

# Prácticas Elementales de Higiene en el campo

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

## Puntos Principales:

- Si usted sigue algunas prácticas elementales de higiene, continuará estando sano.
- Es importante que usted lave sus manos con agua y jabón regularmente.
- Asegúrese de usar el sanitario que nosotros proporcionamos.

**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/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender. Asegúrese de estar familiarizado con los requisitos de la Norma de Higiene en el Campo de la Secretaría de Salud y Seguridad Ocupacional (Field Sanitation Standard, OSHA) y de la Norma de Protección al Trabajador de la Secretaría de Protección Ambiental (Worker Protection Standard, EPA). Estas dos normas exigen que los empleadores de trabajadores agrícolas y de horticultura les proporcionen cierta información de salud y de seguridad. Consulte también nuestra página de Consejos para Entrenamiento Informal ("Tailgate") intitulada La Higiene Personal en el Trabajo (Personal Hygiene On The Job).



## El trabajo agrícola puede ser sucio

- A la mayoría de las personas que trabajamos en el ramo agrícola y de horticultura nos gusta trabajar al aire libre. Nos gusta el aire fresco, la luz del sol, y los espacios abiertos.
- Sin embargo, el trabajo agrícola puede ser muy sucio. Nuestras manos están en contacto continuo con la tierra y el suelo, el viento puede acarrear partículas desde muy lejos, y muchos de nosotros trabajamos en áreas que han sido rociadas con insecticidas.
- Por si esto fuera poco, cuando trabajamos cerca de maquinaria agrícola como tractores, segadoras, montacargas, o equipo móvil dentro de una empacadora, nuestras caras y manos pueden entrar en contacto con grasa, aceite, y otras sustancias.
- Algunas plantas también tienen "polvo" bajo el follaje – y si nos cae encima de la piel y nos frotamos los ojos, éstos arderán y se irritarán.



El trabajo agrícola puede ser muy sucio. Nuestras manos están en contacto continuo con la tierra y el suelo.

## Cómo mantener limpias sus manos

- Lave sus manos regularmente con agua y con jabón. Esto ayudará a prevenir que usted se enferme, y también evitará que usted transmita gérmenes a otros trabajadores.
- También es importante lavarse las manos a menudo para prevenir sarpullidos y ronchas en la piel, particularmente si usted trabaja en un invernadero o en un ambiente con condiciones calientes y húmedas.
- Nosotros ofrecemos instalaciones para que nuestros empleados se laven sus manos. Estas instalaciones disponen de agua limpia, jabón, y toallas de papel.
- Le aconsejamos que use estas instalaciones cada vez que tome un descanso y antes de regresar a su casa al terminar la jornada de trabajo.
- Es muy importante que usted lave sus manos antes de comer, beber, masticar chicle, y de fumar tabaco, así como antes y después de ir al baño.



(Continúa al reverso)

# Prácticas Elementales de Higiene en el campo

## Nuestras facilidades sanitarias

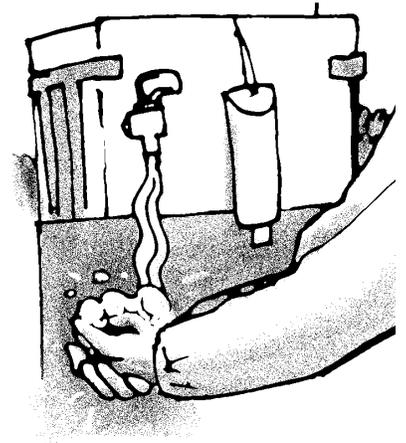
- Ofrecemos excusados portátiles a los cuales usted puede caminar desde su área de trabajo.
- Le aconsejamos que use nuestras facilidades sanitarias tan a menudo como sea necesario.
- Orinar en el campo, sobre las plantas, o en cualquier lugar distinto de los sanitarios que proveemos es un hábito antihigiénico.
- Una vez que haya terminado de usar el excusado, asegúrese de que quede limpio. Y recuerde que debe lavar sus manos.

## Trabajar en áreas tratadas con pesticidas

- Si usted trabaja en áreas que han sido rociadas con pesticidas u otras sustancias químicas, tiene que prestar aún más atención a seguir prácticas sanitarias adecuadas.
- Es crucial que usted use guantes y cualquier otro tipo de equipo protector que le hayamos asignado para prevenir que los residuos de insecticida entren en contacto con su piel.
- Usted puede ayudar a proteger su piel de los residuos de insecticidas y pesticidas si viste camisa de manga larga, pantalones largos, sombrero o gorro, zapatos y calcetines.
- Si usted trabaja en áreas que han sido rociadas con insecticidas, asegúrese de lavar sus manos y cara antes de comer, beber, masticar chicle, fumar, ponerse maquillaje, o ir al baño.
- Al final de cada día, lave su cuerpo entero con agua y jabón, lave su cabello con champú, y use una muda de ropa limpia.
- Recuerde que no debe comer, fumar, o exponer comida en áreas en las cuales se hayan aplicado sustancias químicas.
- Si accidentalmente derrama algún pesticida o lo rocía en su piel, notifique inmediatamente a un supervisor y lave a conciencia su piel con jabón y agua limpia.

## ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise Lo Que Debe y No Debe Hacer para Seguir las Prácticas Elementales de Higiene en el Campo.



Recuerde que debe lavarse las manos antes y después de ir al baño.



Si trabaja en un área que ha sido tratada con pesticidas, báñese y lávese el cabello a conciencia al final de cada jornada laboral.

## LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER SEGUIR LAS PRÁCTICAS ELEMENTALES DE HIGIENE EN EL CAMPO

### DEBE:

- Lavarse regularmente las manos con agua y jabón, para prevenir ronchas y sarpullidos de la piel y para prevenir el esparcimiento de gérmenes.
- Beber una cantidad adecuada de agua para evitar enfermarse, sobre todo en días calientes.
- Usar las instalaciones sanitarias tan a menudo como sea necesario.

### NO DEBE:

- Dudar en informar a su supervisor si se siente mareado o enfermo o si le sale una roncha o sarpullido. Es posible que necesite ver a un médico.
- Olvidarse de usar guantes y demás equipo protector para protegerse de residuos de pesticidas.
- Tocar plantas, la cara exterior de prendas protectoras, ni cualquier otro objeto que pudiera tener residuos de pesticidas.