

# Higiene Pessoal

Todos precisamos conhecer e seguir as regras de higiene:

## CABELO

Um chapéu, touca ou rede devem ser usados para evitar a contaminação de alimentos. Prenda o cabelo comprido com coque ou rabo de cavalo.

## UNHAS

Unhas compridas, pintadas e postiças são um risco, pois podem acumular sujeira e bactérias.

## FERIMENTOS

Cubra os ferimentos com ataduras coloridas pois, caso se soltem, você poderá encontrá-las mais facilmente. Além disso, neste caso, prefira sempre utilizar luvas. Desta forma, você evitará que o alimento tenha contato com o ferimento.



## NARIZ

Use sempre lenço de papel e lave as mãos. Além disso, evite espirrar perto da comida.

## BOCA

Não coma ou beba durante o trabalho, nem masque chiclete ou tome café.

## MÃOS

Lavar as mãos com frequência e cuidadosamente evita a contaminação.

### Lave antes de:

- Preparar qualquer tipo de alimento.
- Manusear alimentos crus.

### E lave após:

- Utilizar o banheiro.
- Retirar o lixo.
- Mexer no cabelo, no nariz ou na boca.
- A pausa para o cigarro.

Se você usar luvas descartáveis, substitua-as também antes de iniciar suas atividades na cozinha.

Treinamento gratuito e completo no site [ufs.com](https://www.ufs.com)

