Personal Hygiene Meeting Kit – Spanish



QU EST? EN RIESGO

Los trabajadores que prestan atenci¢n a la higiene personal pueden prevenir la propagaci¢n de g rmenes y enfermedades, reducir su exposici¢n a sustancias qu¡micas y contaminantes y evitar el desarrollo de alergias cut neas, afecciones de la piel y sensibilidades qu¡micas.

CU?L ES EL PELIGRO

MALA HIGIENE – DOS CATEGOR?AS (HIGIENE PERSONAL Y AMBIENTAL)

Mala higiene personal:

- no ducharse a menudo
- no cepillarse los dientes
- no lavarse las manos antes o despu s de manipular alimentos
- no lavarse las manos despu s de ir al ba¤o

Higiene ambiental deficiente:

- no limpiar regularmente la cocina y el ba¤o
- dejar la basura fuera
- no cocinar o almacenar los alimentos adecuadamente
- no hacer la colada a menudo (ropa y s banas)

SIGNOS DE MALA HIGIENE

- olor corporal por no ducharse con regularidad
- pelo sin lavar o despeinado
- mal aliento, comida entre los dientes o signos de caries y gingivitis
- llevar ropa sucia
- u¤as de manos y pies sucias y sin cortar

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA HIGIENE

- Pie de atleta (tinea pedis)
- Piojos del cuerpo
- Diarrea cr¢nica
- Caries dental (caries de los dientes)
- Piojos de la cabeza
- Erupci¢n cut nea

- Filariasis linf tica
- Oxiuros
- Piojos p£bicos (“ladillas”)
- Sarna
- Otitis externa
- Tracoma
- Enfermedades en aguas recreativas
- Queratitis por acanthamoeba (AK)
- Ti¤a

COMO PROTEGERSE

GESTI?N DE LA HIGIENE PERSONAL

Lavado de manos. El lavado b sico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposiciones laborales y enfermedades. Un buen lavado y restregado con agua y jab¢n ayuda a eliminar g□rmenes, contaminantes y productos qu¡micos.

Lavarse las manos implica algo m s que un enjuague r pido bajo el grifo. Para lavarse las manos correctamente, los trabajadores deben mojarlas primero bajo el grifo y luego utilizar jab¢n l¡quido o en pastilla. Las manos deben mantenerse fuera del agua hasta que se hayan frotado y enjabonado todas las superficies de la piel durante al menos veinte segundos. A continuaci¢n, los trabajadores pueden aclararse con agua limpia y secarse las manos con una toalla desechable. Para lavarse las manos con un desinfectante de manos, los trabajadores deben aplicar la cantidad adecuada de desinfectante en la palma de la mano y luego frotarse las manos hasta que est□n secas, teniendo cuidado de cubrir todas las superficies de las manos. Para algunas actividades laborales, los desinfectantes de manos no son un medio aceptable de limpieza de manos.

Lavarse a diario. D£chese o b ¤ese todos los d¡as y utilice jab¢n o un jab¢n corporal para asegurarse de que est limpio y para eliminar los g□rmenes de su cuerpo.ÿ Despu□s de lavarse, apl¡quese desodorante para evitar la aparici¢n de olores corporales.ÿ Si transpira con facilidad, piensa en t□cnicas para controlarlo durante el d¡a.

Tenga el pelo limpio. L vese el pelo regularmente con champ£ y cep¡lleselo al menos una vez al d¡a para mantenerlo limpio y ordenado.ÿ Si trabaja en el sector de la hosteler¡a o cerca de alimentos o bebidas, aseg£rese de llevar el pelo recogido y, si es necesario, utilice una redecilla.

Lleve ropa limpia. Lave la ropa con regularidad y p¢ngase ropa limpia y fresca para ir a trabajar cada d¡a.ÿ Aseg£rese de que su ropa est presentable, lo que significa que debe estar planchada y sin agujeros siempre que sea posible.ÿ La ropa arrugada, vieja y maloliente nunca es bienvenida en el lugar de trabajo.

Mantenga las u¤as limpias. Aseg£rese de tener las u¤as limpias y bien cortadas.ÿ Es importante que se lave siempre las manos despu□s de ir al ba¤o y con regularidad a lo largo del d¡a. Hay una serie de entornos de trabajo en los que no se debe llevar esmalte de u¤as ni joyas (como en cocinas y hospitales), as¡ que aseg£rese de conocer las normas de su empresa.

Higiene bucal. Cep¡llese los dientes todas las ma¤anas como parte de tu rutina diaria de aseo para ayudar a reducir el riesgo de caries, enfermedades bucales y mal aliento.ÿ Debe utilizar un buen cepillo de dientes y pasta dent¡frica con fl£or, asegur ndose de cepillarse durante al menos 2 minutos y de llegar a todas las superficies de todos los dientes.

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN EL TRABAJO Y DE LA HIGIENE PERSONAL EN EL TRABAJ0

Responsabilidad de los empleados

Gran parte de la responsabilidad de mantener limpio el lugar de trabajo recae en los empleados.
Cada empleado debe ser responsable de la limpieza de su propio espacio, y esto debe establecerse en la poli¡tica. A continuaci¢n, coloque carteles por el lugar de trabajo para record rselo, como carteles sobre el lavado de manos en el cuarto de ba¤o.

Si los empleados asumen esta responsabilidad con seriedad, se reducir el riesgo de infecci¢n. Los empleados deben:

- Limpiar lo que ensucian
- Lavar los vasos/tazas a diario
- Lavarse las manos despu□s de ir al ba¤o
- Utilizar desinfectantes a lo largo del d¡a
- Limpiar regularmente su puesto de trabajo
- Corte de pelo y peinado adecuados.
- Zapatos pulidos.
- Uso de desodorante.

La higiene personal realza enormemente el valor de una persona. Un lugar de trabajo limpio garantiza la buena salud de los empleados, que son menos propensos a contraer enfermedades contagiosas.

CONCLUSI?N

Todos los lugares de trabajo deben ser higi□nicos y seguros tanto para los empleados como para los visitantes. Esto se aplica a todos, no s¢lo a los lugares de trabajo relacionados con la manipulaci¢n de alimentos y productos personales. Una s¢lida poli¡tica de higiene en el lugar de trabajo es la mejor manera de garantizar que los empleados mantengan un lugar de trabajo limpio.