

สุขลักษณะส่วนบุคคล (PERSONAL HYGIENE)

สุขลักษณะส่วนบุคคล (personal hygiene) เป็นข้อปฏิบัติของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในสถานที่ผลิตอาหารตาม Good Manufacturing Practice (GMP) เพื่อช่วยลดหรือป้องกันการปนเปื้อน ที่จะนำอันตรายไปสู่อาหาร (food hazard) ทั้งอันตรายทางกายภาพ อันตรายทางเคมี และอันตรายทางจุลินทรีย์ ดังนั้นบุคลากรควรมีสุภาพและสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ดี รวมทั้งควรได้รับการฝึกอบรม และให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงานอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยสามารถจำแนกบุคลากรที่เกี่ยวข้องในสถานที่ผลิตอาหารได้ดังนี้

1. ผู้ปฏิบัติงาน

ผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติส่วนบุคคลเพื่อป้องกันหรือลดการปนเปื้อนของอาหาร และพื้นผิวที่สัมผัสกับอาหาร ดังนี้

ก่อนเข้าทำงาน

สถานะทางสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน : หากผู้ปฏิบัติงานป่วย หรือผู้สงสัยว่าป่วย หรือเป็นพาหะนำโรคหรือเจ็บป่วย ต้องห้ามเข้าไปดำเนินการเกี่ยวกับวัตถุดิบ บรรจุภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์ระหว่างผลิต และผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป โดยมีอาการดังนี้

- ไม่เป็นโรคหรือเป็นพาหะของโรค เช่น โรคทางเดินอาหาร หรือ ทางเดินหายใจ หรือ การไอ จาม เป็นหวัด
- ไม่เป็นโรคติดต่อหรือโรคนำรังเกียจตามที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ โรคเรื้อน วัณโรคในระยะอันตราย โรคติดเชื้อเสพติด โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเท้าช้าง โรคผิวหนังที่นำรังเกียจ
- ไม่มีบาดแผลอันอาจก่อให้เกิดการปนเปื้อนสู่อาหาร
- มีการตรวจสุขภาพร่างกายและมีใบรับรองแพทย์ (ผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรม) อย่างน้อยปี 1 ครั้ง และกรณีพนักงานใหม่ต้องมีการตรวจร่างกายก่อนเข้าทำงาน

ระหว่างการทำงาน

ในระหว่างการทำงาน ผู้ปฏิบัติงานต้องปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติด้านสุขลักษณะที่ดี ดังนี้

(1) การแต่งกาย

- ผู้ที่ปฏิบัติงานที่สัมผัสกับอาหารในขั้นตอนหลังการฆ่าเชื้อหรืออาหารที่พร้อมบริโภคทันที ต้องมีหมวกตาข่ายหรือผ้าคลุมผม ผ้ากันเปื้อน และผ้าปิดปาก ในขณะที่ปฏิบัติงานและใช้เฉพาะบริเวณ High Care Area
- กรณีปฏิบัติงานในบริเวณพื้นที่ผลิต ต้องมีหมวกตาข่ายหรือผ้าคลุมผม เป็นอย่างน้อย ทั้งนี้กรณีไม่ใช่ผ้ากันเปื้อน ชุดที่ปฏิบัติงานต้องสะอาด
- มีมาตรการในการป้องกันการปนเปื้อนจากรองเท้าที่ใช้บริเวณผลิต เช่น การเปลี่ยนรองเท้าที่สะอาดก่อนเข้าบริเวณผลิต รวมถึงพิจารณาการทำความสะอาดรองเท้าที่ใช้ในบริเวณผลิต
- ชนิดรองเท้าที่เหมาะสม
 - รองเท้า “บูธ” ใช้ในบริเวณพื้นที่เปียก
 - รองเท้า “หุ้มส้น” ใช้ในบริเวณพื้นที่แห้ง
- กรณีจำเป็นต้องเดินบนพื้นผิวสัมผัสอาหาร เช่น บริเวณพื้นลำเลียงน้ำแข็ง ของ ต้องมีกฎระเบียบให้ผู้ปฏิบัติงานเปลี่ยนรองเท้าที่สะอาดหรือมีการสวมถุงครอบเท้าก่อนเข้าบริเวณผลิตและใช้เฉพาะบริเวณนี้อย่างเคร่งครัดเท่านั้น
- กรณีผู้ปฏิบัติงานทำงานในบริเวณความเสี่ยงต่ำ (Low Care Area) เช่น บริเวณรับวัตถุดิบ บริเวณล้างทำความสะอาด ต้องมีมาตรการรองเท้าก่อนเข้าบริเวณความเสี่ยงสูง (High Care Area) คือ ห้องบรรจุ อย่างเหมาะสม
- ห้ามสวมเครื่องประดับต่างๆ ขณะปฏิบัติงาน เช่น ต่างหู แหวน สร้อยคอ นาฬิกา
- เล็บมือต้องตัดให้สั้นอยู่เสมอและห้ามทาเล็บ



ลักษณะที่เหมาะสมยอมรับได้



- มีการสวมหมวกคลุม ผ้าคลุม หรือตาข่าย ซึ่งสามารถคลุมเส้นผม ตลอดใบหน้า เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากเส้นผม รังแค และสิ่งสกปรก อื่นๆ ในส่วนของศีรษะลงสู่กระบวนการผลิตและผลิตภัณฑ์
- กรณีมีหวดเคราควรงอนให้สั้นหรือมีผ้าคลุม
- สวมชุดหรือผ้ากันเปื้อน
- สวมผ้าปิดปากตามความจำเป็น เช่น ในกรณีปฏิบัติการกับอาหาร ที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว หรืออาหารที่พร้อมบริโภค และไม่มีภาชนะปกปิด

(2) การล้างมือ

- ล้างมือให้สะอาดก่อนเริ่มปฏิบัติงานหรือเข้าไปในบริเวณผลิต และภายหลังกลับจากห้องน้ำหรือห้องส้วม หรือหลังออกนอกบริเวณผลิต หรือภายหลังจากสัมผัสสิ่งทีก่อให้เกิดการปนเปื้อน รวมถึงกรณีสวมถุงมือ ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนสวมถุงมือ
- เมื่อผู้ปฏิบัติงานเปลี่ยนจากการปฏิบัติงานในส่วนไม่สัมผัสอาหาร หรือการทำทำความสะอาดมาเป็นการปฏิบัติงานสัมผัสอาหาร ผู้ปฏิบัติงานต้องเปลี่ยนถุงมือใหม่ หรือล้างมืออย่างถูกต้องก่อนเริ่มงานสัมผัสอาหาร
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ชัดดูให้ทั่วทุกส่วนของพื้นผิวมือ ระหว่างนิ้ว ด้านหลังมือ ข้อมือ และใต้เล็บมือ อย่างน้อย 20 วินาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด เพื่อกำจัดเชื้อจุลินทรีย์ที่อาจติดมากับฝ่ามือ ทำให้มือแห้ง หรือนำผ้าเช็ดมือ โดยมียุทธวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ดังนี้



(3) วิธีการปฏิบัติงาน

- มีการจัดทำขั้นตอนการปฏิบัติงานในจุดหรือบริเวณที่จำเป็น เพื่อใช้ในการสื่อสารและเพื่อป้องกันการปฏิบัติงานที่ไม่ถูกต้อง เช่น ขั้นตอนการการพาสเจอร์ไรส์ ขั้นตอนการล้างทำความสะอาดแบบ CIP เป็นต้น
- มีการติดป้ายคำเตือนด้านสุขลักษณะในตำแหน่งที่เห็นง่าย โดยมีการติดป้ายคำเตือน/คำแนะนำด้านสุขลักษณะตามจุดปฏิบัติงานต่างๆ เพื่อเป็นการเตือนผู้ปฏิบัติงานให้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล



ตัวอย่างป้ายคำเตือนด้านสุขลักษณะ



ข้อควรปฏิบัติด้านสุขลักษณะของผู้ปฏิบัติงาน

ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังการปฏิบัติงาน



สวมผ้าปิดปากทุกครั้งเมื่อต้องทำงานที่สัมผัสกับอาหาร



สวมเสื้อหรือชุดกันเปื้อนที่สะอาด



ไม่สูบบุหรี่ ไม่ข่วนน้ำลาย-น้ำมูกขณะปฏิบัติงาน



สวมหมวกคลุมผมหรือตาข่ายคลุมผม



หากสวมถุงมือในการปฏิบัติงาน
ถุงมือที่ใช้ควรสะอาดไม่ชำรุด



ทำความสะอาดรองเท้าที่ใช้ในบริเวณผลิต



ไม่รับประทานอาหารหรือนำสิ่งอื่นใด
เข้าปากขณะปฏิบัติงาน



(4) การฝึกอบรม

ควรมีการอบรมผู้ปฏิบัติงานแต่ละระดับอย่างเหมาะสม อย่างน้อยเกี่ยวกับสุขลักษณะทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับการผลิตอาหารประเภทนั้น ๆ และตามลักษณะงานที่รับผิดชอบ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และควรมีหลักฐานหรือบันทึกผลการอบรม

หลังการทำงาน

เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน ผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติด้านสุขลักษณะที่ดี โดยการสำรวจ และทำความสะอาดเครื่องแต่งกายของตนเองให้สะอาด พร้อมใช้งาน เช่น หมวก ผ้ากันเปื้อน รองเท้า ถุงเท้า เป็นต้น

2. บุคคลภายนอก

บุคคลภายนอก หมายถึง ผู้ไม่เกี่ยวข้องกับการผลิตที่มีความจำเป็นต้องเข้าไปในบริเวณผลิตเพื่อป้องกันการปนเปื้อน เช่น กรรมการผู้จัดการ ผู้ตรวจประเมินภายนอก ผู้เยี่ยมชม ลูกค้า อย่างน้อยต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านสุขลักษณะเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติงานในบริเวณผลิต