



CENTRALMED

INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE RESTAURAÇÃO TAKE AWAY

ÍNDICE

1 - NOTA INTRODUTÓRIA	3
2 - REGRAS DE HIGIENE A CUMPRIR/ PROCEDIMENTOS IMPORTANTES.....	4
2A – ETIQUETA RESPIRATÓRIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL – PREVENÇÃO COVID19	9
3 – HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS.....	10
4 – PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS	14
5 – ARMAZENAGEM.....	17
6 – SERVIÇO DE TAKE AWAY.....	19

1 - NOTA INTRODUTÓRIA

Os alimentos constituem um dos elementos essenciais à vida e nunca foi tão importante como agora a sua ingestão de forma variada, saudável e sobretudo segura.

Na atual situação que vivemos, com a pandemia mundial decretada devido ao SARS-CoV-2 (novo corona vírus) torna-se essencial e urgente um reforço das medidas de higiene e segurança alimentar, de modo a não colocar em causa a saúde dos manipuladores de alimentos bem como do cliente final.

Sabe-se que este vírus não é transmitido pelos alimentos, só por si, mas as boas práticas de higiene durante toda a sua cadeia de manipulação (receção, armazenagem, preparação e distribuição) são cruciais para que não haja contaminação dos mesmos, bem como dos utensílios e objetos associados que poderão pôr em causa a saúde das pessoas envolvidas.

2 - REGRAS DE HIGIENE A CUMPRIR/ PROCEDIMENTOS IMPORTANTES

Todos os manipuladores de alimentos deverão cumprir regras de higiene pessoal rigorosas, tais como:

- Lavar frequentemente as mãos e antebraços com água potável corrente e sabão líquido desinfetante;
- Evitar qualquer outra prática comportamental que possa colocar em risco a integridade dos alimentos (ex.: comer, mascar pastilha elástica, etc.);
- Evitar levar os dedos à boca, nariz, olhos ou cabelo (se alguma destas situações se verificar, deverá lavar as mãos de imediato);
- Evitar tossir ou espirrar próximo dos alimentos (caso haja necessidade de o fazer, deve utilizar um lenço ou guardanapo descartáveis, lavando as mãos imediatamente a seguir);
- Agarrar os talheres sempre pelos respetivos cabos;
- Não pegar em copos, taças ou chávenas pelos bordos e muito menos colocando os dedos no seu interior (para os pratos pegar sempre pela base);
- Sempre que possível utilizar utensílios apropriados para manipular alimentos, evitando a utilização direta das mãos - quando esta for imprescindível deverão ser usadas luvas descartáveis de uso único, tendo o cuidado de que a tarefa decorra sem interrupções;
- Não limpar as mãos ao avental ou fardamento;
- Não molhar os dedos com saliva para qualquer tarefa (ex.: separar toalhetes ou folhas de papel vegetal);
- Não provar os alimentos aquando da sua preparação com os utensílios utilizados na mesma, devendo existir outro distinto e exclusivamente para proceder a esta operação e de imediato colocado para lavar.

2.1 ANTES DE INICIAR O TRABALHO:

- Proceder ao autocontrolo de sintomas de COVID 19, medindo a temperatura timpânica antes de iniciar o trabalho;
- Retirar os adornos (relógio, brincos, fios, anéis, etc.);
- Vestir o equipamento/farda de trabalho;
- Utilizar sapatos ou outro tipo de calçado adequado à função, antiderrapante. Os sapatos utilizados no exterior não devem ser utilizados para trabalhar;
- Colocar a roupa própria (utilizada no exterior) e objetos pessoais no respetivo cacifo, separada fisicamente do fardamento a utilizar no trabalho;
- Colocar vestuário de proteção, caso seja necessário;
- Lavar muito bem as mãos e antebraços;
- O acesso aos vestiários deve ser feito alternadamente, de modo a manter o distanciamento social;

- Verificar se os equipamentos, utensílios e superfícies de trabalho estão limpos.



(Fonte: www.lojapro.pt)



(Fonte: www.copitraje.com)



(Fonte: www.nisbets.pt)

2.2 DURANTE O TRABALHO:

- Manter um aspeto limpo e asseado;
- Não utilizar roupa citadina nos locais de trabalho (a farda deverá ser de cor clara e apresentar-se sempre limpa e ser adequada às funções a desempenhar);
- Utilizar calçado fechado, antiderrapante;
- Manter os cabelos curtos ou apanhados, limpos e totalmente protegidos por touca/barrete sendo desaconselhado o uso de barba ou bigode;
- Manter as unhas curtas, limpas e sem verniz - utilizar escova de unhas de utilização individual para facilitar a sua limpeza, devendo a mesma ser higienizada depois;
- Proteger feridas, golpes, queimaduras, pústulas, zonas da pele em descamação e qualquer outro tipo de lesões;
- Não utilizar adornos, nomeadamente relógio, brincos, fios ou anéis;
- Não fumar, comer, beber ou mascar pastilha elástica durante o processamento alimentar;
- Evitar o contato dos dedos com o nariz, boca, ouvidos, olhos ou cabelos, se tal acontecer, lavar imediatamente as mãos;
- Utilizar lenços de papel de assoar descartáveis e lavar as mãos logo de seguida;
- Verificar se as áreas de trabalho estão limpas.

2.3 APÓS TERMINAR O TRABALHO:

- Deverá higienizar e guardar em local apropriado todos os utensílios e equipamentos utilizados (ex.: aventais, etc.);
- Todas as superfícies de trabalho utilizadas devem ser higienizadas;
- Deitar fora o equipamento descartável (ex.: luvas);
- Retirar o vestuário de trabalho, que deverá ser lavado diariamente.

Lavagem correta das mãos:

As mãos devem ser lavadas em lavatório ou lava mãos apropriado para este fim com torneira acionada por comando não manual, água corrente potável quente e fria, sabonete líquido desinfetante e escova para as unhas e a sua secagem efetuada com toalhetes de papel descartáveis, essencialmente nas seguintes situações:

- no início ou mudança de atividade;
- após tossir, espirrar ou assoar;
- após tocar nariz, boca, olhos, ouvidos ou cabelo;
- após fumar, comer ou beber;
- após a utilização das instalações sanitárias;
- após manipulação de embalagens, equipamentos sujos, sacos e/ou recipientes para deposição dos resíduos;
- após a manipulação de dinheiro ou outro meio de pagamento;
- antes de colocar e depois de retirar as luvas descartáveis.



(Fonte: Uniterp-cursos técnicos)

A lavagem deverá efetuar-se com a seguinte sequência:

- palmas das mãos
- dorso das mãos
- espaços entre os dedos
- polegar
- articulações
- unhas e pontas dos dedos
- punhos



Quando não for possível higienizar as mãos, pode ser utilizada uma solução de base alcoólica (70%).



(Fonte: www.bbc.com)

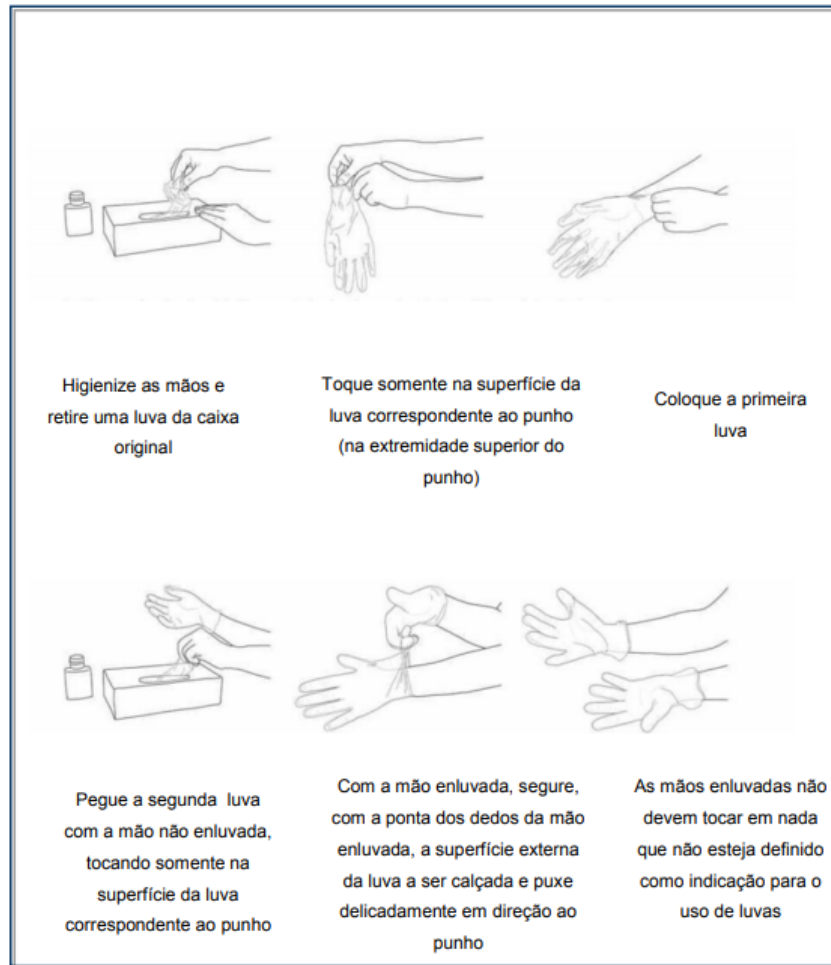
Utilização de luvas descartáveis:

- As mãos devem ser sempre higienizadas corretamente antes da colocação das luvas descartáveis;
- Devem ser sempre utilizadas luvas descartáveis quando forem manuseados pratos frios, produtos confeccionados prontos a consumir, na preparação de sandes, saladas ou entradas e ainda como proteção caso o manipulador apresente ferimentos ou infeções nas mãos;
- As operações efetuadas com luvas descartáveis devem decorrer sem interrupção, caso tal não seja possível, ao retomar a operação o manipulador deverá higienizar novamente as mãos e colocar umas luvas descartáveis novas.



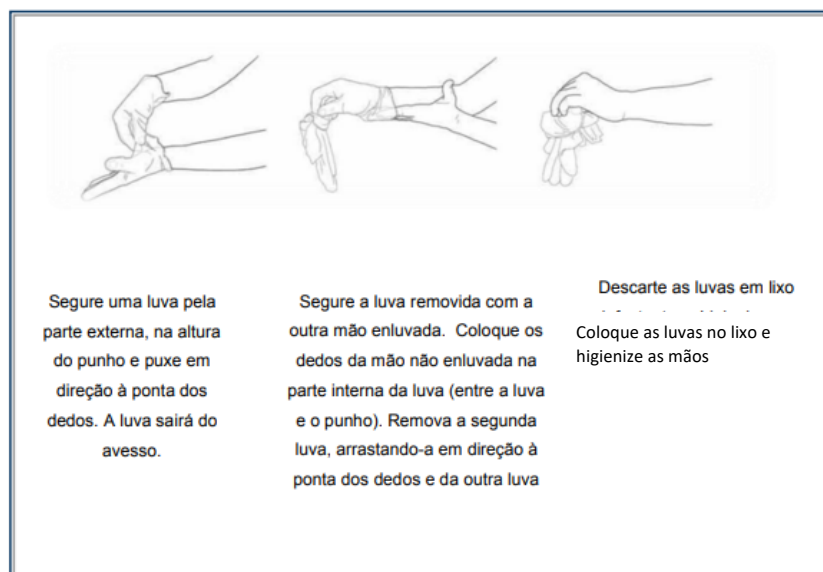
(Fonte: www.ideiapackindustria.pt)

Colocação correta das luvas:



Fonte: bunzlsaude.com.br)

Remoção correta das luvas:



Fonte: bunzlsaude.com.br)

2A – ETIQUETA RESPIRATÓRIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL – PREVENÇÃO DE INFECÇÃO POR SARS-COV-2

Regras de etiqueta respiratória:

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Usar lenços de papel descartável para assoar, depositar de imediato no contentor dos resíduos e higienizar as mãos;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou nariz, lavá-las e desinfetá-las de imediato;
- Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável e posteriormente coloca-lo no lixo;
- Não está indicado o uso de máscaras por pessoas saudáveis.

A OMS recomenda o uso de máscara apenas para pessoas:

- Com sintomas de infecção respiratória como febre, tosse, espirros;
- Suspeitas de Covid-19;
- Que prestem cuidados a suspeitos de Covid-19.

Em qualquer uma destas situações o trabalhador deve parar de imediato a sua função, dirigir-se ao local de isolamento definida na empresa e ligar para a linha SNS24.



(Fonte: www.universosenior.com)

No caso de necessitar de máscara, ao colocá-la deve:

- Lavar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool (70%);
- Posicionar a máscara na posição correta. A borda dobrável deve ser para cima e a parte colorida para fora;
- Segurar a máscara pelas linhas de suporte /elásticos e adaptar a cada orelha. Ajustar a máscara junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

Ao remover a máscara, deve:

- Lavar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool (70%);
- Retirar a máscara pelas linhas de suporte /elásticos;
- Colocar a máscara no recipiente de resíduos e lavar novamente as mãos.

Distanciamento social

- O distanciamento social deve ser implementado. Devem ser reduzidas as equipas, por forma evitar a proximidade em contexto laboral;

- São desaconselhados cumprimentos com contacto físico como beijos, abraços, apertos de mão;

No caso de trabalhadores que apresentem sintomas sugestivos de infeção respiratória deve o estabelecimento ter definido no seu plano de contingência como proceder nestas circunstâncias, devendo estes trabalhadores abster-se de ir trabalhar, até deixarem de apresentar sintomas.



(Fonte: www.sanarmed.com)



Fonte: D.G.S)

3 – HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

Estima-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas, pelo que sem uma frequente higienização podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, (por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia) como maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, entre outros.

Sendo a restauração uma área de grande risco, todos os locais de receção, armazenamento, preparação, confeção e distribuição de produtos alimentares, assim como os respetivos equipamentos e utensílios e ainda instalações destinadas aos manipuladores, deverão ser frequentemente e devidamente higienizados.

Nesta fase, deverá ser tido em conta o aumento na periodicidade dos processos de higienização e o registo dos mesmos (já inerentes ao Sistema HACCP). Para realizar uma limpeza e desinfecção eficaz e correta deverá ser rigorosamente seguido o plano de higienização, que vai indicar onde, quando, como e em que quantidade se utiliza determinado produto. Não esquecer que os produtos a utilizar deverão ser homologados para a área alimentar.

3.1 PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO



Os processos de limpeza e desinfecção deverão ser realizados sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas. Deverá haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas (mesas, cadeiras e outro mobiliário) e material específico para o chão.

O processo em si deverá proceder-se da seguinte forma:

- Remoção dos resíduos visíveis com o auxílio de utensílios específicos/apropriados;
- No caso dos equipamentos deverão ser desmontadas as várias peças constituintes;
- Lavagem com água potável e detergente (utilizando as dosagens recomendadas no plano de higienização) para remoção da sujidade e de seguida, enxaguamento com água corrente;
- Aplicação do desinfetante, para remoção de microrganismos seguindo as indicações do fabricante;
- Enxaguamento com água potável corrente;
- Nas superfícies de maior contacto, limpar com papel descartável ou utilizar rodos.
- Deverão ser utilizados produtos recomendados pelas empresas fornecedoras da especialidade e respeitadas as condições de utilização dos produtos de limpeza/desinfecção, entre as quais:
 - Manter os produtos fora do alcance das crianças;
 - Utilizar vestuário de proteção adequado (luvas e equipamento de proteção para olhos e face);
 - Em caso de contacto com os olhos, lavar abundantemente com água e consultar um especialista.

3.2 INSTALAÇÕES SANITÁRIAS:

- Utilizar panos diferentes e de cores distintas para os lavatórios e áreas à volta destes e para o exterior das sanitas
- Seguir a sequência:
 - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - Limpar trocadores de fraldas;
 - Limpar sanitas;
 - Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
 - **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:
 - Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
 - Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
 - Aplicar o produto detergente com base desinfetante;
 - deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
 - Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
 - Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
 - Volte a puxar a água.
 - **Parte exterior da sanita:**
 - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - Passar com pano só com água;
 - Deixar secar ao ar;
 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70°-80°.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano difenete e humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

LIMPEZA	PERIODICIDADE
Pavimentos	2 x dia
Superfícies de trabalho	Entre utilizações
Utensílios e equipamentos de uso diário	Entre utilizações
Paredes e tetos	Periódica
Fontes de luz natural e artificial	Periódica
Utensílios e equipamentos de uso não diário	Periódica
Instalações higio-sanitárias: vestiários, lavabos, balneários, retretes e urinóis ou outras comuns postas à disposição dos trabalhadores, sujeitas a desinfeção	3 x dia
Superfícies de toque frequente	6 x dia
Zonas de distribuição de alimentos	Entre clientes (limpeza rápida)
Puxadores das portas	Hora em hora

É fundamental o respeito das indicações/instruções do fabricante de modo a que seja utilizado o produto específico para um determinado fim, nas quantidades e condições corretas de utilização, não representando assim nenhum perigo para a saúde de quem o manipula e posteriormente para os produtos alimentares e seus consumidores.

➤ Produtos de Higiene e Limpeza:

- de **ação química** deverão estar armazenados em local apropriado e devidamente identificado; no caso de não existir um local próprio para a colocação dos mesmos, deverão estar o mais separados possível dos produtos alimentares;
- de **ação física**, poderão estar armazenados no economato, mas separados dos produtos alimentares (ex.: vassouras, esfregonas, ...). Os panos de limpeza devem ser descartáveis e de cores distintas para cada superfície a limpar.



**PRODUTOS E EQUIPAMENTOS
DE HIGIENE E LIMPEZA**

(Fonte:www.altimiras.com)

4 – PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE ALIMENTOS

Os alimentos quando estão prontos a consumir, confeccionados ou não, podem ser veículos de transmissão de doenças quando são contaminados, uma vez que já não vão sofrer tratamento térmico. Desta forma, a manipulação de alimentos deve seguir algumas regras para evitar contaminações cruzadas.







Sempre que tem um alimento pronto a consumir deve evitar tossir, espirrar ou manipulá-lo com as mãos sujas.

4.1 SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS

As zonas de preparação dos produtos alimentares devem ser higienizadas imediatamente antes e após uma determinada tarefa.

Deverão existir áreas de preparação diferenciadas para a manipulação das várias categorias de produtos alimentares.

Um bom auxílio é a utilização de tábuas de preparação em material apropriado e com diferentes cores para sua melhor diferenciação (fig. 1) para a preparação dos diferentes tipos de produtos, evitando assim contaminações cruzadas.

	Carne crua
	Carne de aves crua
	Pescado
	Frutas e Verduras
	Pão, Pastelaria e Lácteos
	Produtos confeccionados

Tábuas de corte – diferenciação de cores

Deverão existir também diferentes equipamentos de corte para cada grupo de produtos alimentares (carnes, peixes, legumes, etc.), em material de fácil higienização.

No caso de produtos confeccionados, os utensílios utilizados no seu manuseamento devem destinar-se exclusivamente a esse fim, sendo desinfetados após cada utilização. Quando tal não for possível os alimentos devem ser manipulados/preparados em tempos diferentes, devendo efetuar-se a limpeza e desinfecção destes locais sempre que haja mudança de tarefa.

4.2 PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

A preparação de alimentos deve ser efetuada sem interrupções e em condições de higiene rigorosas.

- O manipulador deve lavar previamente as mãos com água quente e sabão durante pelo menos 20 segundos;
- Recomenda-se o uso de luvas de utilização única, (luvas de nitrilo descartáveis) se o alimento não vai ser confeccionado;
- Os alimentos devem ser retirados dos equipamentos de refrigeração à medida que vão sendo utilizados;
- Todos os recipientes, equipamentos e utensílios utilizados na preparação devem ser rigorosamente higienizados na máquina de lavar;
- As preparações devem ser efetuadas em cima de planos de trabalho limpos e que não estejam ocupados por outros utensílios ou objetos suscetíveis de as contaminar;
- Logo após a preparação, estes alimentos devem ser confeccionados ou armazenados a uma temperatura máxima de +5° C, até à sua confeção ou distribuição;
- No caso de preparações que sejam distribuídas não refrigeradas, não devem permanecer mais do que uma hora à temperatura ambiente, devendo efetuar-se reposições com frequência.
- Após a tarefa o manipulador deve lavar de novo as mãos com água e sabão e usar álcool-gel.

4.3 PRODUTOS A CONSUMIR EM CRU

Os legumes (ex.: alface, tomate) ou frutas a consumir em cru, deverão ser cuidadosamente lavados em água corrente potável e desinfetados com um produto autorizado, seguindo-se a esta operação um enxaguamento cuidadoso e eficaz com água potável (segundo as instruções do fabricante).

A utilização de vinagre **não é eficaz** na desinfecção dos alimentos.

Os produtos desinfetantes para alimentos foram estudados de forma a que a quantidade que se coloca em determinado volume de água seja eficaz para eliminar as bactérias e vírus presentes. O bom enxaguamento final é também muito importante para não ficarem resíduos do desinfetante no alimento.

Este passo é de extrema importância nos dias de hoje. Mesmo que adquira um produto pronto a consumir (ex.: salada) efetue este procedimento.

4.4 CONFEÇÃO DE ALIMENTOS

A confeção permite a sanificação (duração/temperatura de cozedura) e a preservação máxima do valor nutritivo dos alimentos.

A duração e temperatura de cozedura dos alimentos deverão ser suficientes para a eliminação dos microrganismos.

Tendo em conta os estudos efetuados ficou definido em procedimento que a relação tempo/temperatura é a suficiente para assegurar que qualquer produto atinja no mínimo **75°C**, garantindo assim a sua segurança.

Como medida de precaução, todos os alimentos devem ficar “bem passados”.

Deverão proceder à Avaliação Sensorial do Produto Confeccionado:

- Espetar ou cortar a zona mais alta do produto e avaliar: na carne, por exemplo, cor rosa ou libertação de sucos indica que o alimento está cru; caldos e sopas deverão estar a ferver no seu interior.

Este procedimento deve encontrar-se afixado nas zonas de confeção.

4.5 ARREFECIMENTO DE PRODUTOS CONFECIONADOS

Após a confeção, os alimentos devem ser refrigerados o mais rapidamente possível.

Os alimentos devem ser armazenados em recipientes devidamente higienizados e **protegidos de qualquer tipo de contaminação**, fechados ou revestidos por material apropriado e devidamente separados e organizados de acordo com a sua natureza.

A temperatura de armazenagem destes produtos deve ser regularmente controlada e registada.

4.6 AQUECIMENTO DE ALIMENTOS PRÉ-CONFECIONADOS

Esta etapa do processamento alimentar deve ser efetuada o mais próximo possível da hora de serviço, conservando assim a qualidade organolética e nutricional dos produtos.

O aquecimento deverá garantir que é atingida uma temperatura de + 75° C no interior do alimento - centro térmico – no período máximo de uma hora após ter sido retirado da refrigeração.

Os alimentos aquecidos deverão chegar ao consumidor o mais rápido possível a uma temperatura superior a + 75 °C.

4.7 PRODUTOS ALIMENTARES QUE NÃO SÃO DISTRIBUIDOS DE IMEDIATO

Alguns alimentos frios, como sobremesas e alimentos cozinhados que não são logo distribuídos, podem ser conservados entre 0°C e +5° C.

Todos os alimentos confeccionados que tenham sido expostos, por um período de tempo superior a duas horas (em que a temperatura tenha estado abaixo dos +65° C) não devem ser reaquecidos ou refrigerados;

Os alimentos que foram reaquecidos e não foram consumidos devem ser eliminados.

5 – ARMAZENAGEM

O controlo do armazenamento dos produtos alimentares constitui mais uma das fases de extrema importância, sendo que, quando efetuado corretamente, minimiza as suas possíveis alterações.

É importante ter em consideração algumas recomendações:

1º O armazenamento/arrumação dos produtos deve ser efetuada por uma única pessoa e de forma continua (sem interrupções);

2º Os primeiros produtos a serem armazenados deverão ser os refrigerados e os congelados, de forma a evitar quebra da cadeia de frio;

3º Antes de iniciar a tarefa em questão, o colaborador deverá higienizar as suas mãos, e se necessário utilizar luvas;

4º Todas as embalagens devem ser higienizadas com produto desinfetante à base álcool (70%), Cloro ou Lixívia antes de ser armazenadas. Sempre que possível trocar as embalagens originais garantindo a identificação necessária do produto.

5.1 PRODUTOS FRESCOS - UNIDADES DE FRIO (POSITIVA E NEGATIVA) DEVEREMOS:

- Garantir a correta limpeza das unidades de frio;



Fonte: dietacentral.com

- Garantir que as temperaturas destes equipamentos se encontram corretas;

Frio positivo: 0°C e os +5°C / Frio negativo: ≤ -18°

- Arrumar os alimentos por grupos/categorias;

- Garantir que todos os produtos permanecem devidamente protegidos (com película aderente e/ou tampa adequada ao recipiente);
- Garantir que todos os produtos permanecem identificados, com rótulo original ou com etiqueta (com designação e data de preparação);
- Verificar cuidadosamente a conservação de alimentos de alto risco (ex.: ovos, molhos);
- Efetuar a rotação dos produtos alimentares, aplicando a regra do FIFO (o primeiro a entrar é o primeiro a sair);
- Não colocar no interior das unidades de frio embalagens primárias (ex.: caixas de cartão).

Nota: As temperaturas dos equipamentos de frio (positivo e negativo) deverão ser controladas e registadas, pelo menos, duas vezes ao dia (de manhã e fim da tarde).

5.2 PRODUTOS SECOS - ARMAZENAGEM À TEMPERATURA AMBIENTE DEVEREMOS:

- Garantir a limpeza do local, nomeadamente pavimentos, revestimentos e equipamentos;
- Garantir que todos os produtos permanecem em prateleiras ou sobre estrados;
- Arrumar os alimentos por grupos/categorias;
- Eliminar caixas de cartão primárias;
- Verificar o estado dos produtos alimentares (estado da embalagem, rotulagem, etc.);
- Efetuar a rotação dos produtos alimentares, aplicando a regra do FIFO (o primeiro a entrar é o primeiro a sair);



Fonte: www.portaldolicenciamento.com

Nota: Não colocar os produtos de limpeza, neste local. Estes deverão ser armazenados em local próprio para o efeito.

6 – SERVIÇO DE TAKE AWAY

(Recolha no restaurante e/ou entrega ao domicílio)

Como evitar riscos para os próprios trabalhadores durante o serviço de entregas das refeições aos clientes?

Para evitar o risco de contaminação pelo novo coronavírus (COVID-19), o mais importante é manter distanciamento físico, o mais possível. Existem por isso algumas regras fundamentais e rigorosas que os colaboradores devem manter aquando do serviço de entregas das refeições.

6.1 SERVIÇO TAKE-AWAY PARA RECOLHA NO RESTAURANTE, os colaboradores devem manter regras rigorosas, tais como:

- Lavar e desinfetar as mãos antes do início do trabalho com água e sabão, durante o mínimo de 20 segundos, e desinfetar posteriormente com álcool-gel (repetir este processo, várias vezes durante o serviço);
- Utilizar a farda de trabalho, o mais completa possível, resguardando todo o corpo. Esta farda deve ser de uso exclusivo do local de trabalho e não do exterior;
- Utilizar calçado adequado à função, e de uso exclusivo do local de trabalho e não do exterior;
- Manter os cabelos curtos ou apanhados, ou mesmo utilizar uma proteção (ex.: pala, lenço, etc.), para evitar levar as mãos à face;
- Desaconselha-se o uso de barba ou bigode;
- Não utilizar quaisquer adornos, nomeadamente relógio, pulseiras, brincos, fios ou anéis;
- Manter as unhas curtas, limpas e sem verniz;
- Não fumar, comer, beber ou mascar pastilha elástica, durante o serviço;
- Não ter qualquer contacto manual com o nariz, boca, ouvidos, olhos ou cabelos, durante o serviço (evitar tossir ou espirrar - caso aconteça deverá fazê-lo para o antebraço ou utilizando um lenço ou guardanapo descartável, desinfetando as mãos imediatamente a seguir);
- Desinfetar a cada utilização os utensílios e/ou equipamentos utilizados durante o serviço;
- Mantém o distanciamento através de barreira física do cliente que efetua a recolha;
- Deve ser dada prioridade à modalidade de pagamento sem contacto físico ou troca de dinheiro (recomenda-se pagamentos por Mway; transferência ou outro que não implique contacto).

6.2 SERVIÇO TAKE-AWAY PARA ENTREGA AO DOMICILIO (EXTERIOR), os colaboradores devem manter regras ainda mais rigorosas, tais como:

- Lavar e desinfetar as mãos antes do início do trabalho (saída para o exterior) com água e sabão, durante o mínimo de 20 segundos, e desinfetar posteriormente com álcool-gel;

- Utilizar o equipamento/farda de trabalho, o mais completo possível, resguardando todo o corpo (ex.: casaco de manga comprida, etc.). Esta farda deve ser de uso exclusivo no exterior;
- Utilizar calçado adequado à função, e de uso exclusivo no exterior;
- Manter os cabelos curtos ou apanhados, para evitar levar as mãos à face;
- Desaconselha-se o uso de barba ou bigode;
- Não utilizar quaisquer adornos, nomeadamente relógio, pulseiras, brincos, fios ou anéis;
- Manter as unhas curtas, limpas e sem verniz;
- Utilizar luvas descartáveis nas mãos, trocando as mesmas a cada entrega de refeição e/ou contato com algum cliente. As luvas devem ser retiradas sempre de maneira segura, de modo a evitar algum contágio;
- Utilizar máscara de proteção facial (nariz e boca), colocando a mesma apenas quando iniciar o trabalho no exterior. Devem retirar a máscara apenas no final do serviço, sempre de maneira segura, de modo a evitar algum contágio;
- Dispor de desinfetante de mãos numa bolsa, para utilizar entre a troca das luvas;
- Não fumar, comer, beber ou mascar pastilha elástica durante o serviço;
- Não ter qualquer contato manual com o nariz, boca, ouvidos, olhos ou cabelos, durante o serviço (evitar tossir ou espirrar - caso aconteça deverá fazê-lo para o antebraço ou utilizando um lenço ou guardanapo descartável, desinfetando as mãos imediatamente a seguir);
- Desinfetar a cada utilização os utensílios e/ou equipamentos utilizados durante o serviço (ex.: terminal multibanco, etc.).
- Evitar qualquer outra prática comportamental que possa colocar em risco a sua saúde e a dos outros, levando ao contágio pelo vírus Sars-Cov-2.



(Fonte: www.montellano.pt)

No ato da entrega e pagamento, existem ainda outras regras fundamentais que devem cumprir para evitar o contágio pelo COVID.19, tais como:

- Solicitar aos clientes que o pagamento das refeições seja realizado através de uma das várias aplicações móveis existentes (Mbway; Transferência,...) e não em dinheiro;

- Caso o pagamento seja com o cartão através do terminal de multibanco, o mesmo deverá ser desinfetado antes e imediatamente após o contato com o cliente, através de uma solução de base alcoólica;
- Evitar ao máximo entregar a comida de mão a mão, mas sim, tentar deixar a comida à porta do cliente para depois ser recolhida pelo mesmo, mantendo o distanciamento social.

DESINFEÇÃO DAS MÃOS NO SERVIÇO TAKE-AWAY para entrega ao domicílio (exterior):

As mãos dos colaboradores constituem um dos principais meios de contaminação e propagação do vírus Sars-Cov-2. Assim, é de extrema importância a sua desinfecção constante no serviço de take-away e para tal, também a existência de meios e equipamentos adequados à mesma é crucial.

As mãos devem ser higienizadas no início do serviço e posteriormente desinfetadas, nas seguintes situações:

- após a entrega de cada refeição e a retirada das luvas;
- após tossir, espirrar ou assoar;
- antes e/ou após tocar nariz, boca, olhos, ouvidos ou cabelo;
- após manipulação de embalagens e/ou equipamentos sujos;
- após a manipulação de cartões de pagamento e terminal de multibanco;
- para além das situações atrás descritas, deverá ser uma desinfecção constante e sempre que for necessária e conveniente.

HIGIENIZAÇÃO DOS VEÍCULOS (INTERIOR)

- Desinfetar, após cada entrega, o volante, manete de mudanças, travão de mão, ecrãs tácteis, ou seja todas as zonas onde se existe o contato com as mãos (com base alcoólica 70%);
- Assim que possível lavar corretamente as mãos conforme Anexo.

APÓS TERMINAR O TRABALHO:

- Deverá desinfetar e guardar em local reservado e fechado, todos os utensílios e/ou equipamentos utilizados no serviço (ex.: terminal multibanco, etc.);
- Retirar todo o vestuário de trabalho diariamente, que deverá ser higienizado em máquina de lavar roupa a temperaturas elevadas (preferencialmente acima de 60°);
- O calçado de serviço deverá ser também guardado em local isolado e fechado, ou deixado na porta de casa;
- O colaborador deverá tomar um banho e desinfetar-se, logo que chegue ao seu domicílio.

Segurança Alimentar

Rev 00 | Março 2020



CENTRALMED



SAÚDE
DO TRABALHO



SEGURANÇA
NO TRABALHO



SEGURANÇA
ALIMENTAR



FORMAÇÃO

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 SLJ | 1600-082 Lisboa

www.centralmed.pt

 /company/grupo-centralmed

 /Centralmed.pt