



# HÅNDHYGIENE

## Sammenheng mellom trygg mat og håndhygiene

Alle må bidra til at maten vi spiser er tryggest mulig. Bakterier finnes overalt, på mennesker, særlig i sår på hender og i ansiktet, klærne våre, kjøkkenbenken, kjøkkenutstyr, fluer som setter seg på maten og kjøkkenkluter. Alle som håndterer mat må vaske hendene godt og ofte. God håndhygiene forhindrer at bakterier sprer seg, og forebygger syksomsutbrudd som skyldes mat.

## God håndhygiene bidrar til trygg mat

God håndhygiene får du ved å vaske hendene ofte. I helseinstitusjoner og der det lages mat til mange mennesker brukes desinfeksjonssprit etter håndvask og tørking av hendene. Man kan også bruke engangshansker i tillegg, men da må man passe på å skifte hansker hver gang man tar borti i noe annet enn maten. Når Mattilsynet er ute på tilsynsbesøk, kontrollerer de derfor både om riktig håndvaskutstyr er på plass og om de ansatte vasker hendene.

Hvis du har sprekker eller sår på hendene må du bruke hansker. Bakterier i sår kan gi matforgiftninger. Er du syk skal du ikke lage mat til andre.

### Vask alltid hendene før du lager mat

God hygiene er også viktig når du lager mat hjemme på ditt eget kjøkken.

Vask hendene før du lager mat, spiser mat, mellom håndtering av ulike råvarer som rått kjøtt og salater- og selvsagt etter toalettbesøk.

Hvis du kan unngå det, lag ikke mat til andre når du har magesyke, vondt i halsen eller har betente sår på hendene.

Mattilsynet har strenge regler for god håndhygiene for de som jobber i helseinstitusjoner eller med mat for salg.

- Håndvask skal foretas under tilstrekkelig rennende temperert vann.
- Hendene skal gnis inn med såpe slik at all synlig forurensning fjernes, både i håndflaten, mellom fingrene og under neglene. Såpen skylles av med rennende vann.
- Hendene tørkes med engangshåndklær.
- Kranen bør kunne betjenes uten bruk av hendene eventuelt bruk engangshåndkleet til å stenge blandebatteriet, slik at ikke hendene forurenses på nytt.
- Hendene kan deretter smøres inn med desinfeksjonsprit egnet til matproduksjon som ikke overfører uønsket kjemisk forurensning til matvarene. Spriten skal tørke på hendene.