

# SENTRAAAL KAROO

## DISTRIKSMUNISIPALITEIT



### AFDELING: MUNISIPALE GESONDHEID

#### PERSOONLIKE HIGIENE



Die Afdeling streef daarna om 'n gesondheidsveilige omgewing te skep, asook enige faktore wat die gesondheid van die mens mag benadeel, uit die weg te ruim of tot die minimum te beperk.

Die Afdeling is gefokus op die behoeftes en verwagtinge van ons gemeenskappe in die Sentraal Karoo en streef ons voorts daarna om 'n goeie verhouding tussen die munisipaliteit en sy inwoners te bewerkstellig, met 'n kollektiewe verantwoordelikheid teenoor die omgewing waarin ons woon, werk en speel.

#### ONS FUNKSIE

Die Wet op Nasionale Gesondheid, 2003 (Wet 61 van 2003) definieer Munisipale Gesondheidsdienste as Omgewingsgesondheid. Ingevolge Artikel 1 van die Wet word Munisipale Gesondheidsdienste gedefinieer as:

- Waterkwaliteit Monitoring;
- Afvalbestuur en -monitering;
- Voedselbeheer;
- Omgewingsbesoedelingsbeheer;
- Gesondheidsmonitering van persele;
- Oordraagbare Siektebeheer;
- Chemiese Veiligheid;
- Vektorbeheer; en
- Bestuur van menslike oorskot.

Lugkwaliteit- en Geïntegreerde Afvalbestuur word ook addisioneel tot die bogenoemde deur die Afdeling Munisipale Gesondheid gelewer.

#### PERSONEEL EN AREA VAN DIENSLEWERING

OGP's is werksaam by ons hoofkantoor in Beaufort-Wes asook ons Prins Albert & Laingsburg-kantore.

Dienste word gelewer in tien (10) gemeenskappe in die Sentraal Karoo streek, naamlik in Murraysburg, Beaufort-Wes, Nelspoort, Merweville, Prins Albert, Leeu-Gamka, Klarastroom, Prins Albertweg, Laingsburg en Matjiesfontein, sowel as in die landelike gebiede van die Beaufort-Wes, Prins Albert en Laingsburg Distrikte.

#### PERSOONLIKE HIGIËNE

##### Wat is Persoonlike Higiëne?

Persoonlike Higiëne beteken die skoonhou van jou hele liggaam, veral jou hande, sonder om hulle weer vuil te maak deur slegte gewoontes soos om in jou neus te krap, jou hare aanraak en rook.

##### Hoekom is Persoonlike Higiëne belangrik?

Bakterieë lewe binne jou liggaam en op die oppervlakte van jou liggaam wat oorgedra kan word na voedsel sodra jy daaraan raak.

As jy jouself skoonhou en nie slegte gewoontes aanleer nie, kan jy die risiko verminder om mense siek te maak.

##### Wat is die beste manier om skoon te wees?

Dit is belangrik om gereeld te bad of stort en seep te gebruik. Indien jy nie 'n bad of stort het nie, 'n deeglike was van jou hele liggaam is net so goed.

Die gebruik van 'n deodorant vervang nie seep en water nie.

##### Sal jou hande vuil word by die werk?

Jou hande gaan voedsel aanraak en hulle is die hoofroete in die oordra van bakterieë wat voedselvergiftiging veroorsaak.

##### Jou hande moet gereeld gewas en gedroog word, veral...

- Voor werk begin in enige voedsel area
- Nadat die toilet gebruik word
- Tussen die hantering van rou en gaar voedsel
- Voordat voedsel bedien word
- Nadat 'n sakdoek gebruik word
- Na die hantering van vullis en kombuis afval

## **Onthou:**

- Was altyd jou hande in 'n handewasbak, moet nooit 'n voorbereidings of opwasbak gebruik nie
- Hou naels kort en skoon
- Moet nie naellak gebruik nie want dit kan voedsel besoedel wanneer dit afsplinter

## **Wat van hare?**

- Hare moet goed bedek wees anders sat hare in die kos vat.
- Indien jy 'n baard het, hou dit skoon en netjies.
- Moet nooit jou hare aanraak of kam in 'n voedsel area nie.

## **Watter gewoontes moet vermy word?**

### **Neus:**

Moet nie in jou neus krap of aanraak terwyl jy voedsel hanteer nie.

Moet nooit oor kos, mense of werkoppervlaktes nies nie. Gebruik altyd 'n skoon sakdoek of tissue en moenie vergeet om jou hande te was nie.

### **Mond:**

Moenie aan jou mond of lippe raak terwyl jy voedsel hanteer nie. Moet nooit oor kos, mense of werkoppervlaktes hoes nie. Moenie nie spoeg nie.

### **Rook:**

Moet nooit rook in 'n voedsel area nie. Indien jy in die ruskamer gerook het, moenie vergeet om jou hande te was voor jy terugkeer werk toe nie.

## **Onthou wanneer voedsel geproe word:**

- Moenie kookgerei gebruik nie
- Moenie vingers gebruik nie

- Moenie iets gebruik wat alreeds in jou mond was nie
- Gebruik 'n skoon lepel om voedsel te proe en spoel af na elke gebruik

## **Wat van die persoonlike besittings wat jy dra?**

Nie net kan bakterieë op jou liggaam lewe nie, hulle sal ook op jou klere en juweliersware wees.

- Jy moet jou beskermende klere elke dag omruil
- Jy moet jou beskermende klere net by die werk dra
- Buite klere moet nie in 'n voedselvertrek ingebring word nie
- Geen juweliersware moet gedra word nie

## **Is jou algemene gesondheid belangrik?**

Ja dit is, daar is tye wanneer bakterieë binne jou liggaam 'n manier vind om uit te kom en dan is daar 'n risiko dat hulle in voedsel kan kom.

## **Maagwerking of braking:**

Indien jy 'n vermoede het dat jy voedselvergiftiging of maagwerkings hê of wraak, moet jy iemand in beheer onmiddellik vertel, of jy nou aan of af diens is

## **Pitswere, Septiese Kolletjies en Sere:**

Indien jy enige van hierdie het, moet jy die persoon in beheer sê

## **Snye:**

Enige sny moet toegemaak word met 'n waterdigte pleister. Sommige snye op vingers met soms extra beskerming hê

# **KONTAK ONS**

## **Bestuurder: Mun. Gesondheid**

**Mnr. G. E. van Zyl**

Tel: 023 – 449 1000 / Sel: 083 654 9688

E-pos: gerrit@skdm.co.za

## **Omgewingsgesondheidpraktisyns**

**Mnr. L. Crafford**

Tel: 023 – 449 1062 / Sel: 083 245 2002

E-pos: leon@skdm.co.za

**Me. Z. Pikelela**

Tel: 023 – 023 -449 1060 / Sel: 078 704 8996

E-pos: zimbinip@skdm.co.za

**Me. N. Snoek**

Tel: 023 – 449 1000 / Sel: 063 042 0299

E-pos: nomabongo@skdm.co.za

**Me. N. Afrika**

Tel: 023 – 449 1000 / Sel: 073 241 2349

E-pos: nosiphiwo@skdm.co.za

**Mnr. S. Maduna**

Tel: 023 – 449 1000 / Sel: 079 675 5273

E-pos: siphos@skdm.co.za

**Mnr. P.J.W. Louw**

Tel: 023 – 5411 320 / Sel: 073 026 8770

E-pos: pierrel@skdm.co.za

**Mnr. A. M. Du Toit**

Tel: 023 – 5511 014 / Sel: 084 580 9818

E-pos: abri@skdm.co.za

GVZ.