

Higiene Personal del Empleado

Employee Personal Hygiene

CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES TRANSPORTADAS POR ALIMENTOS

PREVENT FOODBORNE ILLNESS

Spanish

Exclusión y restricción de los empleados enfermos

La persona a cargo (PIC) debe retirar del establecimiento a todos los empleados enfermos mientras tengan:

- Diarrea
- Vómitos

No podrán regresar al trabajo antes de, cuando menos, 24 horas después de haber desaparecido los síntomas. Esto incluye trabajar con alimentos expuestos, limpiar el equipo, lavar los utensilios, la lencería y los artículos destinados a un solo servicio o uso.

También se le pueden imponer exclusiones y restricciones si se le ha diagnosticado:

- Norovirus
- *Salmonella*
- *Shigella*
- Virus de la Hepatitis A
- *E. coli* productora de toxina Shiga
- Infección por otro patógeno bacteriano, viral o parasitario

Cómo evitar la contaminación transmitida por las manos

Usted mismo puede evitar la contaminación de los alimentos lavándose las manos, eliminando todo contacto de las manos descubiertas con comida lista para consumo y cubriendo las heridas abiertas que tenga.

English

Exclusion and restriction of ill employees

The person in charge (PIC) must exclude all ill employees from the establishment while they have:

- Diarrhea
- Vomiting

You cannot return to work for at least 24 hours after your symptoms end. This includes working with exposed food, clean equipment, utensils, linens, and single-service or single-use items.

Exclusions and restrictions may apply if you have been diagnosed with:

- Norovirus
- *Salmonella*
- *Shigella*
- Hepatitis A virus
- Shiga toxin-producing *E. coli*
- Infection with another bacterial, viral or parasitic pathogen

Preventing contamination from hands

You can prevent contamination of food from hands by washing hands, eliminating bare hand contact with ready-to-eat food and covering open wounds.

Lavado de las manos

Cómo lavarlas:

1. Mójese las manos
2. Enjabónelas
3. Frótese las manos durante 10 a 15 segundos
4. Enjuágueselas bien
5. Séquese las manos
6. Mantenga las manos limpias

Todo el proceso debe durar, cuando menos, 20 segundos.

Cuándo se las debe lavar:

- Antes de empezar a manipular alimentos, utensilios o equipo
- Antes de ponerse los guantes
- Con la frecuencia necesaria durante el proceso de preparación de la comida y al cambiar de una tarea a otra en la cocina
- Después de tocar superficies y partes del cuerpo sucias y tan pronto se le contaminen las manos
- Después de haber usado el baño

Dónde se las debe lavar:

Lávese las manos únicamente en los fregaderos designados para lavado de manos.

Uso de guantes y utensilios

Evite la contaminación cruzada de la comida lista para consumo con las manos descubiertas. Para ello, use guantes desechables, utensilios, papel encerado para envolver, espátulas o tenazas.

Cortaduras, heridas y llagas

Cubra por completo con un vendaje a prueba de agua cualquier cortadura, herida o llaga que tenga en las manos y brazos. Use guantes sobre los protectores de dedos o los vendajes que tenga en las manos y dedos.

Handwashing

How to wash:

1. Wet your hands
2. Apply soap
3. Rub your hands for 10 to 15 seconds
4. Rinse your hands well
5. Dry your hands
6. Keep your hands clean

The entire process must last at least 20 seconds.

When to wash:

- Before working with food, utensils, or equipment
- Before putting on gloves
- As often as needed during food preparation and when changing tasks
- After touching soiled surfaces and body parts and whenever hands become contaminated
- After using the bathroom

Where to wash:

Only wash your hands in sinks designated for handwashing.

Wear gloves and use utensils

Prevent cross-contamination of ready-to-eat food from bare hands by wearing disposable gloves or using utensils, deli tissue, spatulas or tongs.

Cuts, wounds and sores

Completely cover any cuts, wounds, or open sores on the hands and arms with a waterproof bandage. Wear single-use gloves over finger cots or bandages on the hands and fingers.

La persona a cargo debe limitar el trabajo de los empleados que tengan una lesión cutánea infectada, o un forúnculo abierto o que esté drenando, sin estar debidamente cubierto.

Ropa, cabello, uñas y joyas

Use ropa limpia y sujétese el cabello, manteniéndolo alejado de la cara. Puede usar, para ello, una redecilla, sombrero o pañuelo. Mientras esté preparando comida, no podrá tener uñas postizas ni pintadas. Tampoco podrá usar joyas en los brazos y manos, excepto el aro de matrimonio o un anillo liso sencillo.

Los empleados que cumplen labores que representan un riesgo mínimo de contaminación de la comida expuesta, el equipo, los utensilios, la lencería y los artículos destinados a un solo servicio o uso limpios pueden trabajar sin usar una redecilla que les sostenga el cabello.

Comer, beber o consumir tabaco

Se prohíbe comer, beber o consumir tabaco en las áreas de preparación de comida, ya que podría contaminar sus manos, la comida y las superficies de contacto con los alimentos. Se le permite beber líquidos que estén en un envase tapado.

The PIC must restrict employees from working if they have an infected skin lesion or boil that is open or draining and not properly covered.

Clothing, hair, fingernails and jewelry

Wear clean clothing and an effective hair restraint such as a hairnet, hat or scarf. While preparing food, you must not have painted or false fingernails, nor wear jewelry on the arms and hands, except for a wedding band or other plain ring.

Employees whose duties present a minimal risk of contaminating exposed food, clean equipment, utensils, linens, and single-service or single-use items may work without wearing a hair restraint.

Eating, drinking or using tobacco

Eating, drinking or using tobacco in food preparation areas is prohibited because hands, food, and food-contact surfaces may become contaminated. You are allowed to drink from a covered container.

Recursos (Resources)

[Minnesota Department of Health Food Business Safety](http://www.health.state.mn.us/foodbizsafety)
www.health.state.mn.us/foodbizsafety

Minnesota Department of Health
Food, Pools, and Lodging Services
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4500
health.foodlodging@state.mn.us
www.health.state.mn.us

ENERO 2019

*Para obtener esta información en otro formato,
llame al 651-201-4500 or 651-201-6000.*

Minnesota Department of Agriculture
Food and Feed Safety Division
625 Robert Street N
St. Paul, MN 55155-2538
651-201-6027 or 1-800-697-AGRI
MDA.FFSD.Info@state.mn.us
www.mda.state.mn.us

JANUARY 2019

*To obtain this information in a different format, call:
651-201-4500 or 651-201-6000.*