



Company Name: _____ Job Site Location: _____

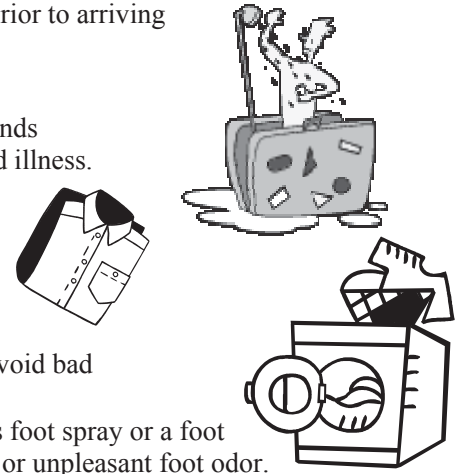
Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 178: Personal Hygiene

Introduction: Workplace safety has traditionally focused on issues such as behavior, thinking patterns, and planning. The ability of workers to recognize their place in the work environment is essential. How their thoughts and actions affect not only themselves but those around them is just as important. More and more, safety in the workplace has evolved to include topics such as indoor air quality, environmental tobacco smoke, and good housekeeping. These issues are predicated on how personal behaviors negatively affect the environment and those fellow workers who must share it as part of their job. As a result, personal hygiene must be included in discussions necessary to ensure a healthy, sanitary, and positive work environment.

Rules of Personal Hygiene: Workers should strive to do the following on a daily basis prior to arriving at the workplace:

- **Bathe or shower**, and wash hair daily.
- **Anti-bacterial soap** is excellent for bathing and is effective for cleaning minor wounds and skin abrasions. It also destroys bacteria which may be responsible for odors and illness.
- **Use an under-arm deodorant** or an after-shower body powder or talc powder daily to prevent offensive body odors.
- **Wear clean**, serviceable clothes and undergarments to the job-site every day. They may not stay that way but they should always begin that way.
- **Comb or brush** hair prior to arriving at the workplace.
- **Brush your teeth** at least twice a day. Use breath mints or gum during the day to avoid bad breath which is difficult for co-workers to endure.
- **Change your socks** daily and keep feet dry. By applying over-the-counter athlete's foot spray or a foot powder on a daily basis one can avoid the uncomfortable infection of athlete's foot or unpleasant foot odor.
- **Always do** a self-check for odors prior to entering the job-site. It will prevent embarrassment for yourself and anxiety by co-workers and supervisors who notice it.



Health issues of hygiene: Personal hygiene helps to maintain health as well as a positive image. By washing frequently bacteria and other infectious matter is removed which helps to prevent infection or spreading of material which may cause illness. Washing yourself and your clothing frequently also helps to prevent prolonged exposure to, or the spreading of, substances which may be health hazards such as chemicals, pesticides, or lead. By practicing good oral hygiene (brushing and flossing) tooth decay and other oral diseases are prevented.



Conclusion: By starting each day clean and fresh you promote a positive image of yourself and the company, as well as helping to maintain your health, and the health and happiness of your co-workers and family.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Material Safety Data Sheets Reviewed: _____ (Name of Chemical)

Employee Signatures: _____
 (My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature: _____

The first aid information provided is intended to be general in nature and is based upon the "best available" guidelines. No results either general or specific are represented or guaranteed. These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

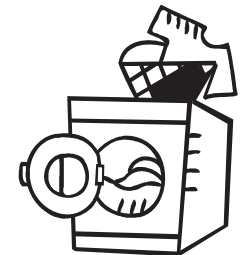
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 178: Higiene Personal

Introducción: La seguridad del lugar de trabajo tradicionalmente ha sido en temas tales como comportamiento, normas de pensamiento y planificación. La habilidad de que trabajadores reconozcan su lugar en el ambiente de trabajo es esencial. Como sus pensamientos y acciones afectan no solamente a ellos, sino aquellos a su alrededor es igual de importante. Más y más, seguridad en el lugar de trabajo ha desarrollado a incluir temas como calidad de aire interior, humo de tabaco ambiental, y tarea de buena limpieza. Estos temas son basados en los comportamientos personales que, negativamente afectan el ambiente y aquellos compañeros que deben compartirlo como parte de su trabajo. Como resultado, la higiene personal deberá ser incluida en discusiones necesarias para asegurar un ambiente de trabajo saludable y positivo.

Reglas de higiene personal: Trabajadores deberán esforzarse a hacer lo siguiente diariamente antes de llegar al sitio de trabajo:

- **Báñese o ducharse**, y lavarse el cabello diariamente.
- **Jabón anti-bacterial** es excelente para bañarse y es efectivo para limpiar heridas y cortadas menores en la piel. También destruye bacterias, las cuales puede ser responsables de olores y enfermedades.
- **Use un desodorante para axilas** o un talco después de la ducha diariamente para prevenir olores ofensivos del cuerpo.
- **Vista limpio**, ropa de servicio y ropa interior al sitio de trabajo cada día. Quizás esta no se quedaran así pero siempre deberá comenzar de tal manera.
- **Peinarse o cepillarse** el cabello antes de llegar al lugar de trabajo.
- **Cepillarse los dientes** por lo menos dos veces al día. Use dulces de menta o goma de masticar durante el día para evitar mal aliento lo cual es difícil que los compañeros de trabajo aguanten.
- **Cambiarse los calcetines** diariamente y mantén los pies secos. Aplicar vaporizador o talco para pie de atleta que se vende sin receta. Diariamente uno puede evitar la infección de pie de atleta u olor desagradable.
- **Siempre desempeñe** una revisión de uno mismo para olores antes de entrar el sitio de trabajo. Así, se previene la vergüenza para usted mismo y ansiedad de compañeros de trabajo y supervisores quienes se dan cuenta.



Temas de salud de higiene: Higiene personal ayuda a mantener la salud igual y una imagen positiva. Lavándose frecuentemente remueves bacteria u otras materias infecciosas, lo cual ayuda a prevenir infección o untar materia lo cual puede causar enfermedades. Lavándose y lavando su ropa frecuentemente también ayudadas a prevenir exposición prolongada a untamiento de sustancias lo cual pueden ser peligrosas a la salud tal como químicas, pesticidas, o plomo. Practicando buena higiene oral (cepillarse los dientes y limpiarse los dientes con seda dental) previenes la caries u otras enfermedades.

Conclusión: Al comenzar cada día limpio y fresco promueves una imagen positiva de ti mismo y de la compañía, al igual que ayudas a mantener tu salud y felicidad de sus compañeros de trabajo y familia.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor:

Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.