

# Fyra gyllene råd

## 1

### TILLTRÄDE FÖRBJUDET!

Det är förbjudet att arbeta med livsmedel

- vid sjukdom med symtom som diarré, kräkningar och halsont
- vid hudinfektioner på händerna



### HÅLL RENT!

## 2

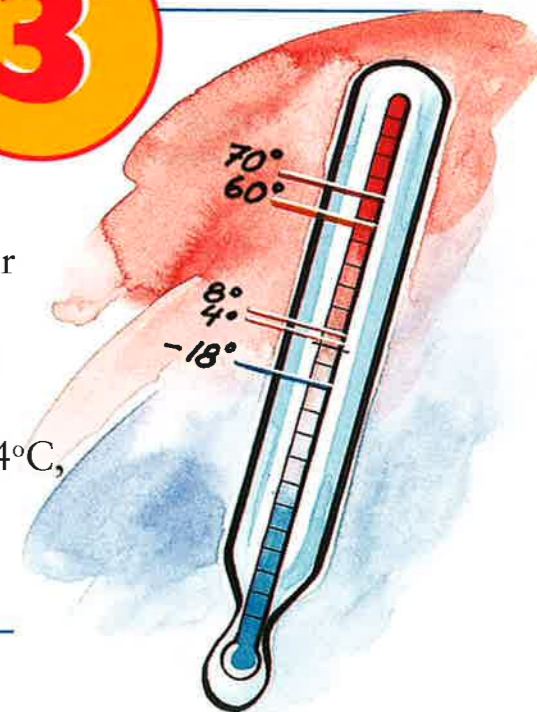
- Ta av smycken och klocka
- Tvätta händer och underarmar (upprepas efter toalettbesök, olika arbetsmoment och raster)
- Naglarna ska vara kortklippta, rena och fria från nagellack
- Använd alltid rena arbetskläder
- Sätt på dig hårskydd
- Använd alltid rena redskap
- Håll lokaler, inredning och utrustning rena



### KOLLA TEMPEN!

## 3

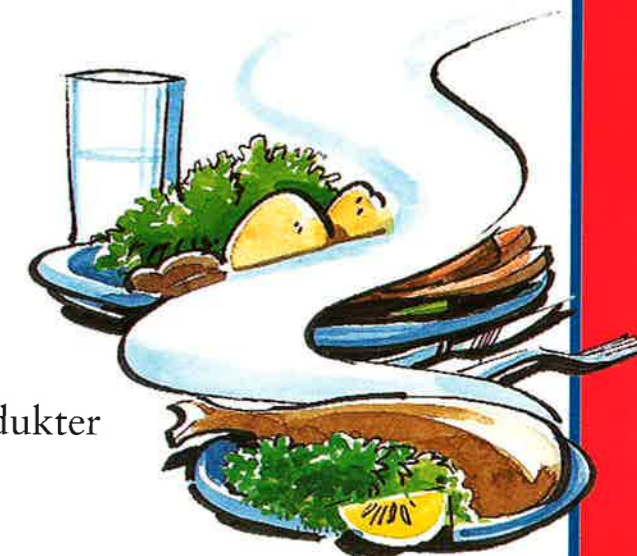
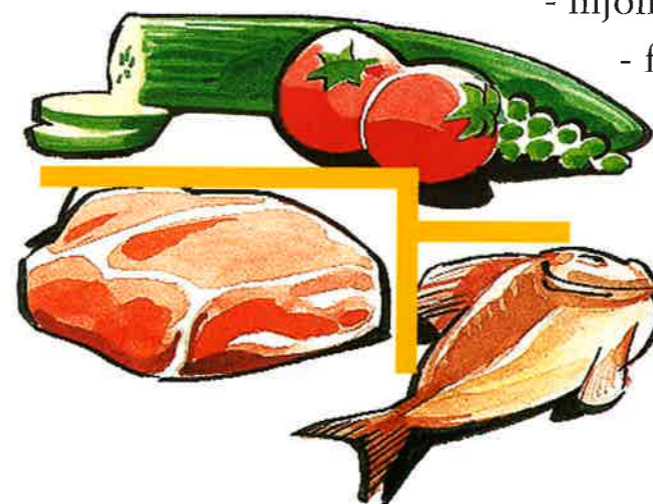
- Upphetta vid uppvärmning till minst +70°C
- Varmhåll vid lägst +60°C i högst 1–2 timmar
- Nedkylning på mindre än 4 timmar (2 timmar för färdiglagad mat inom industrin) och förvara vid högst +8°C
- Förvara kylvaror vid högst +8°C, köttfärs +4°C, eller vid angiven temperatur
- Förvara djupfrysta livsmedel vid -18°C eller kallare



## 4

### ORDNING & REDA!

- Hantera råa och beredda livsmedel åtskilda
- Använd olika skärbrädor vid beredning av råa livsmedel och beredning av sallad
- Förvara
  - mjölk och mjölkprodukter
  - fiskvaror
  - köttvaror
  - grönsaker och rotfrukter
  - ris, mjöl och grynåtskilda och tydligt märkta



## Vad gäller om jag blir sjuk?

- Informera arbetsgivaren
- Arbetsgivaren kan besluta om läkarundersökning och kräva att vissa försiktighetsåtgärder iakttas
- Du är skyldig att lämna prov om läkaren kräver det
- Följ arbetsgivarens beslut

## Regler om livsmedelshygien

- Livsmedelslagen, SFS 1971:511
- Livsmedelsförordningen, SFS 1971:807

Livsmedelsverkets föreskrifter om

- personalhygien, SLVFS 1996:36
- djupfrysta livsmedel, SLVFS 1993:16
- livsmedelstillsyn mm, SLVFS 1996:15
- hantering av livsmedel, SLVFS 1996:5
- livsmedelslokaler, SLVFS 1996:6

## Hantering och personal

**Förvaringstemperatur:** Rätt förvaringstemperatur måste hållas i alla led av hanteringen för att hämma tillväxten av både sjukdomsframkallande och produktförstörande mikroorganismer.

**Nedkylning av värmebehandlade livsmedel:** Risken för bakterietillväxt är som störst i temperaturintervallet +20°C och +40°C, men bakterier växer även till mellan +8°C och +60°C. Nedkylningen anpassas så att livsmedlets kärntemperatur kommer ned till +8°C eller lägre inom fyra timmar.

**Varmhållning av färdiglagad mat:** Livsmedelsverket rekommenderar att färdiglagad mat varmhålls högst två timmar för att inte näringsvärde, smak och hygienisk kvalitet ska riskeras. För potatis rekommenderas varmhållning i högst en timme.

**Personal:** Det är arbetsgivarens ansvar att personalen får den utbildning och handledning som behövs. Alla som hanterar livsmedel i någon form behöver ha grundläggande kunskaper om livsmedelshygien.

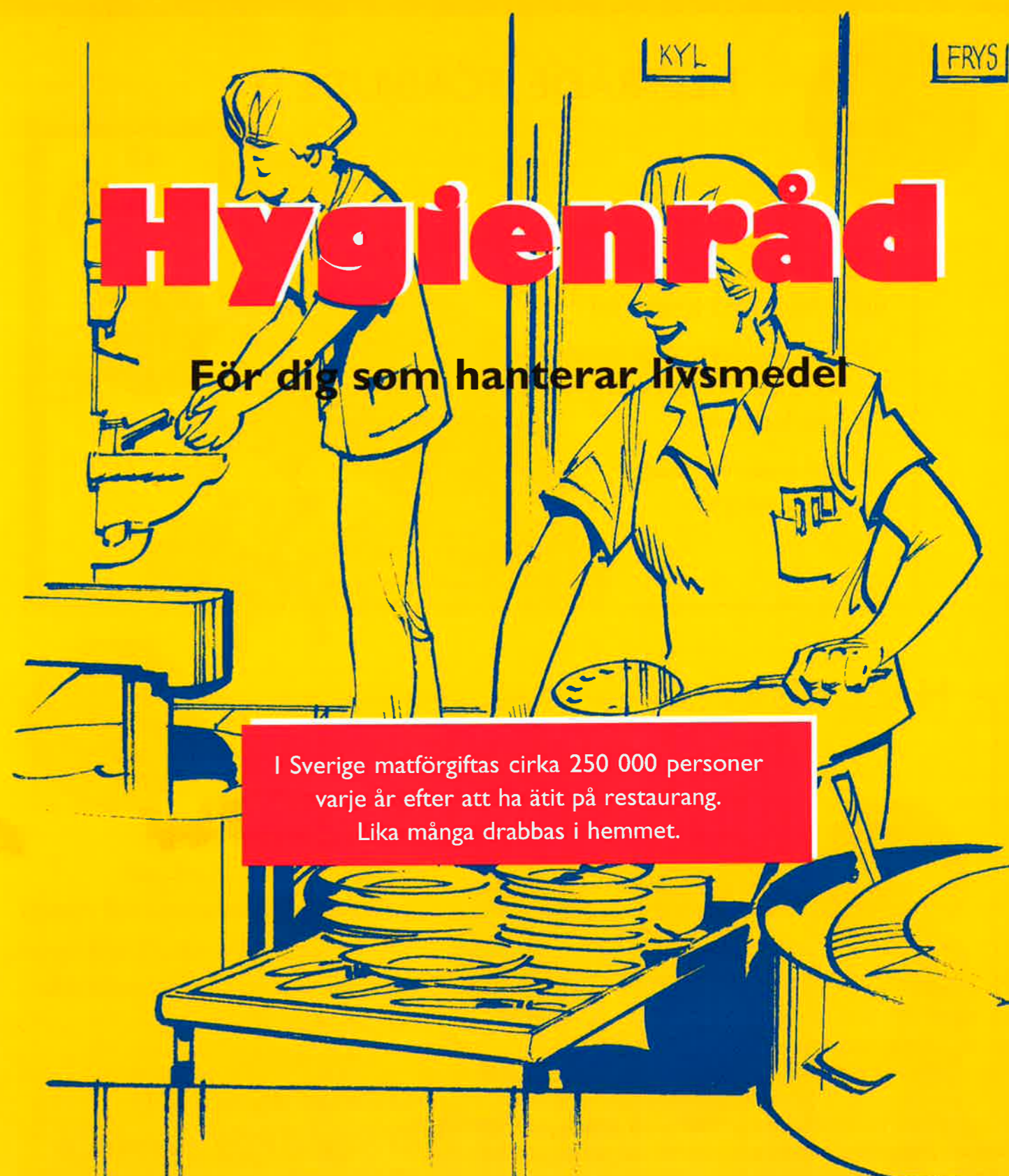
## Program för grundkurs i livsmedelshygien

Kursen är lämplig för alla som saknar grundutbildning i hygien och den innehåller avsnitt om

- betydelsen av god personlig hygien och hygieniska förhållanden på arbetsplatsen
- de vanligaste mikroorganismernas förekomst och egenskaper
- hur man förebygger matförgiftningar
- att identifiera kritiska punkter i livsmedelshanteringen
- att vara motiverad att tillämpa hygieniska principer och arbetsmetoder vid hantering av livsmedel i produktionsarbetet och vid rengöring av lokaler och redskap

### Upplysningar:

Kursplan för grundkurs i livsmedelshygien, information om kursarrangörer och gällande regler kan beställas från Livsmedelsverket, Kundtjänst, Box 622, 751 26 Uppsala  
Tel: 018-17 55 06 Fax: 018-17 55 11 E-post: kundtjanst@slv.se Webbadress: www.slv.se



# Hygienråd

För dig som hanterar livsmedel

I Sverige matförgiftas cirka 250 000 personer varje år efter att ha ätit på restaurang. Lika många drabbas i hemmet.

Råden i denna folder vill göra dig uppmärksam på vikten av god livsmedelshygien i din vardagsituation. Utförliga rutiner för din arbetsplats hittar du i egenkontrollprogrammet.