



# Charla de comida de primera línea



Un boletín presentado por el Programa de Alimentos e Instalaciones de Salud Ambiental del Condado Union

## Rostros de la Seguridad de los Alimentos: Serie Conozca a su Inspector de Salud Local

Prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos es una responsabilidad crucial que los inspectores de salud del Condado Unión toman muy en serio. Su misión es trabajar entre bastidores con los establecimientos de alimentos para mantener los más altos estándares de seguridad alimentaria. Tomemos un momento para conocer a uno de estos dedicados profesionales de la salud pública y cómo sus esfuerzos benefician a nuestra comunidad.

### Pamela Mefferd, Especialista Registrada en Salud Ambiental

Mi nombre es Pamela Mefferd, y cuando me gradué de la universidad, juré ser estudiante de por vida. Trabajar como especialista registrada en salud ambiental apoya mi pasión por el aprendizaje permanente porque siempre hay nueva información sobre seguridad alimentaria que aprender y usar para mantener los alimentos al por menor seguros para la comunidad. Para satisfacer mi búsqueda personal de conocimiento, soy una voluntaria activa en varias organizaciones sin fines de lucro. Afortunadamente, mi familia apoya mi amor por la educación en el trabajo y en casa.

Como inspectora de salud, he aprendido que la mejor manera de adquirir conocimientos sobre seguridad alimentaria es escuchar y discutir las operaciones diarias con los manipuladores de alimentos. Algunos días, aprendo tanto de las instalaciones que inspecciono como ellos aprenden de mí. Mi objetivo es tener una asociación bidireccional para compartir información con todas las personas que conozco, especialmente cuando se trata de seguridad alimentaria.



Una de mis preguntas favoritas del campo fue cuando un empleado preguntó si las mismas prácticas de seguridad alimentaria que se usan en los restaurantes también deberían usarse en casa. Le dije que **sí con entusiasmo** y le expliqué que los riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos son tan reales en casa como en una cocina comercial. Los gérmenes no son selectivos, por lo que cualquier persona puede enfermarse por una mala manipulación de los alimentos.

Es por eso que utilizo el enfoque del "taburete de tres patas" para educar a mis operadores sobre la prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos y alentarlos a enseñarlo a otros. Cada pata de taburete representa un factor clave en la prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos. Sin los tres, aumenta el riesgo de un brote de enfermedades transmitidas por los alimentos.

1. Cuándo, dónde y cómo lavarse las manos
2. No hay contacto de las manos desnudas con alimentos listos para comer
3. Salud de los empleados

## Cuándo, dónde y cómo lavarse las manos

Los empleados de alimentos deben saber **cuándo, dónde y cómo** deben lavarse las manos:

### Cuando:

- Inmediatamente antes de participar en la preparación de alimentos, incluido el trabajo con alimentos expuestos, equipos y utensilios limpios y artículos de un solo uso y de un solo uso sin envolver.
- Después de tocar partes desnudas del cuerpo humano, que no sean las manos limpias y las partes limpias y expuestas de los brazos.
- Después de usar el baño.
- Después de cuidar o manipular animales de servicio o animales acuáticos.
- Después de toser, estornudar, usar un pañuelo o toalla desechable, usar tabaco, comer o beber.
- Después de manipular equipos o utensilios sucios.
- Durante la preparación de los alimentos, tantas veces como sea necesario para eliminar la suciedad y la contaminación y evitar la contaminación cruzada al cambiar de tarea.
- Al alternar entre trabajar con alimentos crudos y trabajar con alimentos listos para comer.
- Antes de ponerse los guantes para iniciar una tarea que implique trabajar con alimentos.

Después de realizar otras actividades que contaminen las manos.

### Donde:

- En un lavabo designado para lavarse las manos provisto de al menos 100 °F de agua, jabón y un dispositivo para secarse las manos.

### Cómo:

1. Enjuague con agua tibia limpia y corriente.
2. Aplique la cantidad del compuesto de limpieza recomendado por el manufacturero.
3. Frote vigorosamente durante al menos 10 a 15 segundos, prestando especial atención a la eliminación de la tierra de debajo de las uñas y creando fricción en las superficies de las manos y los brazos (o dispositivos protésicos sustitutos), las yemas de los dedos y las áreas entre los dedos.
4. Enjuague bien con agua tibia limpia y corriente.
5. Séquese las manos inmediatamente.

Evite volver a contaminar las manos usando una toalla de papel u otro medio eficaz para cerrar el grifo.



## No tener contacto con las manos desnudas con alimentos listos para comer

La forma número uno de detener la propagación de enfermedades transmitidas por los alimentos es evitar que las manos contaminen los alimentos listos para comer, que no requieren cocción antes de servirlos.

Una forma de hacerlo es protegiendo los alimentos expuestos de los gérmenes en las manos desnudas. Las bacterias y los virus son tan pequeños que no siempre podemos ver cuando nuestras manos están sucias. El uso de guantes, pinzas o espátulas y la manipulación de alimentos con papel de charcutería son excelentes maneras de proteger los alimentos listos para comer de la contaminación.

## Salud de los empleados

Antes de servir comida a otra persona, es fundamental asegurarse de no estar enfermo con una enfermedad que pueda propagarse a través de los alimentos y las bebidas. Todos los empleados de alimentos deben recibir capacitación sobre la salud de los empleados para asegurarse de que conozcan los síntomas que pueden provocar enfermedades transmitidas por los alimentos y cuándo informar las enfermedades y exposiciones a su gerente.

### Síntomas reportables:

1. Diarrea
2. Vómitos
3. Ictericia (coloración amarillenta de la piel y/o los ojos)
4. Dolor de garganta con fiebre
5. Cortes, heridas o lesiones infectadas que contengan pus en la mano, la muñeca o una parte del cuerpo expuesta (como forúnculos y heridas infectadas)

### Enfermedades de declaración obligatoria:

1. Norovirus
2. Virus de la hepatitis A
3. Infección por *Shigella* spp. (shigelosis)
4. *Escherichia coli* productora de *toxina Shiga* (0157:H7 u otra infección por STEC)
5. Fiebre tifoidea (causada por *Salmonella typhi*)
6. *Salmonela* (no tifoidea)

**Nota:** No debe preparar ni manipular alimentos si tiene alguno de estos síntomas o enfermedades.

Gracias por tomarse un momento para aprender sobre la seguridad alimentaria y las herramientas que usamos para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos en nuestra comunidad. Las alianzas sólidas y el aprendizaje a lo largo de toda la vida son formas sencillas y atractivas de proteger la salud pública y promover una vida sana. ¡Mantengamos las tres patas del taburete en pie!

