



Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C178: Higiene Personal

Introducción: Seguridad en el trabajo se ha centrado tradicionalmente en cuestiones tales como el comportamiento, patrones de pensamiento y planificación. La capacidad de los trabajadores para que reconozcan su papel en el ambiente de trabajo es esencial. Cómo sus pensamientos y acciones afectan no sólo a ellos sino a los que les rodean es así de importante. Más y más, seguridad en el lugar de trabajo ha evolucionado para incluir temas como calidad de aire interior, humo de tabaco en el ambiente, y buen mantenimiento. Estos temas se basan en cómo los comportamientos personales afectan negativamente el ambiente de trabajo y a los compañeros de trabajo que deben compartir el área de trabajo como parte de su trabajo. Como resultado, higiene personal debe ser incluida en las discusiones necesarias para garantizar un ambiente de trabajo saludable, sanitario y positivo.

Normas de Higiene Personal: Los trabajadores deben esforzarse por hacer lo siguiente a diario antes de llegar al lugar de trabajo:

- **Tómese un baño o ducharse** y lavarse el pelo todos los días.
- **Jabón antibacteriano** es excelente para el baño y es eficaz para la limpieza de heridas menores y abrasiones de piel. También destruye las bacterias que pueden ser responsables por olores y enfermedades.
- **Use un desodorante de axila**, polvo del cuerpo después del baño o polvo de talco a diario para evitar olores ofensivos de cuerpo.
- **Use ropa limpia**, útil y ropa interior en el sitio de trabajo a diario. No pueden permanecer así, pero siempre deben comenzar de esa manera.
- **Peine o cepille** el pelo antes de llegar al lugar de trabajo.
- **Cepille sus dientes** por lo menos dos veces al día. Use pastillas de menta o goma de mascar durante el día para evitar el mal aliento que es difícil de soportar por los compañeros de trabajo.
- **Cambiarse calcetines** a diario y mantener los pies secos. Mediante la aplicación de aerosol sin receta para pie de atleta o un polvo de pie a diario, uno puede evitar la infección incómoda del pie de atleta u olor desagradable de pie.
- **Siempre haga** una autoverificación de olores antes de entrar en el lugar de trabajo. Esto le evitará la vergüenza y la ansiedad por sus compañeros y supervisores que lo noten.

Cambiarse calcetines a diario y mantener los pies secos. Mediante la aplicación de aerosol sin receta para pie de atleta o un polvo de pie a diario, uno puede evitar la infección incómoda del pie de atleta u olor desagradable de pie.

Temas de Higiene de Salud: Higiene personal ayuda a mantener la salud, así como una imagen positiva. Lavándose frecuentemente, las bacterias y otras materias infecciosas son removidas lo que ayuda a prevenir la infección o difusión de material infeccioso que puede causar enfermedad. Lavarse a sí mismo y su ropa con frecuencia, también ayuda a prevenir la exposición a, o la difusión de sustancias que pueden ser peligrosas para la salud tales como productos químicos, pesticidas o plomo. Con la práctica de una buena higiene oral (cepillado y uso de hilo dental) se previenen caries y otras enfermedades bucales.

Conclusión: Al comenzar cada día limpio y fresco promueve una imagen positiva de sí mismo y de la empresa, así como ayuda a mantener su salud y la salud y felicidad de sus compañeros de trabajo y familia.

Asistencia de Empleado: (Nombres o firmas de personal presentes en esta reunión)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.