

CURSO SOBRE HIGIENE PESSOAL



- Estética e Asseio
- Uniformização
- Higiene das Mãos
- Técnica p/ lavar mãos
- Higiene Operacional
- Higiene Ambiental

ESTÉTICA E ASSEIO



- Banho Diário
- Cabelos aparados e limpos
- Barba feita diariamente e bigode aparado
- Unhas curtas e limpas
- Uso de desodorantes suaves, sem utilização de perfumes
- Não utilização de pulseiras, relógios, anéis, etc.

UNIFORMIZAÇÃO

- Uniformes completos
- Uniformes bem conservados e limpos
- Uniformes trocados ao menos duas vezes na semana
- Uniforme somente para uso nas dependências internas da Empresa



Uniformização

- Calçados e Botas de Segurança, manter em boas condições de higiene e conservação
- Fazer uso de calçados com uso de meias
- Zelar pela conservação do calçado de Segurança

Uniformização

- Não utilizar panos ou sacos plásticos para proteção do uniforme
- Não carregar nos bolsos do uniforme, cigarros, isqueiros e outros objetos estranhos ao seu trabalho
- Não lavar uniformes na Empresa, lavar somente em casa como roupas de uso pessoal, usando sabão neutro e secagem à sombra

Higiene das Mãos

- Os funcionários devem lavar as mãos sempre que:
 - Chegar ao trabalho / casa
 - Usar sanitários
 - Tossir, espirrar ou assoar o nariz
 - Interromper o serviço
 - Iniciar um novo serviço

Higiene das Mãos

- Usar esfregões, panos ou materiais de limpeza
- Fumar
- Recolher lixo e outros resíduos
- Pegar em dinheiro
- Ao colocar Luvas como EPI e ao retirá-la

Higiene das Mãos

- Técnica
- Umedecer as mãos e antebraços com água
- Lavar com sabonete ou sabão neutro e massagear as mãos e antebraço
- Enxaguar bem as mãos e antebraços
- Secar as mãos e antebraços com toalha descartável, não reciclado; ar quente ou outro procedimento apropriado

Higiene Operacional (Hábitos)

- Mascar goma, palito, fósforo ou similares
- Chupar balas, comer no local de trabalho
- Fumar
- Circular sem uniforme nas áreas de serviço
- Fazer uso de utensílios e equipamentos sujos

Higiene Operacional (Hábitos)

- Cuspir
- Tocar o corpo
- Assoar o nariz
- Colocar o dedo no nariz
- Colocar o dedo no ouvido
- Mexer no cabelo ou pentear-se
- Manipular dinheiro

Higiene Operacional (Hábitos)

- Assoar o nariz
- Colocar o dedo no nariz
- Colocar o dedo no ouvido
- Mexer no cabelo ou pentear-se durante o trabalho
- Enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta

Higiene Operacional (Habitto)

- Tocar maçanetas com mãos sujas
- Deixar seus EPIs em locais não recomendados
- Não fazer a higienização dos seus EPIs (protetor auricular, respiradores, etc.)

Higiene Ambiental

- O lixo acumulado no setor de trabalho deve ser removido diariamente, quantas vezes necessário for e em recipientes apropriados, devidamente fechados
- Impedir a presença de animais domésticos no local de trabalho
- Seguir o programa de controle integrado de pragas

- Treinamento desenvolvido por:
- SEMETRA CONSULTORIA LTDA.
(José Pedro Rodilha)

Registro Ministério do Trabalho nº 26.628

Higiene Bucal

- Escovação
 - Escovar os dentes ao levantar.
 - Escovar os dentes após as refeições.
 - Escovar os dentes depois de fumar.
 - Escovar os dentes antes de dormir.