Personlig hygien

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Den personliga hygienen hos anställda i livsmedelsföretag har stor betydelse för livsmedelssäkerheten. Här får du veta mer om vilka regler som gäller för arbetskläder, omklädningsrum, toaletter, handhygien, smitta och annat.

Varje person som arbetar på platser där livsmedel hanteras måste iaktta god hygien. Det gäller också boende och barn som deltar vid pedagogisk matlagning.

Företagets rutiner för personlig hygien ska även omfatta andra personer än anställda som vistas i livsmedelslokalen, till exempel hantverkare, transportpersonal och övriga besökare.

Rutiner och instruktioner behöver inte vara skriftliga eller dokumenterade så länge alla inblandade vet vad som gäller och det fungerar ändå.

Arbetskläder

God personlig hygien innebär bland annat att rena och lämpliga kläder ska användas. När det är nödvändigt ska de vara skyddande. Se kapitel VIII i bilaga II till förordning (EG) nr 852/2004.

Behovet av skyddande kläder för olika verksamheter beror på vilken typ av livsmedel man hanterar där. I ett mottagningskök eller i en verksamhet där enbart förpackade livsmedel hanteras kan behovet av skyddande kläder vara mindre än i ett storkök där oförpackade livsmedel bereds och hanteras. I en butik skiljer sig verksamheten på lagret eller i kassan mycket åt mot verksamheten på en charkuteriavdelning eller i ett kallt kök.

Syftet med kravet om att personalen ska bära rena och lämpliga kläder är att förhindra att mikrobiologiska och fysiska faror överförs från personal till livsmedel. Hur kläderna ska vara utformade beror på den hantering av livsmedel som förekommer. I små verksamheter där ingen komplicerad hantering sker kan det räcka med ett förkläde. Om livsmedelshanteringen är mycket begränsad behövs det ibland inte några skyddande kläder.

När oförpackade livsmedel hanteras ökar behovet av att personalen ska ha rena och skyddande kläder. I verksamheter där personalen både hanterar oförpackade livsmedel och utför andra arbetsuppgifter, som städning eller vård och omsorg, ska det finnas rutiner för att se till att smitta inte överförs via kläderna, till exempel att man byter kläder mellan momenten. I de delar av en verksamhet där det sker enklare hantering eller där förpackade livsmedel hanteras, kan personalen bära i stort sett vilka kläder som helst så länge de är synligt rena.

Det kan hamna hårstrån i maten om den som hanterar oförpackade livsmedel inte använder hårskydd eller håller håret väl samlat. Jämfört med den spridning som kan ske via händer innebär hårstrån inte någon betydande risk för mikrobiologisk kontamination. Dock skulle maten kunna betraktas som otjänlig, eftersom få konsumenter kan tänka sig äta om det är hår i maten.

Vad som är en acceptabel nivå för att minska risken för hårstrån i maten får företagaren bedöma om det inte innebär mikrobiologisk risk. Om verksamheten tillagar/förpackar kylda livsmedel med lång hållbarhet kan riskerna med kontaminering genom att hårstrån hamnar i livsmedlen öka. Verksamheter där oförpackade livsmedel hanteras bör därför ha rutiner för att skydda maten från hår, antingen genom att personalen bär hårskydd eller på annat sätt håller håret väl samlat.

Vem som tillhandahåller kläderna, den anställde eller verksamheten, regleras inte i livsmedelslagstiftningen. Tvätt och torkning av kläder ska ske på ett hygieniskt sätt. Det är inte lämpligt att torka kläder i ett toalettutrymme på grund av kontamineringsrisken, men det bör i de flesta fall inte ha betydelse om tvättmaskinen är placerad där.

Rengöring - tvätt

Tips på kontroll

- Bär personer som vistas i lokaler där livsmedel hanteras lämpliga arbetskläder?
- Är kläderna tillräckliga för att skydda livsmedlen?
- Är kläderna rena?
- Vilka hygienkrav ställer företagaren på extern personal, till exempel hantverkare och servicepersonal, och besökare som vistas i lokaler där livsmedel hanteras?

Omklädningsrum

Personal som hanterar oförpackade livsmedel ska kunna förvara och byta kläder på lämplig plats, så att kläderna inte förorenas på ett sådant sätt att livsmedel kan kontamineras. Det kan vara ett separat omklädningsrum, men omklädnad kan i vissa fall ske till exempel i ett personalutrymme, på ett kontor eller i vissa fall hemma. Se kapitel I, punkt 9 i bilaga II till förordning (EG) nr 852/2004.

Arbetskläderna ska förvaras så att de hålls rena. Om de förvaras i ett slutet skåp är placeringen av detta av mindre betydelse. Privata kläder bör skiljas åt från arbetskläder.

Om ombyte sker någon annanstans än i anslutning till verksamhetens beredningslokaler får det inte medföra att kläderna smutsas ner på väg till de lokalerna. Företagaren ska ha tänkt över och kunna redogöra för eventuella risker med ett sådant förfarande och visa att det inte påverkar livsmedelshygienen.

Exempel på hantering av skyddande kläder

- En restaurang har inget omklädningsrum i direkt anslutning till köket, det ligger på andra sidan gården där företaget har sitt kontor. Bakgården har stenlagda gångar med träd och buskar planterade i rabatter vid sidan. Ibland finns det fåglar och katter på gården, men gångarna är som regel rena från spillning. Risken för att livsmedlen ska kontamineras via arbetskläder och skor på grund av omklädningsrummets placering är då mycket liten.
- Personalen i ett skolkök som lagar drygt 2 000 portioner per dag brukar gå ut och röka i sina skyddskläder och skor. För att eleverna inte ska se dem brukar de på sommaren sätta sig på gräset bakom ett buskage i parken som ligger intill. Kläderna är då inte att betrakta som rena när de återvänder till arbetet. Samma personal ställer sig när det är kallt ute nedanför lastkajen, på asfalten, och tar en cigarett utan att byta om annat än att de sätter på sig en jacka. De tvättar händerna när de kommer in igen. Risken för att livsmedlen ska kontamineras via kläderna är då liten.

Tips på kontroll

- Finns möjlighet att förvara skyddskläder och byta om utan att kläderna förorenas?

Handhygien

Möjlighet att tvätta händerna är grundläggande i en livsmedelsverksamhet. Därför ska det finnas handtvättställ. Se kapitel I, punkt 4 i bilaga II till förordning (EG) nr 852/2004 och kapitel III, punkt 2a i bilaga II i samma förordning för mobila verksamheter.

Möjligheten att tvätta händerna ska vara ordnad så att personalen kan göra det före och eventuellt efter arbetsmoment där oförpackade livsmedel hanteras. Om arbetsmomenten är sådana att man kan behöva tvätta händerna under hanteringen för att förhindra kontaminering, ska det finnas handtvättmöjlighet i eller i anslutning till utrymmet där arbetsmomentet utförs. Vid hantering av pengar ska handtvättsmöjlighet finnas tillgänglig, så att det är möjligt att tvätta händerna innan personen börjar hantera oförpackade livsmedel.

Att använda engångshandskar kan inte ersätta handtvätt och ska bara ske som komplement till god handhygien. Om engångshandskar används på fel sätt kan det öka risken för smittspridning. Den som bär handskar kan till exempel byta för sällan eftersom personen inte känner sig smutsig. Kontroll ska därför ske av att handskar, om man använder sådana, byts mellan varje arbetsmoment. Den mikrobiologiska miljön inuti handsken är dessutom mycket gynnsam för tillväxt av bakterier. Företagaren ska ha försäkrat sig om att handskarna är tillverkade av material som är godkända för att komma i kontakt med den typ av livsmedel som hanteras.

Tips på kontroll

- Finns möjlighet till hygienisk handtvätt i anslutning till hanteringen av oförpackade livsmedel?
- Finns till exempel ett tillräckligt antal handtvättställ, rinnande kallt och varmt vatten, tvål, möjlighet att torka händerna hygieniskt och vid behov handdesinfektionsmedel?
- Vilka rutiner finns för byte av engångshandskar?
- Håller man god personlig hygien när det kommer till handtvätt, smycken, piercing, klockor, tobaksrökning, snusning, nagellack?
- Tvättar personalen händerna till exempel efter kontakt med oren utrustning?

Smitta från personal

Personal som bär på smitta som kan överföras till livsmedel ska inte hantera livsmedel eller vistas i en livsmedelsanläggning om det finns risk för direkt eller indirekt kontaminering. Se kapitel VIII, punkt 2 i bilaga II till förordning (EG) nr 852/2004. Risken för förorening är mycket större vid hantering av oförpackade än av förpackade livsmedel.

Det finns inget krav i lagstiftningen på att personal som varit utomlands måste provtas. Däremot finns det krav på att all personal som förmodas komma i kontakt med livsmedel omedelbart ska rapportera symptom eller åkommor som riskerar att kontaminera livsmedlen till företagaren, detta oavsett om de varit utomlands eller inte. Se kapitel VIII, punkt 2 i bilaga II till förordning (EG) nr 852/2004. Därför ska det finnas någon form av förfarande eller instruktion som beskriver hur rapporteringen ska gå till. Symptom eller åkommor som ska rapporteras kan till exempel vara om personalen har infekterade sår, hudinfektioner, andra sår eller diarré. Sår ska vara täckta på sådant sätt att livsmedel inte kan kontamineras.

Vinterkräksjuka i familjen kan innebära en risk för smitta och företagaren ska vara uppmärksam på det när de tar fram sina rutiner för personlig hygien. Skälet är att det finns en uppenbar risk för att personal som är bärare av norovirus kontaminerar de livsmedel som hanteras.

Ett exempel på ett stort utbrott med norovirus visade sig bero på en prinsesstårta som var tillverkad av en smittbärande personal som hade barn sjuka i norovirus hemma.

Tips på kontroll

- Vilka rutiner har företagaren för att fånga upp och hantera misstankar om smitta hos personalen?
- Har man speciella rutiner när det florerar magsjuka eller vinterkräksjuka?
- Finns möjligheter att omplacera personer från arbete med oförpackade livsmedel?
- Finns rutiner för hur man ska agera när man har sår?

- Vilka försiktighetsåtgärder har företagaren för att förhindra spridning av smitta, till exempel rutiner för personalens och besökares hälsotillstånd, sår, infektioner, andra skador och när personalen till exempel har magsjuka barn hemma?

- Är åtgärderna anpassade till personal med olika arbetsuppgifter, till exempel hantering av oförpackade livsmedel?

Smycken

Smycken eller klockor som bärs på händer eller armar av personal som hanterar oförpackade livsmedel kan vara en hygienisk risk. De kan försvåra för personalen att iaktta god personlig renlighet, bland annat när personen tvättar händerna. Se kapitel VIII, punkt 1 i bilaga II till förordning (EG) nr 852/2004.

Örhängen som inte sitter fast ordentligt och löst hängande smycken kan hamna i maten och göra att den blir otjänlig och/eller orsaka fysiska skador hos konsumenten. Företagaren ska ställa de krav på personalen som behövs för att kunna garantera säker produktion.

Tips på kontroll

- Har personalen synliga sår, smycken eller liknande som kan kontaminera råvaror eller produkter?

Senast uppdaterad 13 april 2026 Ansvarig grupp ROR_LH