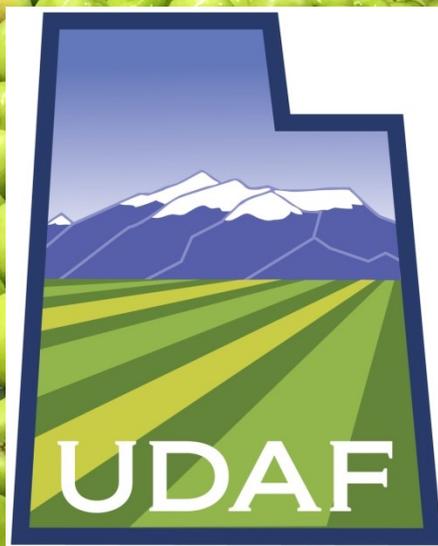


Departamento de Agricultura de Utah

Recomendaciones sobre Higiene Personal



This . Esta publicación fue posible gracias a la subvención número 1 U18 FD005910. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial de la FDA.

Tabla de Contenidos

Temas cubiertos:

- Higiene Personal
- Procesos Personales
- Enfermedad
- Necesidades corporales
- Lavado de manos
- Baños
- Ropa de seguridad
- Guantes
- Artículos personales

Higiene Personal

¿Qué es la higiene personal?

- La mala higiene puede resultar en la
- contaminación de los productos agrícolas frescos.
- La higiene personal involucra la piel, cabello, ropa, etc.
- La higiene personal incluye ropa adecuada, lavarse las manos, cubrirse el cabello, hábitos personales, etc.
- Una buena higiene personal ayuda a prevenir una posible contaminación.

Higiene Personal



Higiene Personal

¿Qué actividades pueden contaminar los alimentos?

- Las siguientes actividades están prohibidas en las áreas de producción y están permitidas sólo en las áreas de descanso designadas:
 - Comer
 - Beber
 - Fumar
 - Escupir
 - Masticar goma de mascar
- Está permitido usar joyería si es que se puede limpiar.

Higiene Personal



Enfermedades

¿Cómo puede proteger los alimentos cuando está usted enfermo?

- No trabaje en áreas de producción si está enfermo o manifiesta posibles signos de enfermedad.
- No debe trabajar en las áreas de producción si presenta síntomas que incluyen, entre otros:
 - Diarrea
 - Tos seca
 - Fiebre/Dolor de garganta
 - Herida infectada
 - Vómito

Enfermedades



Necesidades Personales

¿Qué sucede si necesita estornudar, toser o sonarse la nariz en un área de producción?

- Estas acciones podrían contaminar los productos agrícolas frescos.
- Nunca, bajo ninguna circunstancia, use sus manos para cubrir un estornudo o la tos si se encuentra en un área de producción. Lávese las manos inmediatamente si esto sucede.
- Cámbiese la camiseta inmediatamente si tose, estornuda o se suena la nariz con ella.

Necesidades Personales



Lavado de manos

¿Cómo se lavan las manos?

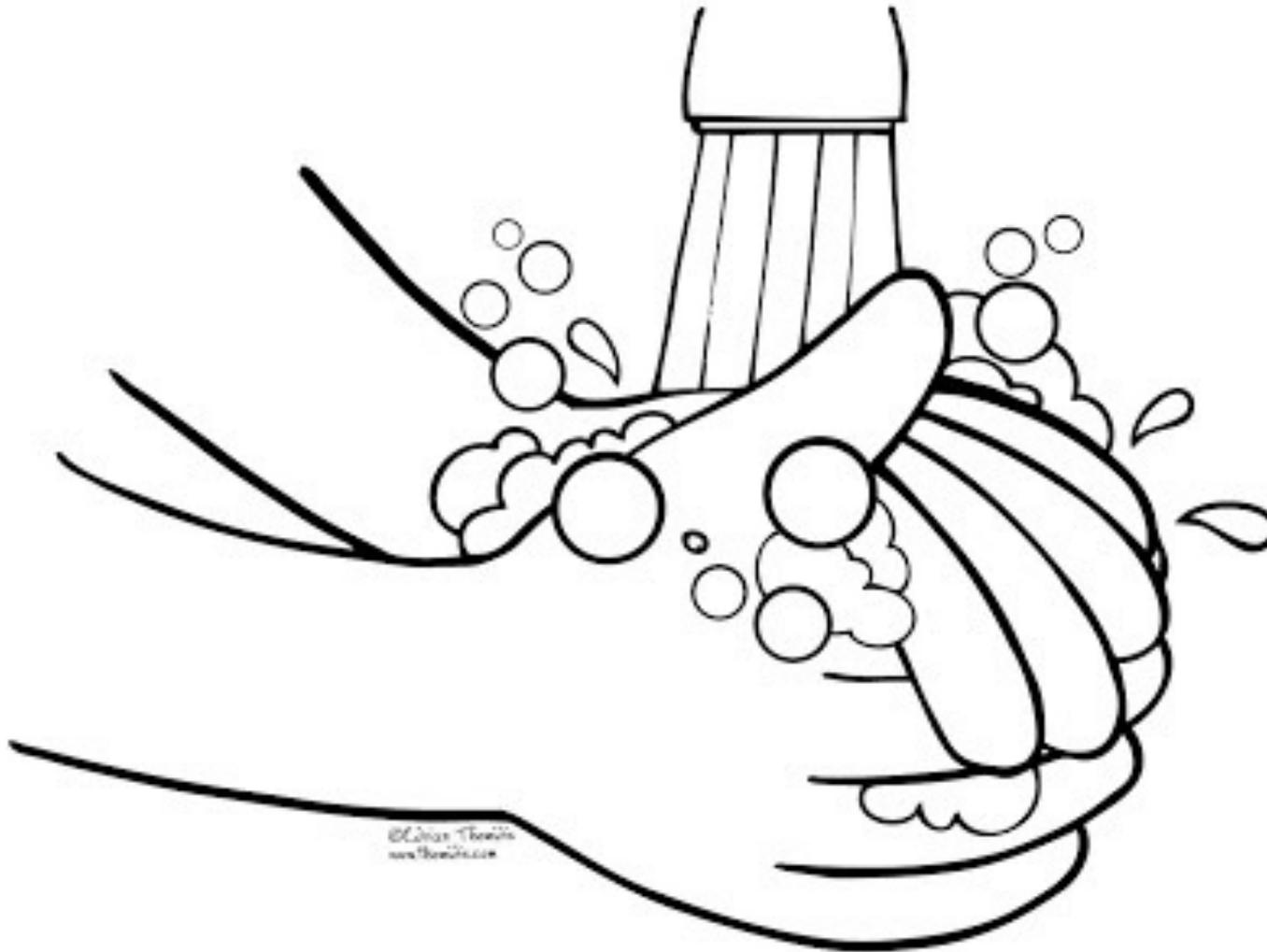
- El lavado de manos es una medida preventiva para evitar la contaminación.
- Lávese las manos antes de comenzar a trabajar o ponerse guantes. Lávese las manos después de ir al baño, tomar descansos, tocar los animales o los desechos, o cuando sus manos puedan estar contaminadas.

Lavado de manos

¿Cómo se lavan las manos?

- Al lavarse las manos incluya los siguientes pasos:
 1. Mójese las manos con agua corriente limpia.
 2. Póngase jabón una vez que las manos estén mojadas.
 3. Enjabónese las manos con agua y jabón frotándolas juntas.
 4. Frótese las manos durante al menos 20 segundos.
 5. Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
 6. Séquese las manos con una toalla de papel o séquelas al aire.

Lavado de manos



Baños

¿Cuáles son las reglas para el uso de los baños?

- Los baños deben ser accesibles para los trabajadores.
- Los baños deben limpiarse, desinfectarse, mantenerse y ser reaprovisionados.
- Los baños deben contener agua potable.
- No se deben utilizar toallas reusables. Los únicos productos adecuados son las toallas desechables, toallas sanitarias o secadores de manos eléctricos. Debe haber jabón disponible. El desinfectante de manos no sustituye al lavado de manos.

Baños



Ropa protectora

¿Qué es la ropa protectora?

- La ropa protectora es para proteger tanto a los productos agrícolas frescos como al trabajador.
- La ropa protectora cubre las áreas expuestas del cuerpo.
- La ropa protectora debe estar limpia.
- Debe haber áreas designadas para la ropa limpia y sucia.
- La ropa protectora debe quitarse antes de usar el baño y nunca debe colocarse en un vehículo personal o con artículos personales.
- La ropa protectora además puede incluir: guantes, delantales, mangas de brazo, redes para la barba y el cabello, etc.

Ropa protectora



Guantes

¿Cómo usar los guantes?

- Limpie y desinfecte los guantes reusables después de cada uso.
- Si usa guantes desechables de un sólo uso, reemplace los guantes una vez que estén sucios o rotos.
- Los guantes deben quitarse antes de usar los baños, tocar artículos personales o después de tocar los desperdicios o la basura.
- Lávese las manos antes de ponerse los guantes.

Guantes



Artículos personales

¿Qué debe hacer con los artículos personales?

- Nunca lleve artículos personales a las áreas de producción.
- Debe ser especificado en las áreas designadas para descanso si se permite el uso de artículos personales.
- Estos artículos incluyen, entre otros: joyería que no se puede limpiar, teléfonos, computadoras personales, llaves, etc.

Artículos personales

