lo i rentar-se després les mans).
- Pentinar-nos i rascar-nos.
- Tastar els aliments amb el dit (s'ha de tastar amb una cullera neta i després netejar-la amb aigua calenta i detergent abans de tornar-la a fer servir).
- Manipular diners.

2.4 Què hem de comunicar al nostre tutor o professor abans de començar la jornada?

- Si tenim alguna lesió o ferida a les mans.
- Si tenim grans a la cara o a les mans.
- Si tenim secrecions anormals pel nas, orelles o els ulls.
- Si tenim nàusees, vòmits, diarrea o febre.
- Informar al professor i al tutor en cas de patir alguna malaltia, tipus de medicació i dosi.

2.5 Per què ho hem de comunicar?

- La ferida és una font d'intoxicació dels aliments.
- Les persones amb secrecions anormals, nàusees, vòmits, diarrees i febre podem ser una via de contagi de malalties transmèses per aliments i/o causades per microbis (*toxiinfeccions alimentàries*).
- En cas d'emergència tota aquesta informació es vital.