**HYGIENREGLER**

* Du är personligen ansvarig för att se till att du sköter hygien och renlighet på ett bra sätt.
* Vid misstanke om smittsam sjukdom, skada eller annat som kan smitta genom mat ska du kontakta din chef. Detta är extra viktigt vid symptom på mag- tarmsjukdom eller i övre luftvägar. Tänk på att det är bättre att informera en gång för mycket än en gång för lite!!
* Om du har haft magsjuka ska du vara hemma 48 timmar (2 dygn) EFTER sista kräkning/diarré, eftersom du är mycket smittsam även om du känner dig symptomfri.
* Om du har sår på händer ska detta inte komma i kontakt med livsmedel. Använd handskar eller undvik att arbeta med oskyddad mat.
* Om du arbetar med handskar tänk på att byta dessa ofta, mellan olika arbetsmoment, om du tagit i näsa, öra…
* Händerna ska tvättas med tvål och varmt vatten:

*-* innan arbete med maten påbörjas

*-* efter toalettbesök

*-* mellan olika moment i arbetet (Om du skär kyckling och sen ska skära grönsaker, tvättahänderna mellan momenten).

*-* efter blöjbyte, snytning och tömning av soppåsen.

* Ringar, armband, klocka runt armen eller andra smycken som kan komma i kontakt med mat får inte användas!
* Rena skyddskläder ska användas. Dina arbetskläder ska förvaras så att de inte kommer i kontakt med dina personliga kläder.
* Se till så att föremål från dig såsom knappar, hårstrån, ludd inte kan falla ner i maten.

**Jag har läst igenom och förstått hygienregler samt de delar i egenkontrollen som rör mig:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_