

Higiene Personal en el Trabajo

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

PUNTOS PRINCIPALES:

- **Con una buena higiene personal se previenen las enfermedades.**
- **Lávese las manos varias veces al día, especialmente si trabaja en lugares donde se ha aplicado productos químicos.**
- **Comuníquese a su supervisor si tiene salpullido, erupciones en la piel o problemas similares.**

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Lleve a la sesión de entrenamiento muestras de los productos de higiene personal que se les ofrece a los trabajadores, incluyendo barras de jabón y toallas de papel.

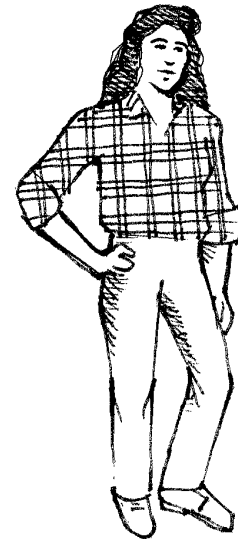
Por qué es importante mantener la higiene personal

- La buena higiene personal, incluyendo la limpieza, es importante en el trabajo por las siguientes razones:
 - Se previenen las enfermedades. Una persona limpia puede combatir los gérmenes que causan enfermedades.
 - Se mantienen sanos los compañeros de trabajo. Las bacterias y otros gérmenes se contagian fácilmente por medio de contacto de una persona a otra.
 - Se reducen las posibilidades de contraer problemas a la piel, tales como dermatitis, que es muy difícil de tratar.
 - El lugar de trabajo es más agradable para todos, incluyendo los compañeros de trabajo y las visitas.
- La buena higiene personal es especialmente importante cuando se trabaja en lugares húmedos o mojados, donde crece la bacteria y otros gérmenes.

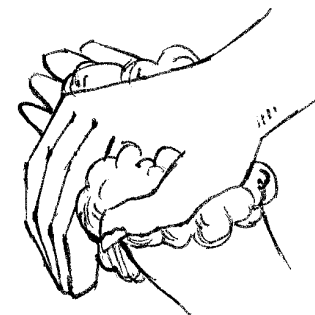
Es importantísimo lavarse las manos

- Una de las formas más fáciles de disminuir las enfermedades es lavándose las manos varias veces al día.
- No se olvide de lavarse las manos antes de comer, beber, fumar, mascar chicle o tabaco. Siempre lávese las manos antes y después de usar el inodoro, de trabajar con productos químicos o de ponerse un parche en las heridas.
- Estos son algunos pasos que debe seguir:
 1. Mójese las manos en agua corriente. Deje correr el agua.
 2. **Jabónese** y frótese las dos manos.
 3. Haga espuma con el jabón y lávese las manos por todos lados, incluyen do la palma, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.
 4. Enjuague y quítese todo el **jabón**.
 5. Séquese las manos con una **toalla de papel limpia**.
 6. Cierre la llave del agua con la toalla de papel que acaba de usar. No toque la llave con sus manos limpias.

Nota al instructor: Muestre a los participantes el tipo de **jabón, toallas** y otros productos de higiene personal que usted ofrece a los trabajadores.



Lavándose las manos se reducen las irritaciones de la piel.



(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

Higiene Personal en el Trabajo

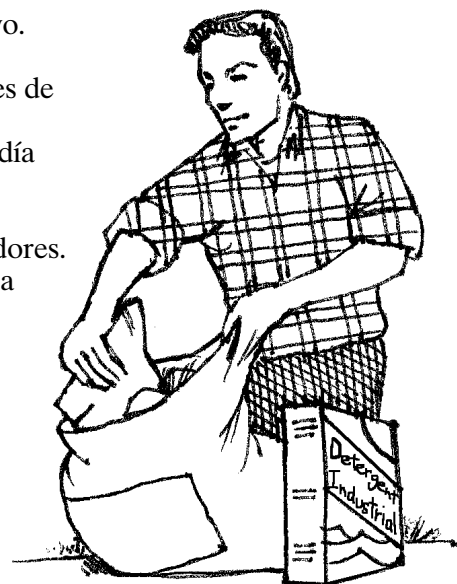
Cuando trabaja con productos químicos

- Es especialmente importante tener buenas costumbres de higiene personal cuando usted tiene contacto con pesticidas u otros productos químicos.
- Los pesticidas o el residuo de pesticidas en las plantas y las cosechas puede producir erupciones de la piel. Y también al tener contacto con ciertas plantas.
- A veces los trabajadores se dan cuenta que sus problemas a la piel son producidos por no lavarse las manos.
- Si usted trabaja en lugares donde se aplican productos químicos:
 1. Use siempre su equipo de protección personal (PPE) adecuado.
 2. Lávese todo el cuerpo, incluyendo el pelo, con bastante agua y [jabón](#), después de cada día de trabajo.
 3. Lávese las manos y la cara antes de comer, beber, fumar o de usar el inodoro.
 4. Lave su ropa de trabajo separada de su otra ropa y aparte de la ropa de la familia.



Otros consejos de higiene personal

- Dúchese en la regadera todos los días. Séquese bien, incluyendo sus dedos de manos y pies.
- Use [jabón](#) en la ducha y desodorante todos los días.
- Lave su ropa de trabajo antes de usarla nuevamente para quitarle el polvo, el sudor y otros residuos. Use detergente líquido o en polvo. Siga las instrucciones para usar la cantidad adecuada.
- Use calcetines limpios todos los días para ir al trabajo. Los calcetines de algodón son mejores porque “respiran” y absorben la humedad.
- Si usted trabaja en un área húmeda, trate de cambiarse los zapatos día de por medio para que tengan oportunidad de secarse.
- Use nuestras instalaciones sanitarias cuando desee usar el inodoro. Y no se olvide de dejar todo limpio para el uso de los otros trabajadores.
- Preocúpese de los problemas antes de que sean más graves. Dígale a su supervisor si tiene salpullido en la piel u otros problemas. A menudo se pueden tratar sin necesidad de ir al médico.



¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor: Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que **Debe** y **No Debe Hacer Para Mantener Buena Higiene Personal**.*

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA MANTENER BUENA HIGIENE PERSONAL

DEBE:

- Bañarse todos los días. No se olvide lavar detrás de las orejas y entre los dedos de los pies.
- Mantenga su cara y manos limpias, especialmente si trabaja en lugares donde se ha aplicado productos químicos.
- Practicar buenas costumbres de higiene en su casa y en el trabajo.

NO DEBE:

- Usar peinetas, cepillos u otros artículos personales de sus compañeros de trabajo.
- Nunca dejar el inodoro sin limpiar para la otra persona.
- Lavar ropa que pueda tener residuos de pesticidas con la ropa de la familia.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.