**ИНСТРУКЦИЯ ЗА ЛИЧНА ХИГИЕНА**

Основни правила на поведение и вътрешен ред при поддържане на хигиена

Работниците и служителите са длъжни да поддържат високо ниво на лична хигиена по време на работа и да спазват следните правила за работа:

* + Всяко лице от персонала отговаря за дезинфекция на повърхностите на работното си място, като дезинфекцията се извършва на всеки един час.
		- Да поддържат ръцете си чисти и да ги измиват преди започване на работа, както и след всяко посещение на битовите помещения и тоалетните.
		- Работникът е длъжен да идва чист на работа.
		- При кихане или кашляне да закрива устата и носа със сгъвката на ръката си.
		- Проветрение на работните помещения да се извършва на всеки един час.
		- Храненето да се извършва в определеното за това място.
		- Забранява се носенето на работно облекло извън фирмата.
		- Всяко лице от персонала е длъжно да уведоми прекия си ръководител, ако има признаци на стомашно-чревни заболявания, разстройство, повръщане, треска, възпалено гърло, нос, очи, кожни болести, заразни болести.
		- На работа не се допускат работници или служители със следните заболявания: на стомашно-чревни заболявания, разстройство, повръщане, треска, възпалено гърло, нос, очи, кожни болести, заразни болести.

**Измиване на ръцете**

Ръцете се поддържат чисти като се спазват стриктно следните правила:

1. Ръцете се измиват непосредствено преди започване на работа.
2. Ръцете се мият след всяко напускане на работното място /за хранене, пушене, посещение на тоалетна и др./
3. След посещение на WC ръцете се измиват и дезинфекцират.
4. Ръцете се мият във всички случаи, при които е възможно замърсяване на ръцете /при изпускане на предмет на земята, при кихане и кашляне, при пипане на замърсени повърхности.

**Последователност при измиване на ръцете**

1. Пуснете топлата вода до най-високата температура, до която можете да издържите.
2. Вземете достатъчно количество от миещия препарат
3. Интензивно търкайте ръцете, така че миещият препарат да покрива и почиства всяка част от ръцете.
4. Убедете се, че сте почистили местата между пръстите и ноктите.
5. Старателно изплакнете ръцете си до отстраняване изцяло на миещия препарат.
6. Подсушете ръцете с хартиена кърпа за еднократно ползване и я изхвърлете в кошчето.