

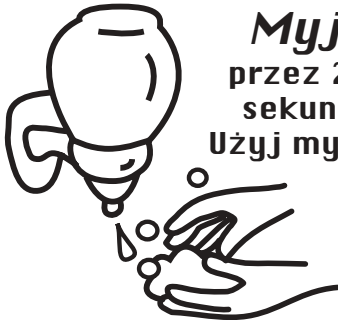
# Pracownicy muszą myć ręce

## JAK

Zmoczyć  
ciepłą wodą



Myć  
przez 20  
sekund  
Użyć mydła

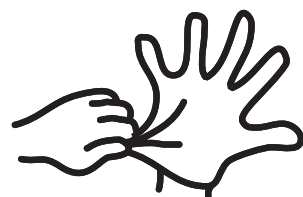
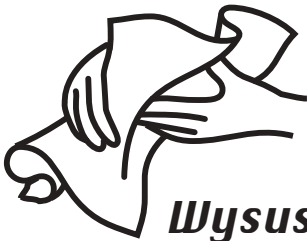


Splukać



Wysuszyć

Użyć papierowych  
ręczników  
jednorazowego użytku



Rękawice

## KIEDY

**Myj ręce przed kontaktem z jedzeniem lub częściej, jeśli jest taka potrzeba**

**Myj ręce po:**

- ▶ użyciu toalety
- ▶ kontakcie z nieprzeznaczonym mięsem, drobiem, rybą, jajkami lub innymi potencjalnie szkodliwymi produktami spożywczymi
- ▶ przerywaniu pracy (aby np. odebrać telefon, otworzyć drzwi lub szufladę)
- ▶ jedzeniu, paleniu lub żuciu gumy
- ▶ dotykaniu zabrudzonych talerzy, sztućców lub innego wyposażenia
- ▶ wynoszeniu śmieci
- ▶ dotykaniu nosa, ust lub jakiegokolwiek innej części ciała
- ▶ kiedy kichasz lub kaszlesz

**Nie dotykaj gotowych posiłków bezpośrednio rękami.**

Używaj rękawic, szczypców, specjalnych chusteczek należących do naszego zakładu lub innych przeznaczonych do tego sztućców. Jeśli nie nosisz rękawic, zdejmij biżuterię, zmyj lakier i odklej sztuczne paznokcie.

**Noś rękawice**

kiedy jesteś skaleczony lub masz otarte dłonie  
kiedy nosisz biżuterię

**Jeśli używasz rękawic:**

- ▶ zawsze umyj ręce przed nałożeniem nowych rękawic

**Rękawice zmieniaj:**

- ▶ tak często, jak myjesz ręce
- ▶ kiedy są zniszczone lub zabrudzone

Powyższe ustalenia zostały przygotowane przez Publiczny Program Nauki o Odżywianiu UMass przy wsparciu za strony U.S. Food & Drug Administration w kooperacji z MA Partnership for Food Safety Education. Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Program Nauki o Odżywianiu U zapewnia równo-uprawnienie w dostępie do oferowanych programów nauczania i procesie zatrudnienia pracowników.



Massachusetts Outreach UMass  
Extension