

Elintarvikealan perustutkinto 180 osp,  
Elintarviketuotannossa toimiminen 35 osp

# Henkilökohtainen hygienia



VILJO-ohjausosaamista  
viljaklusterin  
toimialoille-hanke  
1.11.2022 - 31.5.2024



LADEC  
LAHTI REGION DEVELOPMENT



# Pukeutuminen

Työasun täytyy olla...

- elintarviketyöhön sopiva.
- käytössä vain työaikana.
- ehjä, siisti ja puhdas.
- mielellään valkoinen, että on helppo nähdä, onko se puhdas.



# Takki ja housut

Takin pitää olla:

- lyhythihainen.
- siinä ei saa olla rintataskuja.
- sen pitää peittää alla olevat vaatteet kokonaan, myös hihat.

Jos käytössä ei ole takkia, vaan t-paita, paidan pitää olla “perusmallinen”, ei saa olla kuvia eikä koristeita.

Housujen pitää olla:

- pitkälahkeiset.
- niiden pitää olla elintarvikekäyttöön sopivaa materiaalia.



# Työjalkineet

Työjalkineiden pitää olla:

- työturvallisuusmääräysten mukaiset.
- umpinaisella turvakärjellä.
- liukumattomat ja riittävän paksulla pohjalla.
- umpinaisella kantaosalla.
- puhtaat ja ehjät.



# Esiliina ja päähine

Esiliinana käytetään:

- “puoliessu” yleisimmin käytössä.
- jotta asu ei likaannu niin helposti.
- narut solmitaan mieluiten taakse (työturvallisuus).

Päähineenä käytetään:

- myssy, lakki, suikka tai muu vastaava
- mieluiten valkoinen
- täytyy peittää hiukset kokonaan, myös etuhiukset
- täytyy olla päässä ennen leipomoon/konditoriaan tuloa



# Suojakäsineet

Ohuet nitrilikäsineet:

- käytetään, jos käsissä on haava/laastari, ihottumaa tai infektiota.
- käytetään, kun pakataan valmiita tuotteita.
- käytetään jos valmistettavaa tuotetta ei kuumenneta. (esim. monet konditoriatuotteet)



Siivoamiseen tarkoitettut kumihanskat:

- käytetään suojaamaan käsien ihoa
- kädet täytyy pestä kumihanskojen käytön jälkeen
- hanskojen täytyy antaa kuivua käytön jälkeen
- ei saa käyttää elintarvikkeiden käsittelyyn!

## Käyttöohje:

Pese ja kuivaa kädet ennen käsineiden pukemista.

Pese käsineitä riittävän usein. (samoin kuin peset paljaita käsiä)

Vaihda käsineet riittävän usein.

# Hygieniasta huolehtiminen

## Huolehdi perushygieniasta joka päivä:

- Koko kehon puhtaudesta huolehtiminen
- Deodorantin käyttö
- Älä käytä voimakkaita tuoksuja

## Ranne- ja kaulakorujen, kellojen, sormusten ja näkyvien lävistyskorujen käyttö on kielletty työpäivän aikana!

- Vältä hiusten, ihon, sun, korvien ja nenän koskettelua työpäivän aikana
- Vältä yskimistä, aivastelua ja nenän niistämistä elintarvikkeiden lähellä

**keho** = vartalo

**lävistyskoru** = esimerkiksi korva-, nenä-, huuli-, kulma- tai kielikoru

**välttää** = yrittää olla ilman

# Käsihygienia

## Tärkein hygienian osa-alue

- tosi tärkeä, kun käsitellään elintarvikkeita, joita ei kuumenneta, esimerkiksi konditoriatuotteet
- mikrobit viihtyvät parhaiten sormien välissä ja kynsien alla
- ihon täytyy olla terve, ei tulehtuneita haavoja tai ihottumaa
- ei saa käyttää koruja, rakennekynsiä tai kynsilakkaa
- lyhyet kynnet ja ehjät kynsivallit

**viihtyä** = tykätä olla, tuntea olonsa mukavaksi



# Kädet täytyy pestä aina

- kun aloittaa työt
- tarvittaessa työn aikana ja työvaiheiden välissä
- kun tulee leipomo-konditoriaan, esimerkiksi varastolla käynnin jälkeen
- ennen erityisruokavaliotuotteiden valmistusta
- allergisoivien raaka-aineiden käsittelyn jälkeen
- jätteiden ja jätastioiden käsittelyn jälkeen
- astiahuollon tai muun puhtaanapitotyön jälkeen
- wc-käynnin jälkeen
- yskimisen, aivastamisen ja nenän niistämisen jälkeen
- hiusten tai kasvojen ihon koskettelun jälkeen
- tupakoinnin jälkeen (SAVUTON KAMPUS!)
- tietokoneen näppäimistöön tai kännykkään koskemisen jälkeen (kännykän käyttö työtunneilla vain luvan kanssa!)
- kun kädet ovat likaiset



# Ruokaviraston ohje

[Ruokavirasto – Pese kädet näin](#)



# Käsihuuhde

Käsihuuhdetta käytetään:

- käsien ja käsineiden desinfiointiin
- vain puhtaisiin käsiin (ei näkyvää likaa)
- tarvittaessa, esimerkiksi sairastelun jälkeen tai flunssa- tai vatsatautiepidemian ollessa liikkeellä
- annostellaan **kuiviin käsiin** ja annetaan kuivua ennen työn aloittamista



# Terveydestä huolehtiminen

## Huolehdi itsestäsi

- vältä vilustumista
- muista hyvä käsihygienia myös vapaa-ajalla
- nuku riittävästi
- syö monipuolisesti ja riittävän usein, muista aamupala!
- juo riittävästi vettä
- ulkoile



## Käsien kunnosta huolehtiminen

- kosteusvoiteen käyttö
- lyhyet kynnet
- käsien huolellinen kuivaaminen pesun jälkeen
- suojakäsineiden käyttö tarvittaessa



# Sairastaminen

Älä tule sairaana tunneille!

- kiinnitä erityistä huomiota käsien pesuun sairastamisen jälkeen, käytä käsihuuhdetta!
- ilmoita opettajalle, jos sairastat tai olet juuri sairastanut ripulin, äkillisen vatsataudin, kuumeisen kurkkutulehduksen tai sitä vakavamman infektiotaudin.
- ilmoita sairaspöissaolostasi Wilman kautta.

Jos et ole varma oletko työkyntoinen, keskustele opettajan kanssa.



VILJO-ohjausosaamista  
viljaklusterin  
toimialoille-hanke  
1.11.2022 - 31.5.2024



# Salmonella

Salmonella on yleisvaarallinen tartuntatauti.

- Opiskelijan täytyy ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan, jos itse tai joku perheestä sairastaa kuumeista ripulitautia nyt tai on sairastanut viimeisen kuukauden aikana
- Ulkomaanmatkan jälkeen oireettomalta opiskelijalta ei testata salmonellaa. Jos on oireita, täytyy opiskelijan ottaa heti yhteyttä opiskeluterveydenhuoltoon.
- Tartuntatautilain (laki 56§) mukaisesti työpaikan täytyy huolehtia, ettei työntekijöillä ole salmonelloosia -> työhöntulotarkastukset

Voimassa oleva negatiivinen salmonellatodistus täytyy olla joillakin työssäoppimispaikoilla.

[thl.fi/salmonella](https://thl.fi/salmonella)

[thl.fi/toimenpideohje](https://thl.fi/toimenpideohje)

**oireeton** = henkilöllä ei ole merkkejä sairaudesta

**tartuntatauti** = infektio tauti, joka voi siirtyä ihmiseltä toiselle

# Lisätietoa

Käy lukemassa lisämateriaalia:

[Ruokavirasto – henkilökohtainen hygienia](#)

[Lupa kokata – Ruokatieto](#)

**Huolehtimalla itsestäsi, huolehdi samalla myös muista.**



# salpaus

## *Ole hyvä.*

selkokielen versio: Marjukka Simpanen-Fourneau ja Minna Wright, Koulutuskeskus Salpaus, 2024

päivitetty versio: Katariina Ilonen, Koulutuskeskus Salpaus, 2021

(alkuperäinen versio: Outi Suopanki, Koulutuskeskus Salpaus)



VILJO-ohjausosaamista  
viljajklusterin  
toimialoille-hanke  
1.11.2022 - 31.5.2024

