

# Sugerencias para fomentar buena higiene

Un ambiente donde se practique la buena higiene, no sólo es más placentero para clientes y empleados, sino que también es más seguro. La buena higiene ayuda a evitar la propagación de bacterias que ocasionan enfermedades. A continuación se incluyen sugerencias para fomentar buenas prácticas de higiene.

## General

- ◆ Bañarse o ducharse antes del turno de trabajo.
- ◆ Mantener las uñas cortas, sin esmalte y sin uñas postizas, si se manejan alimentos.
- ◆ Lavarse las manos después de:
  - ir al baño.
  - tocarse el cabello o la cara.
  - utilizar un pañuelo.
  - tocar con la manos el delantal o alguna toalla.
- ◆ No usar perfume o colonia.

## El cabello

- ◆ Se debe mantener recogido y bajo un gorro o una redecilla, cuando sea obligatorio.
- ◆ La barba o bigote deben estar higiénicamente recortados. La barba se debe cubrir con una redecilla, si es obligatorio.

## Las prendas de vestir

- ◆ Cada turno de trabajo se debe comenzar con prendas de vestir limpias.
- ◆ Los empleados deben quitarse todas las joyas antes de tocar alimentos.
- ◆ Para manejar alimentos listos a servir se deben utilizar guantes.
- ◆ Los guantes se deben cambiar todas las veces en que normalmente se lavarían las manos si no se utilizaran guantes. Las manos se deben lavar antes y después de usar guantes.

## La salud

- ◆ Todas las enfermedades, fiebre, vómito, diarrea, dolor de garganta, heridas, etc., se deben reportar a la persona encargada de recibir esta información en el negocio.
- ◆ Las heridas abiertas deben estar apropiadamente cubiertas y se debe informar al supervisor acerca de ellas.

## El lugar de trabajo

- ◆ En los sitios donde se preparan y se almacenan alimentos y donde se lavan los platos, no se debe comer, beber, fumar, mascar tabaco o chicle, usar palillos para dientes, etc.

