

Besin Güvenliği ve Hijyen

Hijyen Nedir?

Sözcük anlamı, sağlık bilimi demektir. Sağlıklı anlamına gelen Hygies, mitolojide tıbbın babası olarak bilinen Eskülap'ın kızı Hygiea'dan gelmektedir. Günümüzde sağlığı koruma uygulamalarının tümüne hijyen denmektedir.

Hijyen İle İlgili Tanımlar

Hijyen ile ilişkili çeşitli tanımlar kullanılmaktadır. Bu terimler aşağıda sıralanmıştır.

Temizlik: Bir yüzey üzerinde mekanik ya da kimyasal etki gösteren ve estetik yönden görünümü bozan her türlü kirin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır.



Dezenfeksiyon: Patojen mikroorganizmaların ve çok dirençli olmayan diğer mikroorganizmaların tahrip edilmesi, ortamın hijyenik hale getirilmesi için sıcak ya da soğuk su ve deterjan ya da kimyasal maddelerin uygulandığı tüm işlemlere dezenfeksiyon işlemleri denir.

Sterilizasyon: Herhangi bir maddenin veya cismin birlikte bulunduğu tüm mikroorganizmaların her türlü canlı ve aktif şekillerinden temizlenmesidir. (vejetatif ve spor şekillerinin öldürülmesi)

Dezenfektan: Dezenfektan maddeler patojen mikroorganizmaların tahrip edilmesi için kullanılan kimyasal maddelerdir. Ancak bunların bakteri sporlarını ve tüm virüsleri öldürmeleri beklenmez.

Sanitasyon: Genelde mikroorganizma sayısının emniyetli bir seviyeye düşürülmesi sanitasyon olarak tanımlanır. Bilimsel olarak da mikroorganizmaların 30 saniye içinde %99.9 ölümü şeklinde ifade edilir.

Sanitizer: Dezenfektan ile sanitizer arasındaki en önemli fark seyreltme sırasında karışımıza çıkmaktadır ve bu nedenle de konsantrite olan dezenfektan maddelerin patojenleri öldürme olasılıkları çok daha yüksek olmaktadır.

Antisepsi: Patojen mikroorganizmaların üremelerini durdurmak veya öldürmek için canlı doku üzerine kimyasal maddelerin uygulanmasıdır. Antisepsi için kullanılan kimyasal maddelere antiseptik denir.



Düz sabun: Antimikrobiyal içermeyen ya da sadece koruyucu olacak kadar içeren deterjanı ifade eder. Kir ve beraberindeki mikroorganizmaların fiziksel olarak giderilmesi amacı ile kullanılır.

El hijyeni: El yıkama, antiseptik ile yıkama, antiseptik ile ovma gibi uygulamaları kapsayan genel bir tanımdır.

Besin hijyeni: Besin maddelerinin sağlıklı olması için alınması gereken tüm tedbirleri ifade eder.

Kişisel Hijyen

Kişisel hijyen, bireyin kendi sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamalarını içerir. Bireyin kendi vücudunu ve giyeceklerini temiz tutması ve temizlemesi kişisel hijyenin amacıdır.

Kişisel hijyen; el ve vücut temizliği, çalışılırken giyilecek uygun iş kıyafetlerinin (önlük, eldiven, maske, kep vb.) seçimi, kıyafetlerin temizliği ve personelin genel sağlığı gibi konuları kapsar.

El Yıkama



Kişisel temizliğimizde, ellerimizin temizliği çok önemlidir. Çünkü eller, günlük yaşantımızda çevremiz ile her türlü bağlantımızı sağlayan, gün boyunca sürekli kirlenen ve bu nedenle de bol miktarda bakteri barındıran organımızdır. El temizliği bireysel hijyenin ilk adımıdır. El yıkama, günlük yaşantı içinde her şeyden önce kişinin kendi sağlığı için önemliyken, çalışma ortamında, diğer kişilerin sağlığı için de önem kazanmaktadır.

Kişi tüm dış ortam kirleticilerinin sürekli etkisi altındadır. Eliyle dış ortamdaki bir çok kirletici etmene dokunur. Ayakkabılarıyla gezerken kirletici bir takım öğeler basar. Tozlar vücuduna ve saçlarına konar. İnsan derisi bir dereceye kadar dışarıdan gelen kirleticilere karşı koruyucu bir engel oluşturmaktadır. Ancak derideki çatlaklar, yaralar bir takım hastalık etkenlerinin kolayca vücuda girmesine neden olabilir.

El Yıkama Tekniği

- El yıkama öncesinde takı ve mücevher gibi aksesuarlar çıkarılır, akmakta olan su altında eller ıslatılır.
- Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.
- Eller su altında iyice durulanır.
- Eller bileklerden başlayarak kağıt havlu ile kurulanır.
- Aynı kağıt havlu ile musluk kapatılır.

Detaylı bilgi için:

- Toplu Beslenme Sistemlerinde Çalışanlar İçin Hijyen El Kitabı
- [Sağlık Personeline yönelik El Yıkama ve El Dezenfeksiyonu Rehberi](#)

Besin Hijyeni

Besinlerde fiziksel, kimyasal, biyolojik ve duyuşsal özelliklerin toplamı kaliteyi oluşturmasına rağmen, sağlık açısından güvence en fazla aranan kalite özelliğidir. Besin maddelerinin hijyenik koşullarda üretilip, hijyen zinciri bozulmadan tüketiminin sağlanması sağlıklı beslenmede önemli bir kriterdir. Besinlerin üretiminden tüketiciye ulaşana kadar geçen işlemler zincirinde, çeşitli kaynaklardan bulaşan mikroorganizmalar uygun koşullarda hızla çoğalarak besinlerin duyuşsal kalitesinin bozulmasına, ekonomik kayıplara ve besin kaynaklı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Besin kaynaklı enfeksiyonlar hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerin en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. FAO (Gıda Tarım Örgütü) ve WHO, Besin Güvenliği Uzman Komitesi, kontamine besin tüketiminden doğan besin kaynaklı hastalıkların dünyadaki en sık görülen sağlık sorunu olduğunu işaret etmektedir.

Yaşamın sürdürülebilmesi ve sağlığın korunması için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir. Bu gereksinimin besinlerle karşılanması açısından güvenli gıda tüketimi bir zorunluluktur. Oysaki; yaşamımızın temel maddesi olan besinler, satın almadan tüketime kadar geçen aşamalarda hijyenik koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle zararlı hale gelebilmekte ve sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturabilmektedir.

Besin güvenliğinin sağlanması ve besin kaynaklı hastalıkların önlenmesinde besinleri;

- Satın alma,
- Depolama,
- Hazırlama ve pişirme ile
- Servisi esnasında hijyen kurallarına uyulmalıdır.

Detaylı bilgi için:

- Toplu Beslenme Sistemlerinde Çalışanlar İçin Hijyen El Kitabı
- Besin Güvenliği
- Besin Zehirlenmeleri, Nedenleri ve Korunma Yolları

