**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.