

Fakta om



Handhygiene

Samanhengen mellom trygg mat og handhygiene

All mat skal vere trygg mat – det vil seie at maten vi kjøper og et her i Noreg, skal vere helsemessig trygg. Bakteriar finst overalt, på menneske, kleda våre, kjøkkenutstyr, fluger som set seg på maten, hundar og katter, i lufta og støvet. Vi må hindre at bakteriar kjem i kontakt med maten vi skal ete. Ein viktig føresetnad for å få trygg mat, er personane som sel, kjøper og lagar maten. Når vi er i kontakt med mat, er det veldig viktig at vi har ein god personleg hygiene. Med personleg hygiene meiner vi her god handhygiene og handvask. God handhygiene er ein viktig måte å hindre at bakteriar spreier seg, og hindre sjukdomsutbrott som har si årsak i mat.

Handhygiene er noko av det viktigaste ein må ta omsyn til for å hindre smittespreiing og sjukdomsutbrott når det gjeld mat

God handhygiene får du ved å vaske hendene ofte. I helseinstitusjonar og der det blir laga mat til mange, blir det brukt handdesinfeksjonsmiddel eller eingongshanskar i tillegg. Når Mattilsynet er ute på tilsynsbesøk, kontrollerer dei derfor både om rett handvaskutstyr er på plass, og om dei tilsette vaskar hendene.

Dersom du har sprekkar eller sår på hendene, er det viktig å forbinde eller plastre sårå når du jobbar med mat, slik at du hindrar spreieing av bakteriar.

Vask alltid hendene før du lagar mat

God hygiene er også viktig når du lagar mat heime på ditt eige kjøkken.

Du bør alltid vaske hendene før du lagar mat, et mat, mellom handtering av ulike råvarer - og sjølv sagt etter toalettbesøk.

Dersom du kan unngå det, lag ikkje mat til andre når du har magesjuka, vondt i halsen eller har betente sår på hendene.

Mattilsynet har strenge regler for god handhygiene som skal følgjast av dei som jobbar i helseinstitusjoner, og av dei som jobbar med mat for sal:

- Handvask skal ein gjere under tilstrekkeleg rennande, temperert vatn.
- Hendene skal ein gni inn med eit godt handvaskemiddel slik at all synleg ureining blir fjerna, både i handflata, mellom fingrane og under neglene. Såpa skal skyljast av med rennande vatn.
- Hendene skal tørkast med eingongshandklede.
- Bruk eingongshandkledet til å stengje blandebatteriet, slik at ikkje hendene blir ureina på nytt.
- Hendene kan ein deretter smørje inn med eit handdesinfeksjonsmiddel, som må vere eigna til føremålet og ikkje overfører uønskt kjemisk ureining til matvarene.