

CHARLA DE SEGURIDAD

Higiene Personal en Obra

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Los trabajadores de construcción manejan químicos, suelo contaminado, plomo, sílice y peligros biológicos a diario. El lavado de manos reduce enfermedades diarreicas 23-40% y respiratorias 16-21% (CDC). La mala higiene transfiere peligros de sus manos a su boca y hogar.

40%

Reducción de enfermedad por lavado de manos (CDC)

20 seg

Tiempo mínimo de lavado con jabón y agua

100%

Buena higiene previene enfermedades en y fuera del sitio

5 Reglas de Higiene Personal en Obras de Construcción

Lo que está en sus manos termina en su cuerpo — manténgase limpio:

1

LAVE LAS MANOS CON JABÓN Y AGUA — SIEMPRE

Antes de comer, beber o fumar. Después del baño. Después de manejar químicos, plomo o materiales contaminados.

2

NUNCA COMA, BEBA O FUME EN ÁREAS DE TRABAJO

Polvo, químicos y contaminantes se depositan en comida y bebidas. Use áreas de descanso limpias designadas.

3

LÁVESE ANTES DE IR A CASA

Dúchese después de turnos con plomo, asbesto, sílice o químicos. No lleve peligros a casa.

4

MANTENGA HERIDAS CUBIERTAS Y LIMPIAS

Cortes y raspaduras son puntos de entrada para infección y absorción química. Limpie y cubra de inmediato.

5

USE EPP Y ROPA DE TRABAJO LIMPIOS

Guantes, ropa y equipo contaminados transfieren peligros a piel, comida y vehículos. Cambie y lave.

Lista de Verificación Diaria de Higiene

- ¿Estaciones de lavado disponibles con jabón, agua y toallas de papel?
- ¿Hay área de descanso limpia designada lejos de zonas de trabajo?
- ¿Suministros de primeros auxilios disponibles para tratar cortes?
- ¿Trabajadores que manejan plomo/químicos tienen áreas de cambio separadas?
- ¿Se provee agua potable accesible para todos los trabajadores?

Cuándo y Cómo Lavarse las Manos Correctamente

Antes de comer, beber o fumar

Los contaminantes en sus manos se transfieren directamente a la comida. Lave SIEMPRE, sin excepciones.

Después de usar el baño

OSHA requiere sanitarios y estaciones de lavado en todas las obras (29 CFR 1926.51).

Después de manejar químicos o materiales peligrosos

Plomo, solventes, combustibles, adhesivos y cemento se absorben por la piel. Lave inmediatamente.

Después de quitarse EPP (guantes, respirador)

El exterior de su EPP está contaminado. Retire con cuidado y lave manos antes de tocar su cara.

Cómo: 20 segundos con jabón y agua

Moje manos, aplique jabón, frote todas las superficies incluyendo entre dedos y bajo uñas. Enjuague y seque.

El gel antibacterial NO es suficiente en construcción

No remueve grasa, químicos, polvo de plomo ni suciedad pesada. Jabón y agua es requerido (OSHA).

Errores Comunes de Higiene en Obras

- ✗ Almorzar sin lavarse las manos — está comiendo lo que sea que tenían los materiales que manejó
- ✗ Limpiarse las manos en la ropa de trabajo — esto esparce contaminantes en su piel todo el día
- ✗ Llevar ropa contaminada a casa — polvo de plomo y químicos en ropa expone a su familia
- ✗ Usar solo gel antibacterial después de químicos — el gel no remueve plomo, sílice ni grasa

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Regla de 20 segundos: lave lo suficiente para cantar "Cumpleaños Feliz" dos veces — así de largo toma
- ✓ OSHA requiere que empleadores provean jabón, agua y toallas en obras — si faltan, repórtelo
- ✓ Tenga ropa separada para ir a casa — nunca use ropa de trabajo contaminada en su auto o casa
- ✓ Hidrátase con agua limpia de los enfriadores provistos — nunca beba de mangueras o contenedores sin marcar

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Nuestras estaciones de lavado tienen jabón y toallas de papel ahora?
2. ¿Todos se lavan las manos antes de comer, beber o salir del sitio?
3. ¿Dónde está nuestra área de descanso limpia — y la gente la usa?
4. ¿Los que manejan plomo o químicos se duchan antes de ir a casa?
5. ¿Qué podemos hacer para mejorar los hábitos de higiene en nuestro equipo?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí