

SALUD E HIGIENE EN LA COCINA

Salud Ocupacional y Seguridad en la Cocina

Donde sea necesario, los voluntarios deben usar:

- Zapatos cerrados con suelas que no resbalen
- Pantalones largos de material que no sea sintético
- Prendas de vestir de manga larga y que no sean sintéticas



Si los voluntarios no están dispuestos a aceptar estas condiciones de medida preventiva su supervisor/a deberá asegurarse de que los voluntarios no sean expuestos a situaciones donde corren el riesgo de accidentarse por no llevar la ropa adecuada.

Líquidos / Objetos Calientes

Cuando se trabaja con líquidos calientes corre el riesgo de quemarse. Para evitar este riesgo:

- Asegúrese de que las asas de las ollas y sartenes no sobresalgan de la cocina.
- Use guantes especiales para el horno cuando maneje objetos calientes y guantes largos si el horno es profundo
- Cuando levante las tapaderas de las ollas calientes, asegúrese de levantarlas por el lado opuesto a su cuerpo.
- No use paños mojados para levantar tapaderas de ollas y sartenes calientes.
- Las ollas y sartenes no deben estar llenas hasta arriba.
- No deje cucharas metálicas dentro de las ollas y sartenes cuando esté cocinando.
- No abra las ollas a presión o los hornos a vapor si tienen presión.



Control de Riesgos

- No deje abiertas las puertas del horno, lavaplatos y armarios.
- No vierta agua en aceite caliente.
- Encienda aparatos eléctricos y de gas solamente cuando los vaya a usar.
- No abra los lavaplatos mientras estén funcionando o introduzca la mano mientras esté todavía caliente.

Prevención de Descargas Eléctricas

- Dé cuenta a su supervisor/a si cualquier enchufe, cable o aparato eléctrico están dañados.
- Mantenga los cables eléctricos y las extensiones apartados de los aparatos eléctricos mientras los esté usando.
- Para desenchufar tire del enchufe y no del cordón.
- Mantenga los cables eléctricos alejados del calor, agua y aceite.



Cuchillos

- Use el cuchillo adecuado para cada trabajo que haga.

- Corte la comida en una tabla de cortar que no sea de madera y siempre cortando hacia el lado opuesto a su cuerpo.
- No intente agarrar un cuchillo cuando esté cayendo.
- No guarde cuchillos en los bolsillos.
- Separe de los cubiertos los cuchillos que sean muy afilados y guárdelos en un lugar seguro.
- Lave los cuchillos afilados individualmente y aparte de otros utensilios.
- No deje cuchillos a remojo en el agua del fregadero.
- Apenas un cuchillo afilado esté limpio y seco, guárdelo en un lugar seguro.

Otros Objetos Cortantes



- Los objetos que cortan como las latas y cristales rotos, deben colocarse en un envase sólido, como en un cubo de basura de plástico o de metal
- Nunca comprima la basura con las manos o los pies.
- Los cristales rotos deben ser limpiados con un papel de cocina mojado o barrerlo lo antes posible.
- Cuando saque la basura, sáquela metida en el cubo y no la bolsa sola.

Incendios

Todas las cocinas deben tener:

- Una manta para incendios.
- Un extinguidor de incendios.
- Un detector de incendio/humo.



Todo el personal y voluntarios deben estar instruidos en el uso de un extinguidor de incendios.

Prevención de Resbalones, Tropezones y Caídas

Si usted nota algo que pueda hacer que una persona se resbale, tropiece o caiga, dé cuenta inmediatamente y tome medidas para arreglarlo. Algunos de los problemas más comunes en caídas, resbalones y tropiezos son:

- Mala iluminación o luces que no funcionan.
- Pisos mojados o resbalosos.
- Defectos eléctricos en las cocinas u otro equipo.
- Puertas y armarios abiertos.
- Cordones tirados en el piso o que obstruyen el paso.
- El levantar objetos pesados.

Haga seguro su lugar de trabajo, cuidando de que se limpie inmediatamente cualquier derrame en el piso. Ponga la señal de **CUIDADO** para advertir a la gente que el suelo está mojado.

Si el enchufe de pared está lejos del área de trabajo, sujete con cinta adhesiva o fije los cables eléctricos en el suelo o mesas.

Los carritos se deben guardar cerca de una pared, bien alejados de puertas, salidas y pasillos.



Higiene

Intoxicación por causa de comidas contaminadas es un grave problema que cada año causa a miles de personas síntomas como: náusea, diarrea, vómitos, dolores de cabeza y de estómago.

Hay personas que se ponen tan enfermas que requieren ser hospitalizadas y en algunos casos han fallecido algunas a consecuencia de éste problema. Las personas mayores son el grupo más vulnerable a éste problema.

Las intoxicaciones suceden por el consumo de comidas contaminadas con una gran cantidad de bacterias. Las bacterias se multiplican muy rápido en ciertos tipos de alimentos como los mariscos, pescado, carne, leche, huevos y crema, especialmente si no son puestos en el frigorífico.

Las maneras más efectivas de reducir éste problema y asegurarse de que la comida es de buena calidad son:

- Mantener una higiene personal adecuada
- Manejar y guardar la comida correctamente
- Controlar regularmente las plagas de alimañas.

Higiene Personal

- Lávese las manos frecuentemente, especialmente antes de preparar la comida y después de ir al baño.
- Lávese las manos en un lavabo separado.
- Use jabón y agua caliente.
- Séquese la manos con una toalla de papel.
- Use ropa limpia y adecuada.
- Átese o cubrase el pelo.
- Si está enfermo no vaya a trabajar.
- No coma sobre alimentos y superficies.
- No estornude o tosa sobre los alimentos y superficies.
- No fume en áreas donde se prepara comida.
- Evite el contacto innecesario con comida preparada y lista para comer.
- Asegúrese de que los vendajes tengan cubiertas impermeables.



Limpieza

- Use agua corriente muy caliente y guantes de goma cuando lave.
- Deje secar los utensilios en forma natural si es posible.

Instalaciones y Equipo de Limpieza

- Guarde todo el equipo de limpieza lejos de los alimentos.
- Los trapos de limpieza son el medio más fácil de propagar gérmenes. Atrapan suciedad y comida, están normalmente mojados, se mantienen a temperatura ambiente todo el día, y se les usa para muchas tareas.
- Los trapos desechables o toallas de papel son la mejor opción porque se usan una vez y luego se tiran.
- Asegúrese de que el paso a las instalaciones de lavarse las manos está despejado.
- Asegúrese de que las instalaciones de lavarse las manos tienen agua corriente, jabón y toallas de papel.

- Asegúrese de que todos los utensilios de comer y beber estén en buenas condiciones.
- Asegúrese de que se han tomado todas las medidas necesarias para prevenir que no entren ratones, cucarachas etc
- Asegúrese de que hay un control de plagas regularmente para deshacerse de alimañas.

Cuando Maneje y Guarde los alimentos

- Asegúrese de que los alimentos estén protegidos contra cualquier contaminación en las siguientes etapas:
 - Cuando los reciba.
 - Cuando los almacena.
 - Mientras los prepara.
 - Antes de servirlos.
 - Almacene separados los alimentos cocinados y los crudos.
 - Compruebe que la fecha de los productos almacenados no se han caducado
 - Use diferentes tablas de cortar y utensilios para alimentos crudos y cocinados.
 - Asegúrese de que los productos congelados se descongelen en el frigorífico.
 - Use tenacillas y cucharas en lugar de las manos.
 - Asegúrese de que los alimentos calientes se mantienen calientes y los frios se mantienen frios y que las comidas no son recalentadas.

Alimañas

Elimine las alimañas con buenas prácticas de aseo y un programa de control de plagas de alimañas.