

La higiene personal no debe interferir con la habilidad de nadie para completar su trabajo efectivamente y de manera segura, como es esperado. Cuando los empleados se reportan al trabajo tienen el derecho a un lugar de trabajo limpio y seguro.

Cada lugar de trabajo tiene un estándar de higiene que demuestra los valores de la organización. Cuando los empleados exhiben buena higiene personal en el trabajo, esto ayuda a:

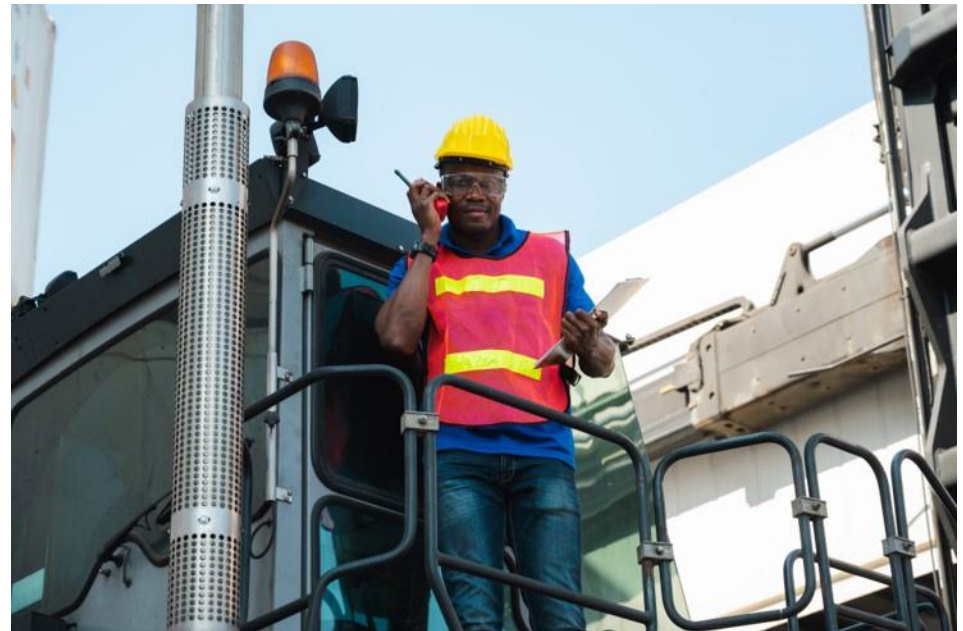


0001796

- promover buena salud y bienestar a todo el personal.
- prevenir el esparcimiento de enfermedades.
- limitar distracciones y preocupaciones de seguridad debido a mala higiene y problemas de limpieza.
- establecer un buen ejemplo para otros.
- proporcionar una atmósfera de limpieza, organización y seguridad.
- hacer el lugar de trabajo más agradable para otros.
- reducir estrés por tensión entre empleados que tienen diferentes opiniones sobre la higiene personal y la limpieza del sitio de trabajo.

Este tema de seguridad proporciona una guía a empleados en áreas que se relacionan con la higiene personal en el lugar de trabajo incluyendo vestimenta, PPE, limpieza, hedor, lavado de manos, alimentación y mantenimiento de áreas comunes.

- Mantenga su ropa de trabajo limpia y en buena condición.
 - Agujeros en la ropa aumenta la probabilidad que sustancias peligrosas o contaminadas puedan entrar en contacto con su piel y puedan causar irritación.
 - La ropa desgarrada o ropa que no se ajuste apropiadamente, puede presentar un riesgo de quedar atrapada al trabajar alrededor de maquinaria.
- Lave la ropa sucia o manchada antes de usarla de nuevo.
- Si trabaja en un ambiente mojado, cambie sus zapatos cada otro día para darles tiempo de secarse.
- Limpie la suciedad y escombros de sus botas de trabajo regularmente.
- No use PPE que esté dañado, desgarrado, desgastado o excesivamente sucio.
- Almacene su PPE en un área limpia y seca, hasta que sea requerido para uso, para prevenir contaminación.
- No reúse el PPE de un solo uso como las mascarillas de un solo uso o guantes desechables.
- No toque el PPE contaminado con sus manos descubiertas.



0001797

Puede no molestar a un individuo el tener una higiene personal menor a lo ideal, pero al estar en un ambiente de trabajo puede tener un impacto en otro personal. Cuando los olores se convierten en un problema, pueden afectar la habilidad de los compañeros de trabajo para concentrarse en sus propias tareas en el trabajo.

- Dese un baño, ducha y lave su cabello regularmente. Use jabón para bañarse.
- Use desodorante o antiperspirante diariamente, especialmente si tienen a sudar durante el curso del día de trabajo.
- Mantenga sus manos pulcras y limpias. Lave sus manos a menudo. Nunca use solventes para lavar sus manos.



0001798

- Evite usar demasiado perfume o colonia. Algunas personas pueden tener alergias y el aroma fuerte puede ser irritante. Perfume, colonia y lociones aromáticas deben mantenerse a un mínimo durante el trabajo.
- Mantenga su salud dental. Un mal aliento puede no ser aparente para usted, pero puede ser ofensivo para otros trabajadores.
- Use calcetines limpios para trabajar cada día. Los calcetines de algodón son los mejores porque pueden “respirar” y absorber humedad.
- Cortes y quemaduras deben estar cubiertas en todo momento con vendajes apropiados de primeros auxilios. Asegúrese de mantener limpias cualquier cortada, quemadura o laceración para prevenir infecciones.

- Cubra su boca cuando estornude o tosa, con su mano, con un pañuelo o con la parte interna de su codo. Siempre lave sus manos después.
 - Tire los pañuelos usados inmediatamente.
- Lave sus manos con jabón y agua (no solo agua). Si no hay jabón disponible entonces use sanitizante para manos con al menos 60% alcohol.
- Siempre lave sus manos...
 - antes y después de su turno de trabajo
 - después de visitar el baño
 - antes y después de usar guantes
 - si sus manos se ensucian o entran en contacto con sustancias peligrosas o contaminadas
 - después de estornudar o toser en sus manos o en un pañuelo
 - antes y después de comer
 - después de manejar basura o después de cualquier actividad de limpieza
 - después de manejar dinero
 - después de tocar equipo sucio
- No venga al trabajo si se siente enfermo.



0001799

Mantenga su área de trabajo organizada y limpie lo que usted ensucie, incluyendo después de usar el baño o cualquier otra área común. Tire la basura, limpie superficies y levante cualquier cosa que se haya caído al piso o a la tierra.

- Tire la basura al final de su turno de trabajo que se haya acumulado a lo largo del día, incluyendo envoltorios de comida, toallas de papel o pañuelos usados, contenedores de bebidas, etc.
- Lave los platos reusables diariamente, incluyendo tasas, termos aislados y utensilios.
- Tire la comida restante, que se mantiene en el trabajo o en un refrigerador del trabajo, al final de cada semana.
- No mantenga comida en el trabajo que no esté en un contenedor sellado.
- Use botes de basura y no deje basura en la calle. Los botes de basura deben ver vaciados regularmente y no debe permitirse que se desborden. La basura nunca debe estar cayéndose al piso.
- Limpie el microondas después de usarlo. Siempre coloque una toalla de papel, plato de papel u otra cubierta encima de cualquier comida que se caliente en el microondas para prevenir salpicaduras.
- Si nota hormigas, bichos o excrementos en cualquier área de trabajo o común, notifique a la administración inmediatamente.



0001800

OSHA Estándar 1926.25(c) *Se proporcionarán contenedores para la recolección y separación de desechos, basura, trapos aceitosos y usados, y otros desperdicios. Los recipientes utilizados para la basura y otros desechos oleosos, inflamables o peligrosos, como cáusticos, ácidos, polvos nocivos, etc. deberán estar equipados con tapas. La basura y otros desechos se eliminarán a intervalos frecuentes y regulares.*

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-ventas para ningún propósito.

- 0001796 – 0001800 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.