Charla sobre higiene personal: la higiene en el trabajo

29 CFR 1910.141, 1926.51, 1910.151, 1910.132

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Qué traían en las manos antes de su última comida, y cuándo fue la última vez que se las lavaron?

Por qué es importante

La tierra, el polvo, los químicos y los gérmenes los siguen del trabajo al almuerzo, a la troca y a la casa. La buena higiene los mantiene sanos, ayuda a evitar problemas de la piel y evita que los contaminantes les entren por la boca y los ojos. También protege a la gente con la que viven y trabajan. Las reglas de saneamiento de OSHA (la agencia federal de seguridad en el trabajo) marcan lo básico que su patrón tiene que darles.

Puntos clave

1. **Lávense las manos en los momentos correctos**
   Lávense con jabón y agua limpia antes de comer, beber o fumar, después de ir al baño y después de tocar tierra, basura, combustible, pintura o químicos. Háganse espuma, tallen, enjuaguen y sequen. Los patrones deben dar jabón de manos u otro limpiador parecido en los lavabos (29 CFR 1910.141(d)(2)(iii)), y en construcción deben dar instalaciones adecuadas para lavarse donde los contaminantes puedan ser dañinos (29 CFR 1926.51(f)(1)).
   29 CFR 1910.141(d)(2)(iii)

2. **Tomen agua limpia, no de un vaso compartido**
   Debe haber un suministro adecuado de agua potable en todos los lugares de trabajo (29 CFR 1926.51(a)(1)). Está prohibido el vaso común para beber (29 CFR 1926.51(a)(4)). Mantengan los recipientes de agua cerrados y marcados, y nunca metan un vaso en la hielera del agua.
   29 CFR 1926.51(a)(1)

3. **Mantengan la comida y las bebidas lejos de los baños y de las áreas tóxicas**
   Ningún empleado puede comer ni beber en un baño ni en ninguna área expuesta a un material tóxico, y tampoco se puede guardar ahí comida ni bebidas (29 CFR 1910.141(g)(2) y (g)(4)). Tomen su descanso lejos del área de trabajo y lávense antes de comer.
   29 CFR 1910.141(g)(2)

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.

4 **Mantengan limpia su ropa y su EPP**

El equipo de protección personal (EPP) debe proporcionarse, usarse y mantenerse en condiciones sanitarias y confiables (29 CFR 1910.132(a)). Limpien los lentes de seguridad, los guantes, los cascos y los respiradores como se les indique, y laven seguido su ropa de trabajo. Quítense la ropa contaminada antes de irse a su casa y métanla en una bolsa aparte.

5 **Sepan dónde está el lavaojos**

Donde los ojos o el cuerpo puedan estar expuestos a materiales corrosivos que causen daño, debe haber dentro del área de trabajo instalaciones adecuadas para empapar o enjuagar rápidamente, listas para usarse de inmediato en una emergencia (29 CFR 1910.151(c)). Sepan dónde está la estación lavaojos o la regadera de emergencia, mantengan el paso libre y verifiquen que funcione como lo exija su patrón.

29 CFR 1910.151(c)

6 **Mantengan limpia su área de trabajo y hablen si algo falla**

Todos los lugares de trabajo deben mantenerse limpios en la medida en que lo permita el tipo de trabajo (29 CFR 1910.141(a)(3)(i)). Pongan la basura y los desperdicios de comida en los botes que corresponden. Si están enfermos, díganle a su supervisor, y reporten los baños descompuestos, la falta de jabón o el agua sucia para que lo arreglen.

29 CFR 1910.141(a)(3)(i)

Situación

Imagínense esto: Un pintor termina una larga mañana rociando recubrimientos. Tiene las manos llenas de pintura y polvo. En el descanso, se va a la compuerta de la camioneta y se come su torta sin lavarse, y luego se talla un ojo. En el lavabo portátil no hay jabón, pero nadie le ha avisado al supervisor. ¿Qué deben hacer diferente él y la cuadrilla?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Dónde están los lavabos en esta obra, y siempre tienen jabón y agua limpia?
2. ¿Qué contaminantes manejamos que debemos lavarnos antes de comer?
3. ¿Dónde está la estación lavaojos más cercana, y la encontrarían con los ojos cerrados?
4. ¿Qué hacen si se sienten mal en el trabajo?

Lo más importante

Lávense antes de comer, mantengan la comida lejos de los contaminantes y reporten cualquier cosa que les impida mantenerse limpios.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/higiene-personal-en-el-trabajo/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Personal hygiene on the job / Higiene personal en el trabajo

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.