

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)