



# Higiene Personal en el Trabajo

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

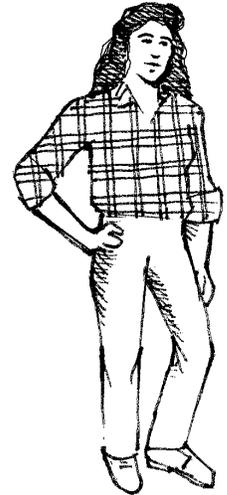
## **Puntos Principales:**

- 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.

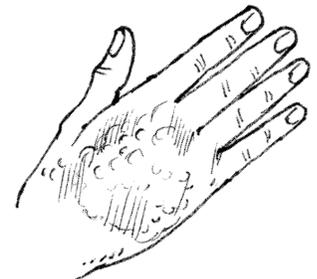
## **Por qué es importante mantener la higiene personal**

- 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.

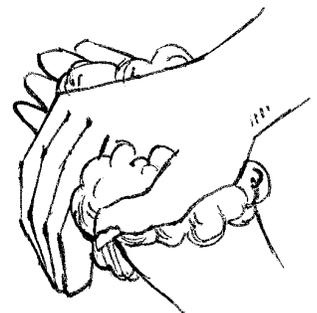


## **Es importantísimo lavarse las manos**

- 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.



Lavándose las manos se reducen las irritaciones de la piel.



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

(Continúa al reverso)

# Higiene Personal en el Trabajo

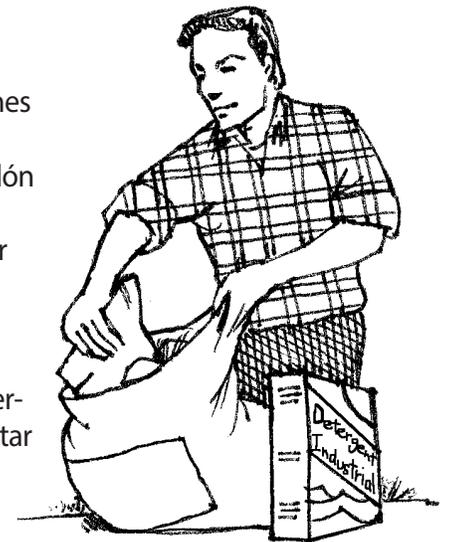
## Cuando trabaja con productos químicos

- 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. Dígame 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.