

Company Name: \_\_\_\_\_ Dept: \_\_\_\_\_ Location: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

#56

## Higiene personal

La higiene personal es el concepto básico de limpieza, aseo y cuidado de nuestros cuerpos. Si bien es una parte importante de nuestra vida cotidiana en el hogar, la higiene personal no se trata solo de cabello brillante peinado y dientes cepillados; es importante para la salud del trabajador y seguridad en el lugar de trabajo. Los trabajadores que prestan atención a la higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, reducir su exposición a productos químicos y contaminantes, y evitar el desarrollo de alergias en la piel, afecciones de la piel y sustancias químicas sensibilidades.

El primer principio de buena higiene es evitar una exposición formando una barrera sobre la piel con protección personal equipo (PPE) como guantes, overoles y botas. Es importante controlar el PPE a menudo por contaminación excesiva, desgaste, rasgaduras, cortes o poros. Los trabajadores deben limpiar, descontaminar o reemplazar el equipo de protección con frecuencia para asegurarse no recoge ni absorbe irritantes. Si el equipo de protección se ensucia demasiado durante el trabajo, el trabajador debe detenerse y reemplázelo con equipo limpio.

El lavado básico de manos y el cuidado de la piel pueden prevenir la exposición laboral y la enfermedad. Buen lavado y lavado con agua y jabón ayuda a eliminar gérmenes, contaminantes y productos químicos. También puede prevenir la exposición por ingestión y contaminación cruzada de las superficies y los objetos que tocamos.

El lavado de manos implica más que un enjuague rápido debajo de un grifo. Para lavarse las manos correctamente, los trabajadores deben primero mojarlas debajo el grifo y luego use jabón líquido o en barra. Las manos deben mantenerse fuera del agua hasta que se limpien todas las superficies de la piel y enjabonado por al menos veinte segundos. Los trabajadores pueden enjuagar con agua limpia y secarse las manos con una toalla desechable. A lavarse las manos con un desinfectante para manos, los trabajadores deben aplicar la cantidad apropiada de desinfectante en la palma de la mano, y luego frota las manos juntas hasta que estén secas, teniendo cuidado de cubrir todas las superficies de las manos. Para algunas actividades laborales, mano los desinfectantes no son un medio aceptable de limpieza de manos. Ducharse y lavarse las manos después del trabajo también es una buena idea. Apropiado la higiene personal y la protección de las manos pueden ayudar a mantener a los trabajadores productivos y en el trabajo.

Sé seguro y limpio con buena higiene.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

\_\_\_\_\_

Print Name

\_\_\_\_\_

Signature

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Notes & Suggestions

Document Filing Reference