

## UNA CORRECTA HIGIENE PERSONAL EN EL TRABAJO TE PROTEGERÁ CONTRA ENFERMEDADES Y ACCIDENTES

### VESTIMENTA

- La ropa de trabajo ha de estar bien abrochada, y con las mangas bajadas, hay menos riesgo de quemaduras y heridas.
- Guárdala separada de la ropa de calle.
- La ropa interior ha de ser de algodón o lana, cómoda y no muy ajustada. Evitar los tejidos sintéticos.
- Cambiar de ropa interior y calcetines todos los días.



### AL ESTRENAR ROPA DE TRABAJO

- Para hacerla más confortable se puede lavar antes de ponérsela.
- Combinarla a días alternos con la vieja, así se irá suavizando.
- Cambiarla cuando se ensucie de grasa, ya que ésta disminuye la protección ante quemaduras.
- Usar cremas hidratantes para cara y manos en trabajos con: clima seco, bajo el sol, cambios bruscos de temperatura, polvo ambiental, ropa de trabajo mojada, fuentes de aire frío o caliente dirigidas al cuerpo.

### ASEO E HIGIENE PERSONAL

- Ducharse y cambiarse de ropa después del trabajo.
- Usar jabones suaves de ph neutro y sin perfume.
- No es conveniente ducharse con jabón más de una vez al día.
- Lavarse las manos después de ir al servicio.
- Es aconsejable llevar una camiseta debajo del uniforme, sobre todo en verano.
- Debe ser de algodón, para permitir la transpiración y evitar enrojecimientos en la piel.
- Se cambiará tantas veces como sea necesario.
- Utilizar chanclas de goma en las duchas.
- Es aconsejable el uso de una crema hidratante o aceite corporal tras la ducha, ya que ayuda a que la piel esté más sana y resista mejor las agresiones externas.
- Utilizar un desodorante suave, sin perfume o alcohol, ya que éstos pueden ser muy irritantes.



### CUIDADO DE LOS PIES

- Lavar y secar los pies cuidadosamente todos los días, en especial entre los dedos.
- Revisar que no haya heridas o rozaduras, sobre todo en personas diabéticas o con problemas de circulación.

### CUIDADO DE LAS UÑAS

- Primero reblandécelas poniendo los pies en agua tibia.
- Córtalas rectas en lugar de redondeadas,
- Longitud adecuada, ni muy largas ni muy cortas.
- Si es complicado límalas o acude a un podólogo

### ZAPATOS

- Han de ser de piel para permitir la transpiración.
- Que no aprieten los dedos.
- Cómodos, que no provoquen rozaduras.

### CALCETINES

- No usar los mismos calcetines para trabajar que para ir a la calle.
- De algodón o lana, permiten más la transpiración.
- No deben apretar para favorecer la circulación.
- Se cambiarán las veces que sea necesario para poder llevar el pie seco.

### CALZADO DE SEGURIDAD

- Al estrenar botas, alternarlas con las viejas, así se irán amoldando al pie.
- Asegurarse de que la talla que se utilice sea la adecuada, normalmente se necesita por lo menos un número mayor que el calzado de calle.
- Si los pies sudan mucho usar dos pares de botas alternativamente, un día cada par; así se da tiempo a que se sequen.
- Utilizar productos para disminuir la sudoración de los pies.



### COMIDA

- Comer en los comedores, nunca en el puesto de trabajo.
- Lavarse la cara y manos con jabón antes de comer.
- Guardar la comida en un sitio adecuado, sin suciedad.
- No comer alimentos pesados o de difícil digestión. La dieta ha de ser sana y equilibrada.
- Intentar que el comedor esté siempre limpio y ordenado.



### EJERCICIO FISICO

- Debe ser frecuente, mínimo 2-3 veces a la semana.
- Adecuado al estado de forma física de cada persona.
- No necesariamente ir a un gimnasio, se pueden realizar tablas de gimnasia en casa o en el trabajo.
- Es preferible el ejercicio aeróbico, subir escaleras, caminar más de media hora seguida todos los días.