

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



1. VESTIMENTA

- Si la ropa de trabajo no está bien abrochada, si subes las mangas, o está rota, hay riesgo de quemaduras y heridas.
- Guárdarla separada de la ropa de calle.
- Ropa interior de algodón o lana, cómoda y no muy ajustada.
- Evitar los tejidos sintéticos.
- Cambiar de ropa interior y calcetines todos los días.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DE EMPLERO
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ
Área de Actividades Preventivas
suma

Una correcta higiene personal en el trabajo te protegerá contra enfermedades y accidentes

MAZ | suma
LOCAL PREVENTOR

LOGO



BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN EL TRABAJO

Área de Actividades Preventivas

2. ASEO E HIGIENE PERSONAL

- Ducharse y cambiarse de ropa después del trabajo.
- No es conveniente ducharse con jabón más de una vez al día.
- Usar jabones suaves de pH neutro y sin perfume.
- 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 chancas 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.



A la hora de estrenar ropa de trabajo:

- Para hacerla más comfortable se puede lavar antes de ponérsela.
- Combinarla a días alternos con la vieja, así se irá suavizando.
- Cambia la ropa 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.
- Calor excesivo, cambios bruscos de temperatura.
- Polvo ambiental.
- Ropa de trabajo mojada.
- Fuentes de aire frío o caliente dirigidas al cuerpo.

3. 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.
- Las uñas han de estar cortadas correctamente.

Corte de uñas:

- Primero reblandécelas poniendo los pies en agua tibia.
- Córtalas rectas en lugar de redondeadas.
- Sin picos.
- 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 el pie.
- Cómodos, que no provoquen rozaduras ni dolores.

Calcetines:

- 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.

Botas de seguridad:

- No usar los mismos calcetines para trabajar que para ir y venir a casa.
- Al estrenar botas, comenzar poniéndose el par nuevo algún día alternando 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.

4. COMIDA:

- Comer sólo en los comedores, nunca en el puesto de trabajo.
- Lavarse antes de comer la cara y manos con jabón.
- 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.



5. EJERCICIO FÍSICO:

- Debe ser frecuente, (mínimo 2-3 veces/semana).
- Adecuado al estado de forma física de cada uno.
- No es necesario gimnasio.
- Es preferible el ejercicio aeróbico, (subir escaleras, caminar sin pararse) más de media hora todos los días.



UNA DIETA SANA Y EJERCICIO
PREVIENEN LA APARICIÓN DE OBESIDAD
Y OTRAS MUCHAS ENFERMEDADES.