

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΑΡΘΡΟ 43 ΠΑΡ. 1 ΕΔ. 1 ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΠΕΡΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ (IFSG)

Υγειονομική Υπηρεσία Σαρλότενμπουργκ-Βίλμερσντορφ (Βερολίνο)  
Gesundheitsamt Charlottenburg-Wilmersdorf  
Hohenzollerndamm 174-177, 10713 Berlin

### Υγειονομική ενημέρωση ως προς την διαχείριση τροφίμων

Ποιος χρειάζεται την «κόκκινη κάρτα»;

Άτομα, τα οποία εξ επαγγέλματος παράγουν, μεταποιούν ή διαθέτουν στην αγορά τα κάτωθι τρόφιμα

1. Κρέας, κρέας πουλερικών και τα εξ αυτών προϊόντα
2. Γάλα και προϊόντα με βασικό συστατικό το γάλα
3. Ψάρια, καβούρια, οστρακόδερμα ή μαλάκια (όστρακα κλπ) και τα εξ αυτών προϊόντα
4. Προϊόντα αυγού
5. Βρεφικές ή παιδικές τροφές
6. Παγωτό και ημιτελή προϊόντα παγωτού
7. Προϊόντα αρτοποιίας ή ζαχαροπλαστικής με άνοπτη (ωμή, μη καλοψημένη) ή μη διαπυρωμένη γέμιση ή επίστρωση
8. Σαλάτες από ορεκτικά, νωπά οπωροκηπευτικά και πατάτα, μαρινάδες, μαγιονέζες και άλλες γαλακτωματικές σάλτσες, μαγιές
9. Φύτρα και βλαστάρια που τρώγονται ωμά καθώς και σπόρους για την παραγωγή φύτρων και βλασταριών που τρώγονται ωμά.

και κατά την εργασία έρχονται **άμεσα** (με το χέρι) ή **έμμεσα** από σύνεργα (π.χ. σκεύη, πιατικά, μαχαιροπήρουνα και άλλα υλικά εργασίας) σε επαφή μ' αυτά

χρειάζονται, πριν ενασκήσουν; για πρώτη φορά, τέτοιες εργασίες, σχετική ενημέρωση σύμφωνα με το Άρθρο 43 Παρ. 1 του Νόμου περί Πρόληψης Λοιμώξεων.

Επίσης τα άτομα εκείνα που εργάζονται σε **κουζίνες** ονομαγειρειών, εστιατορίων, κυλικείων, καφενείων, ζαχαροπλασθειών ή λοιπών εγκαταστάσεων επισιτισμού και κοινής εστίασης, χρειάζονται, **πριν** ενασκήσουν για πρώτη φορά τέτοιες εργασίες, ενημέρωση σύμφωνα με το Άρθρο 43 Παρ. 1 του Νόμου περί Πρόληψης Λοιμώξεων. **Η ενημέρωση πιστοποιείται με την έκδοση της λεγόμενης «Κόκκινης Κάρτας», η οποία πρέπει να έχει εκδοθεί εντός των τελευταίων τριών μηνών.**

Ο εργοδότης υποχρεούται, να σας ενημερώσει άμεσα πριν την έναρξη της εργασίας σας και στην συνέχεια τουλάχιστον ανά διετία να σας ενημερώνει και αυτό να το

τεκμηριώνει\*. Το πρώτο πιστοποιητικό ενημέρωσης και η τεκμηρίωση της τελευταίας ενημέρωσης πρέπει να φυλάσσονται στο χώρο εργασίας, προκειμένου να μπορούν, ανά πάσα στιγμή, να υποβάλλονται κατά τους ελέγχους που διεξάγουν οι αρμόδιες Υγειονομικές Υπηρεσίες.

\* Ιδιαίτερως η τεκμηρίωση της πρώτης ενημερωτικής συνομιλίας πρέπει να σημειώνεται στην κόκκινη βεβαίωση ενημέρωσης. Με τον τρόπο αυτό, η έναρξη εργασίας σας εντός της προθεσμίας των τριών μηνών αποδεικνύεται σαφώς.

## **Γιατί πρέπει να τηρηθούν ιδιαίτερα μέτρα προφύλαξης;**

Ορισμένα παθογόνα μικρόβια μπορούν να πολλαπλασιαστούν πολύ εύκολα στα ανωτέρω τρόφιμα. Από την κατανάλωση τροφίμων που έχουν μολυνθεί με τέτοιους μικροοργανισμούς μπορούν οι άνθρωποι που τα έφαγαν να αρρωστήσουν βαριά με τροφικές λοιμώξεις ή τροφικές δηλητηριάσεις. Μάλιστα, για ηλικιωμένους, παιδιά ή άτομα με ανοσοανεπάρκεια, αυτό μπορεί να αποβεί επικίνδυνο για την ζωή τους.

Σε εστιατόρια ή κοινόχρηστους χώρους, από αυτό μπορούν να προσβληθεί μεγάλος αριθμός ανθρώπων. Ως εκ τούτου, πρέπει για την προστασία των καταναλωτών και του ίδιου του ατόμου να ζητηθεί από κάθε εργαζόμενο μεγάλο βαθμού υπευθυνότητα και τήρηση των κανόνων υγιεινής.

**(Οι σπουδαιότεροι κανόνες αναφέρονται στην σελίδα 3).**

## Σε ποιες περιπτώσεις αιτιολογείται η απαγόρευση άσκησης του επαγγέλματος;

Ο Νόμος περί Προστασίας από Λοιμώξεις προσδιορίζει, ότι **δεν** επιτρέπεται να **εκτελείτε** τις ως άνω **εργασίες, αν παρουσιάσετε νοσηρά φαινόμενα** (συμπτώματα) που υποδηλώνουν μια από τις ακόλουθες αρρώστιες ή που τις διέγνωσε γιατρός ως εξής:

- Οξεία γαστρεντερίτιδα (ξαφνική και κολλητική διάρροια) που προκαλείται από σαλμονέλες, βακτηρίδια δυσεντερίας, βακτηρίδια χολέρας, σταφυλόκοκκους, καμπυλοβάκιλους, ελικοβακτηρίδια, στρεπτόκοκκους ή άλλα μικρόβια της διάρροιας.
- Ηπατίτιδα ιού του τύπου Α ή Β (φλεγμονή του ήπατος)
- Μολυσμένες πληγές ή κάποια δερματοπάθεια κατά την οποία τα παθογόνα μικρόβια ενδέχεται να μεταδοθούν σε άλλους ανθρώπους μέσω των τροφίμων.

Εάν εξέταση μιας **δειγματοληψίας κοπράνων** αποδεικνύουν την ύπαρξη ενός των κάτωθι παθογόνων μικροβίων:

- Σαλμονέλες,
- Βακτήρια δυσεντερίας,
- Κολοβακτηρίδια αιμορραγικής δυσεντερίας
- βακτήρια χολέρας του γένους vibrio

ισχύει για σας απαγόρευση εργασίας ακόμη και εάν μόνο **εκκρίνετε** αυτά τα βακτηρίδια (έστω κι αν δεν αισθάνεστε άρρωστος), ισχύει επίσης η **απαγόρευση εργασίας** στον τομέα των τροφίμων. Εν προκειμένω, η Υγειονομική Υπηρεσία μπορεί, σε ορισμένες περιπτώσεις, να κάνει εξαιρέσεις, εάν τηρούνται συγκεκριμένα προληπτικά μέτρα.

**Στις περιπτώσεις ων ανωτέρω ασθενειών, η απαγόρευση άσκησης του επαγγέλματος τίθεται αυτομάτως σε ισχύ.** Η απαγόρευση δεν χρήζει ειδικής διοικητικής πράξης της Υγειονομικής Υπηρεσίας! Ο εργοδότης δεν έχει το δικαίωμα να σε απολύσει λόγω απαγόρευσης άσκησης του επαγγέλματος (εξαιτίας ανωτέρω ασθένειας) και είναι ασφαλισμένος για κάθε οικονομική του ζημία.

## Ποια συμπτώματα υποδηλώνουν τις εν λόγω ασθένειες:

- **Διάρροια** (ενδεχομένως αιματηρή) με δύο ή περισσότερες αποπατήσεις ευκοιλιότητας την ημέρα, ίσως με αναγούλα, εμετό και πυρετό.
- **Υψηλός πυρετός** με δυνατούς κεφαλόπονους, κοιλόπονους ή πόνους των αρθρώσεων και δυσκοιλιότητα (βαριάς μορφής διάρροια παρουσιάζεται μετά από μερικές ημέρες) είναι δείγματα **τύπου** και **παράτυπου**.
- Χαρακτηριστικές για την **χολέρα** είναι οι **υπόλευκες διάρροιες** με μεγάλες απώλειες υγρών.
- **Κιτρινωπή απόχρωση του δέρματος και των βολβών** των ματιών με ατονία και ανορεξία είναι δείγματα **ηπατίτιδας τύπου Α ή Ε**.

**Πληγές ή ανοιχτές εξελκώσεις από δερματοπάθειες** μπορεί να έχουν μολυνθεί αν είναι **κοκκινωπές (ερεθισμένες), έχουν πυώδες επίχρισμα, είναι υγρές ή πρησμένες.**

**Αν παρουσιαστούν στον οργανισμό σας αυτά συμπτώματα αρρώστιας, πρέπει να συμβουλευτείτε απαραίτητως τον οικογενειακό σας γιατρό ή τον γιατρό της επιχείρησής του εργοδότη σας και να του αναφέρετε, ότι εργάζεστε σε επιχείρηση παραγωγής ή διακίνησης τροφίμων. Πέραν τούτου, είστε και υποχρεωμένος να ενημερώσετε άμεσα τον εργοδότη για την αρρώστια σας.**

## Πώς μπορείτε να συμβάλλετε στην αποφυγή τροφικών λοιμώξεων;

Τα χέρια αποτελούν την κύρια αιτία για την μετάδοση των παθογόνων μικροοργανισμών ως εκ τούτου, η υγιεινή των χεριών αποτελεί μία από τα σημαντικότερα μέτρα για την πρόληψη λοιμώξεων. !

- **Κοσμήματα**

- Πριν την έναρξη εργασίας να αφαιρείτε όλα τα κοσμήματα (δακτυλίδια, περιδέραια, ρολόγια του χεριού, κ.λπ.). Κάτω από τα κοσμήματα μπορούν, ανακατεμένα με ιδρώτα, να συγκεντρώνονται παθογόνοι μικροοργανισμοί και να πολλαπλασιάζονται. Το πλύσιμο των χεριών και η απολύμανση των χεριών δεν εξουδετερώνουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς κάτω από τα κοσμήματα.

- **Πλύσιμο των χεριών**

Να πλένετε

- πριν την έναρξη εργασίας
- μετά τα διαλείμματα
- εάν είναι λερωμένα
- αυτονόητα, μετά από επισκέψεις στην τουαλέτα ή από επαφή με τα μύτη σας

πολύ καλά τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο νερό με υγρό σαπούνι. Εάν τα χέρια σας είναι πολύ λερωμένα, χρησιμοποιείτε βούρτσα καθαρισμού νυχιών, η οποία μετά την χρήση πρέπει να καθαριστεί και να απολυμανθεί.

Παρακαλώ δώστε ιδιαίτερη προσοχή:

- στις άκρες των δακτύλων και στα νύχια
- στους χώρους ανάμεσα στα δάκτυλα
- στην επάνω επιφάνεια των χεριών και των δακτύλων
- στις εγκάρσιες γραμμές της παλάμης
- στον αντίχειρα από όλες τις πλευρές

**Για το στέγνωμα των χεριών σας χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μιας χρήσεως (χάρτινες ή πάνινες) και να κλείνετε την κάνουλα του νερού με την πετσέτα για να μην τον αγγίζετε πάλι με γυμνά χέρια.**

### Τρόπος απολύμανσης

1. να σκουπίζετε καλά τα χέρια σας
2. με περίπου **3 ml αλκοολούχο απολυμαντικό** τις παλάμες
3. καλό τρίψιμο (προσοχή: προβληματικές επιφάνειες όπως όταν πλένετε τα χέρια!)
4. **Χρόνος επίδρασης: τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα** (τρίψιμο μέχρι να εξατμισθεί)  
Ο επαρκής χρόνος επίδρασης του απολυμαντικού είναι σημαντικός!

Επίσης η **φροντίδα της επιδερμίδας** εντάσσεται στα προληπτικά μέτρα προστασίας της υγείας. Επομένως η απαλοιφή των χεριών με κρέμα είναι σημαντική. Περιποιημένη επιδερμίδα έχει λιγότερες απαλές ρωγμές και προστατεύεται καλύτερα από τους παθογόνους μικροοργανισμούς.

- **Ενδυμασία/φόρμες**

Να φέρεται καθαρή ενδυμασία, δεδομένου ότι οι παθογόνοι μικροοργανισμοί μπορούν να κολλούν και στα ρούχα.

Στην κεφαλή πρέπει να φέρετε κάλυμμα και θα πρέπει να είναι εξασφαλισμένο ότι στα φαγητά που ετοιμάζονται δεν πέφτουν τρίχες ή πυτιρίδα.

- **Συμπεριφορά**

Να κλείνετε την μύτη και το στόμα σας, όταν φταρνίζεσθε ή βήχετε. Χρησιμοποιείτε χαρτομάντιλα, τα οποία μετά τη χρήση τους τα πετάτε!!! Μετά να πλένετε τα χέρια σας!

**ΦΕΡΕΤΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ Η ΤΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΩΝ. ΩΣ ΕΚ ΤΟΥΟΥΤΥ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΥΨΗΛΩΤΑΤΟ ΚΑΘΗΚΟΝ**