

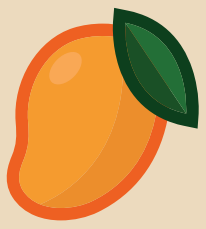
# 2

## Prácticas de higiene personal



### Kit de capacitación en inocuidad de los alimentos para la industria del mango **Empacadora**





# Prácticas de higiene personal



En esta sección del programa aprenderemos que son los buenos hábitos de higiene personal las reglas y procedimientos de higiene personal que se deben seguir en la empacadora para proteger a los mangos de la contaminación.

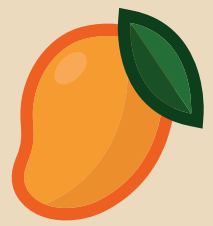
Es muy importante que todos los empleados que trabajan con los mangos sigan los procedimientos adecuados de higiene personal.

La buena higiene personal es esencial para prevenir la introducción y la propagación de microbios en los ambientes de producción de mangos como en el que trabajamos.

Nótese que la persona que aparece en esta foto trae puesta ropa limpia y un cubre cabello. Además trae toda la vestimenta de protección necesaria para las actividades de su puesto específico de trabajo.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

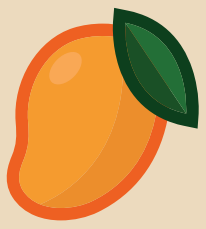




# Prácticas de higiene personal







# ¿Qué es la higiene personal?



La persona que vemos en esta foto es un ejemplo de malas prácticas de higiene personal. Los malos hábitos de higiene personal en el trabajo pueden afectar la inocuidad de los mangos y llegar a causar un brote de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Alguien me podría decir: ¿Qué es la higiene personal?

La higiene personal se refiere a los hábitos de limpieza relacionados con nuestro aseo personal como:

- Baño diario.
- Manos limpias.
- Uñas cortas y limpias.
- Ropa y vestimenta limpias.

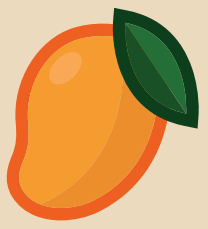
La higiene personal también podría incluir otros factores como evitar fumar, comer, beber, toser, estornudar, escupir, usar joyas y piercings en el trabajo. Además el uso de calzado adecuado y el estado de salud de los trabajadores.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

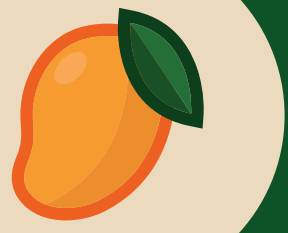




# ¿Qué es la higiene personal?





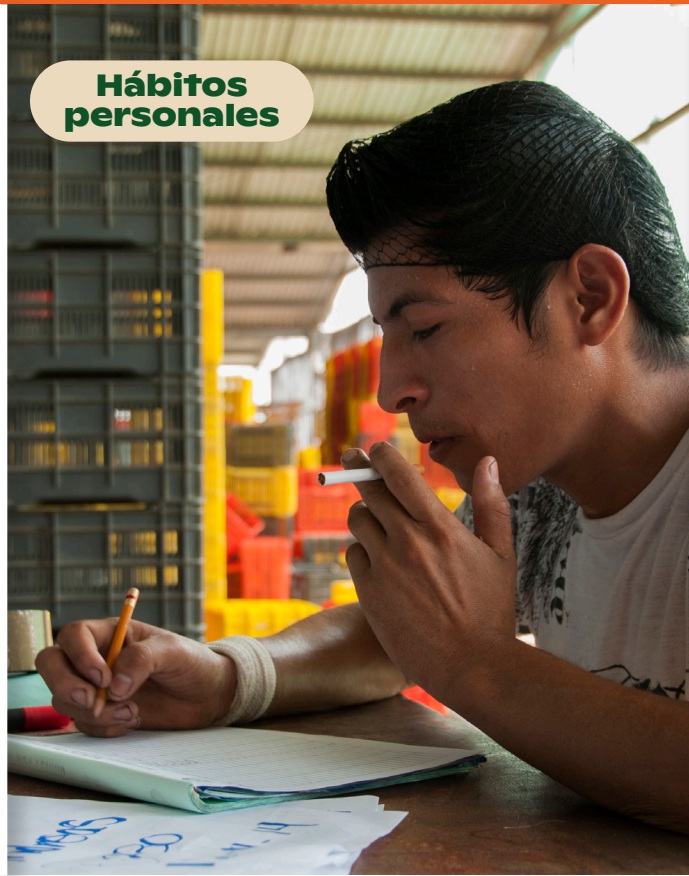


# Las 3 áreas de la higiene personal

**Vestimenta**



**Hábitos personales**



**Estado de salud y heridas**



Es necesario que como empleado de la huerta contribuya con sus buenos hábitos de higiene personal para ayudar a reducir el riesgo de contaminación en los mangos.

Vamos a dividir la higiene personal en tres áreas:

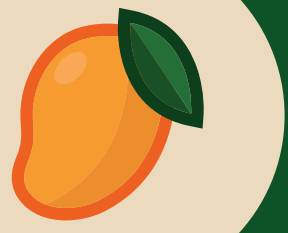
- 1. Vestimenta.** Aquí se incluye la ropa, cubre cabello, calzado y en algunos casos muy específicos guantes.
- 2. Hábitos personales.** Son las cosas que hacemos diariamente como comer, beber, fumar y usar el baño.
- 3. Estado de salud y heridas.** Es el estado de salud de cada uno de nosotros y alguna herida que pudiéramos tener.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Las 3 áreas de la higiene personal

## Vestimenta



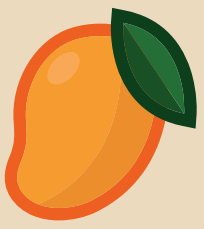
## Hábitos personales



## Estado de salud y heridas







# Vestimenta: ropa limpia



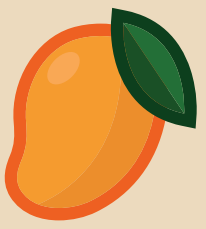
Utilice ropa limpia para trabajar, está prohibido venir a trabajar a la empacadora con ropa sucia, desgarrada o rota, la ropa sucia podría albergar microbios que causan enfermedades y podría contaminar los mangos. La ropa que use no debe ser nueva simplemente debe estar razonablemente limpia. Las personas que ve en la foto demuestran buenas prácticas de higiene personal ya que se presentaron a trabajar con ropa limpia y traen su cubre cabello y el mandil/delantal puesto.

NO utilice playeras sin mangas, shorts, zapatos con la punta descubierta o sandalias.

Siempre use la vestimenta de protección adecuada para las funciones específicas de su trabajo. Si está encargado de aplicar productos químicos no olvide ponerse TODAS sus prendas de protección. Protegerse usted es proteger a su familia.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

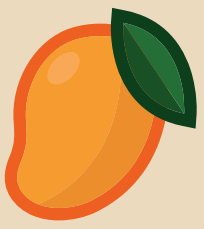




# Vestimenta: ropa limpia







# Vestimenta: batas y mandiles



En algunas empresas existen políticas que indican que los empleados tienen que usar vestimenta de protección como uniformes, delantales, mandiles o batas.

Este tipo de ropa o vestimenta de protección es usada para proteger a los mangos de la contaminación, no para protegerlo a usted de los mangos.

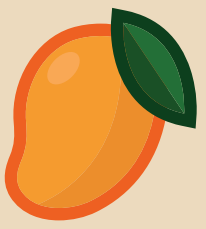
Es importante siempre traer esta ropa de protección limpia. Si la bata o el mandil se ensucian durante su turno de trabajo es necesario hacer un esfuerzo por cambiarlo.

En algunas ocasiones las prendas exteriores o los cubre cabello siguen un código de colores. No vaya a las áreas donde el color no coincida con su ropa exterior.

¡No importa que tipo de ropa traiga puesta, siempre debe mantenerla limpia!

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Vestimenta: batas y mandiles







# Vestimenta: cubre cabello



Es importante mantener el cabello limpio y evitar que el cabello caiga sobre los mangos o los utensilios de trabajo ya que podría contaminar los mangos. Además, de que los consumidores consideran muy desagradables los alimentos que contienen cabellos.

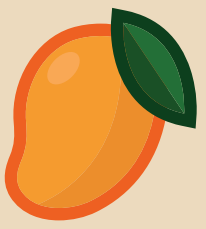
Es necesario usar un cubre cabello como redecilla, malla, cofia, toca, cachucha, pañuelo o paliacate para evitar que el cabello caiga en el mango. La elección del tipo de cubre cabello dependerá de las políticas de su empacadora. El cubre cabello siempre deberá mantenerse limpio. En la foto puede ver a las empleadas utilizando un tipo específico de cubre cabello. ¿Qué tipo de cubre cabello se usa en su empacadora?

Use los cubre cabello adecuadamente, cúbrase todo el cabello y las orejas.

El bigote o barba al igual que el cabello deben mantenerse limpios y cortos. Si la empresa se lo solicita es posible que necesite utilizar un cubre barba. Es de hacer notar que cada empacadora tiene su política de vello facial y le podrían solicitar que se rasure la cara diariamente.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

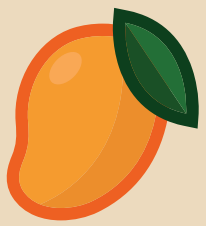




# Vestimenta: cubre cabello







# Vestimenta: calzado



La persona que ve en esta fotografía demuestra algo que no se debe de hacer en la empacadora. ¿Qué está mal en la fotografía?

*[Permita que los participantes respondan.]*

La persona en la foto está empacando mangos con sandalias puestas.

Es necesario usar botas, tenis o zapatos cerrados, limpios y adecuados para la tarea que desempeña. Ésto es muy importante para su seguridad.

No se permite andar descalzo, ni utilizar zapatos con la punta descubierta o sandalias.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

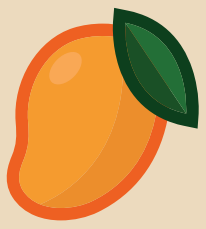




# Vestimenta: calzado







# Hábitos: aseo personal



Los hábitos personales son las actividades que realizamos durante el transcurso del día como comer, beber, fumar y usar el baño. También dentro de esta categoría se incluyen los objetos personales que utilizamos como las joyas, piercings, mochilas, celulares, entre otros.

Es importante tener un buen aseo personal para así cuidar nuestra salud y ayudar a prevenir la contaminación de los mangos. Recuerde bañarse diariamente y venir limpio a trabajar. Esta práctica es esencial para proteger a los mangos de la contaminación.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

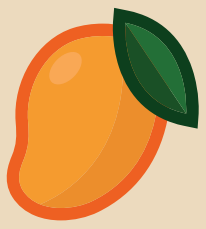




# Hábitos: aseo personal







# Hábitos personales: comer y beber



Al momento de comer y beber podemos contaminarnos las manos al transferir saliva de la boca a las manos y de ahí a los mangos. Recordemos que algunos de nosotros nos llevamos las manos a la boca o incluso nos chupamos los dedos al comer. La saliva es un fluido corporal y contiene millones de microbios, es por ello que después de comer y beber debemos de lavarnos las manos para así evitar que los microbios lleguen a los mangos.

Además todos los trabajadores deben comer y beber en las áreas asignadas dentro de la empacadora. Generalmente estas áreas están alejadas del producto y del equipo de trabajo ya que de esta forma se previene la contaminación.

Las áreas asignadas pueden variar dependiendo del tamaño y la actividad de la empacadora.

En esta foto se puede ver a un grupo de empleados comiendo en las instalaciones de la empacadora.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

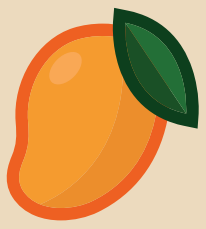




# Hábitos personales: comer y beber







# Hábitos personales: fumar



*Nota para el instructor. [Existen empacadoras que no tienen áreas para fumadores ya que tienen una política de no fumar. Si este es su caso, únicamente mencione que está estrictamente prohibido fumar en la empacadora.]*

Si fuma hay que hacerlo únicamente en las áreas asignadas para fumadores. El empleado que ve en esta foto está fumando en el área de recepción de mangos y además trae puesta una muñequera, esto es inaceptable.

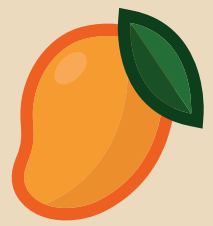
Las bachas o colillas de los cigarros podrían convertirse en contaminación física si no son desechadas adecuadamente. Al terminar de fumar no olvide que debe tirar las colillas de cigarro en los recipientes o contenedores asignados.

La boca contiene millones de microbios. Al fumar estos microbios se pueden transferir de la boca a la mano, y si no se lava las manos después de fumar, y antes de regresar al trabajo usted podría contaminar los mangos con los que trabaja.

¡Lávese las manos al terminar de fumar!

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

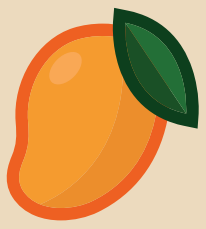




# Hábitos personales: fumar







# Hábitos personales: estornudar y toser



Cuando tosemos o estornudamos se podrían contaminar los mangos con saliva.

En caso de necesitar estornudar o toser retírese del área donde esté trabajando y muévase a un área donde no se encuentre el producto, cúbrase la boca y lávese las manos antes comenzar a trabajar de nuevo para así evitar contaminar a los mangos.

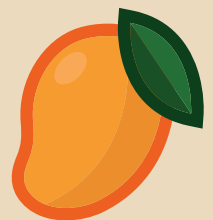
Al momento de estornudar no se debe utilizar la ropa como pañuelo.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

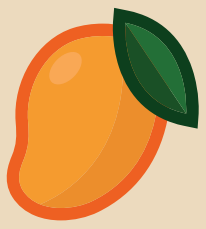




# Hábitos personales: estornudar y toser







# Hábitos personales: escupir



Escupir en las áreas de trabajo es una mala práctica que puede ocasionar una contaminación con microbios a los mangos porque la saliva podría caer sobre los mangos y pasar sin ser notada. La saliva es un fluido corporal que no debe tener contacto con el mango. En caso de necesitar escupir, utilice un pañuelo o hágalo lejos del producto.

Todos los mangos que tuvieron contacto con fluidos corporales deberán descartarse.

## **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE ADICIONAL – DEMOSTRACIÓN:**

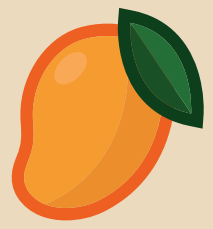
Algunas veces hemos visto a personas que escupen en las áreas donde se producen o se empacan los mangos.

*[Escupa dentro de un vaso o una botella que contenga agua, café o jugo. Haga mucho ruido al escupir. Ofrezca el contenido del vaso o de la botella a los participantes. Invítelos a que tomen de ahí.]*

¿Cómo se sentirían si tuvieran que beber de este vaso o botella?

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

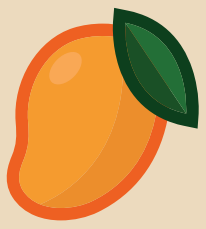




# Hábitos personales: escupir







# Hábitos personales: uso del baño y papel sanitario



Es muy importante que el personal que labora en la empacadora, mantenga el hábito de hacer sus necesidades fisiológicas en los baños o letrinas, ya que de lo contrario las heces fecales podrían convertirse en una fuente de contaminación.

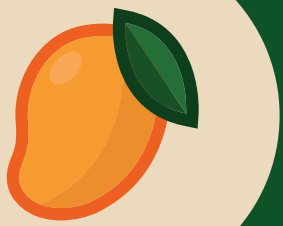
SIEMPRE debe utilizar las instalaciones o servicios sanitarios como baños o letrinas proporcionadas por la empacadora.

Algunas empacadoras podrían tener una política disciplinaria o incluso de cero tolerancia para empleados que sean sorprendidos orinando o defecando al aire libre.

También es necesario que el papel higiénico sea desechado conforme a la política de la empacadora. El papel de baño no debe tirarse en el piso, éste debe depositarse en la taza del baño o letrina o en un bote de basura (aunque no es recomendable). Si el papel higiénico sucio no se elimina correctamente éste puede llegar a ser una fuente de contaminación grave.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

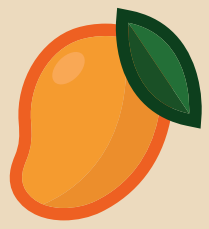




# Hábitos personales: uso del baño y papel sanitario







# Hábitos personales: objetos personales



No lleve ningún objeto personal a su área de trabajo en la empacadora ya que éstos podrían caer sobre los mangos. Estos objetos, aparte de representar un riesgo de contaminación física, están sucios y podrían contener microbios que también podrían contaminar los mangos. La persona que vemos en esta foto, trae puestos sus audífonos al estar trabajando lo cual es una práctica incorrecta.

NO se permiten objetos personales en las áreas de trabajo de la empacadora, estos objetos incluyen lápices y plumas, mochilas, radios, reproductores de CDs, audífonos, celulares, etc.

Antes de empezar a trabajar guarde todos sus objetos personales en las áreas asignadas o mejor aún deje lo que no necesite en su casa.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

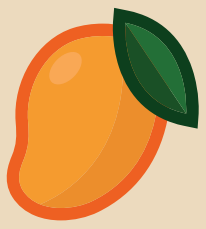




# Hábitos personales: objetos personales







# Hábitos personales: joyas



No está permitido traer puesto ningún tipo de joya, relojes, anillos, aretes, adornos, collares o cadenas de ningún tipo de material en la empacadora mangos. Las joyas también se podrían convertir en una fuente de contaminación física. La persona que vemos en esta foto trae una cadena y una pulsera lo cual es inaceptable en una empacadora de mango.

Quítese todas las joyas antes de comenzar a trabajar. Póngalas en su mochila, casillero o auto o mejor aún, no las traiga al trabajo, deje todas las joyas en su casa.

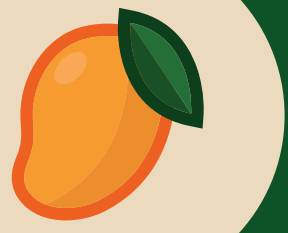
Algunas empresas también prohíben el uso de piercings a las personas trabajando con mangos.

## **Texto opcional:**

Ya que existen lineamientos de inocuidad que no permiten joyas y también otros que si permiten algún tipo de joyas: algunas empacadoras permiten el uso del anillo de matrimonio liso, pero éste debe de cubrirse con un guante para evitar que caiga en los mangos y convertirse en una fuente de contaminación física.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

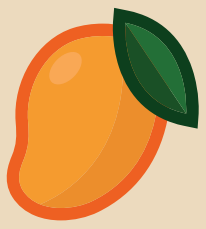




# Hábitos personales: joyas







## Hábitos personales: uñas largas, pintadas o postizas



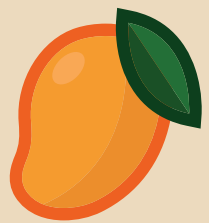
Las uñas postizas, pedrería en las uñas y el esmalte de uñas tampoco están permitidos en la empacadora ya que éstos podrían caer sobre los mangos y convertirse en un contaminante.

Siempre mantenga sus uñas cortas y limpias, las uñas largas también pueden guardar microbios, los cuales podrían contaminar los mangos mientras los maneja.

Tampoco es buena idea usar maquillaje en el trabajo. Consulte la política de maquillaje de su empacadora.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

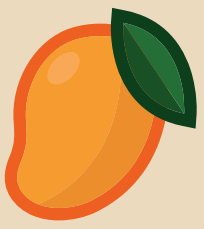




# Hábitos personales: uñas largas, pintadas o postizas







## Dejando el área de trabajo



Cuando se retire del área de trabajo, ya sea para ir al baño, ir a comer o cualquier otra parte; debe retirarse la vestimenta de protección como los delantales, batas o mandiles.

Cuando regrese a su área de trabajo, póngaselos nuevamente y recuerde que debe lavarse las manos antes de comenzar nuevamente a trabajar.

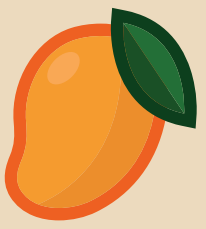
Finalmente, cuando abandone las áreas de producción, no tome atajos, recuerde que siempre debe caminar por las rutas de tráfico o pasillos establecidos. El equipo y vestimenta de trabajo siempre debe colocarlo en el lugar asignado.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Dejando el área de trabajo







# Estado de salud y heridas



El estado de salud de los empleados y las heridas es la última área de la higiene personal.

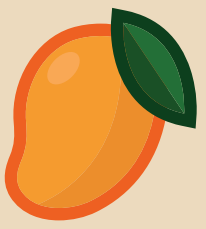
Presentarse a trabajar enfermo puede provocar que el mango se contamine ya que se pueden transferir microbios causantes de enfermedades a los alimentos.

Hay algunas historias de problemas de enfermedades causadas por empleados enfermos. Por lo que existen algunas enfermedades que le prohibirán al trabajador laborar en la empacadora.

Lo mismo aplica para las heridas y cortadas. Es recomendable que los trabajadores con lesiones o cortadas abiertas manejen los mangos con las medidas específicas para prevenir la contaminación cruzada del producto. Siempre debe de seguir las políticas específicas de su empacadora.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

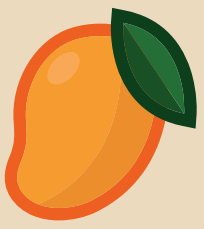




# Estado de salud y heridas







# Estado de salud y heridas: estado general de salud



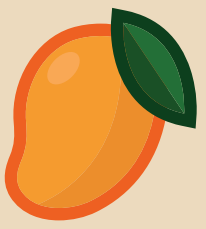
Aunque las prácticas de higiene personal adecuadas pueden prevenir la transmisión de microbios dañinos de los empleados a los mangos con los que trabajan, existen casos donde tales prácticas no son suficientes, es por ello que el personal que presente las siguientes enfermedades o síntomas NO deben trabajar con mangos:

- Vómito
- Diarrea
- Ictericia (color amarillento de la piel)
- Dolor de garganta con fiebre

Es muy importante que si usted presenta alguno de estos síntomas se lo haga saber a su supervisor antes de presentarse o comenzar a trabajar. Dependiendo del tipo de enfermedad que presente y la política de su empacadora, su supervisor podría cambiarlo de actividad a una donde no se manejen mangos o incluso excluirlo temporalmente del trabajo hasta que se encuentre bien recuperado de su salud.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

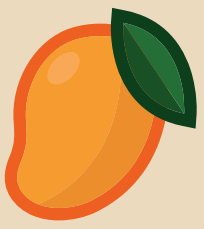




# Estado de salud y heridas: estado general de salud







# Estado de salud y heridas: heridas y sangre



Las heridas abiertas como cortaduras o lesiones pueden ser una fuente de contaminación para los mangos.

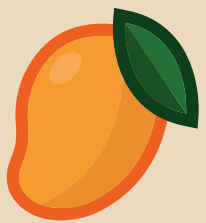
Si tiene alguna cortada o llaga abierta debe reportarlo a su supervisor antes de comenzar a trabajar. Si se corta la mano o algún dedo mientras está trabajando, avísele a su supervisor sobre el incidente. Asegúrese de que está bien y detenga el sangrado. Sin embargo, si la cortada es grave y no se puede detener el sangrado busque atención médica.

Si la cortada no es grave o seria, lávese las manos, póngase una venda o curita y después cúbrala con un guante.

Recuerde que cualquier producto que entre en contacto con sangre o cualquier otro fluido corporal debe desecharse adecuadamente.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

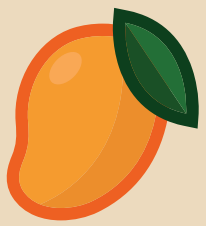




# Estado de salud y heridas: heridas y sangre







# Actividad: correcto-incorrecto



Para terminar esta sección de la capacitación vamos a repasar algunos ejemplos de situaciones que aprendimos el día de hoy y que podrían pasar en la empacadora de mango.

Les mostraré una lamina con dos fotografías y les preguntaré qué está mal en la foto de arriba. Después veremos la forma correcta que se muestra en la foto de la parte inferior de la página.

*[El objetivo de esta actividad es demostrar las prácticas adecuadas de higiene personal que deben seguirse en la industria de los mangos.]*

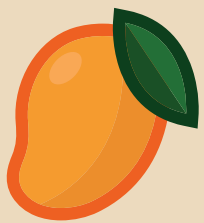
¿Qué está mal en la fotografía de arriba?

*[Respuesta: La empleada está tomando refresco adentro de la empacadora.]*

En la foto de abajo podemos ver que la empleada ya no tiene el refresco en su área de trabajo. Recuerde que únicamente debe comer y beber en las áreas asignadas para esto.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

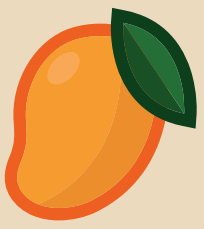




# Actividad: correcto-incorreto







# Ropa



¿Qué está mal en la foto de arriba?

*[Respuesta: el trabajador trae puesta una playera sin mangas. Está exponiendo los mangos a sus axilas y sudor.]*

En la foto en la parte de abajo, se puede ver que el empleado ya trae una playera con mangas y limpia que previene que el sudor llegue a los mangos.

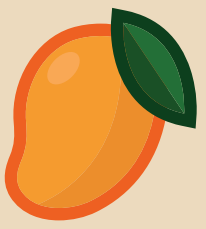
¿A alguno de ustedes le gustaría comerse algo que haya tocado las axilas o el sudor de otras personas?

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

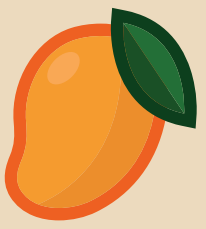




# Ropa







# Vestimenta de proteccion



¿Qué está mal en la foto de arriba?

*[Respuesta: la empleada no trae puesto su mandil al estar trabajando en el línea de selección de mangos.]*

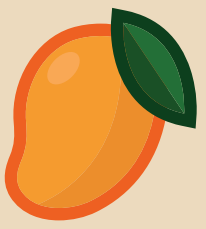
En la foto en la parte de abajo, se puede ver que el empleado ya trae su mandil puesto. Recuerde que la vestimenta de protección como los mandiles y batas están diseñados para proteger al mango de la contaminación y no para protegerlo a usted del mango.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

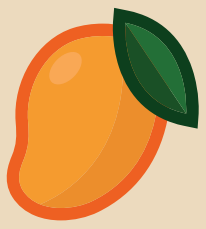




# Vestimenta de proteccion







# Comer y beber



¿Qué está mal en la foto de arriba?

*[Respuesta: la empleada se está comiendo una paleta al trabajar en el tanque de lavado de mangos. Los alimentos, dulces, bebidas o botanas están prohibidos dentro de la empacadora.]*

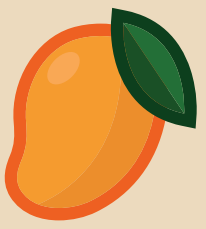
En la foto de de abajo se muestra la práctica correcta, es muy importante recordar que únicamente debe comer y beber en las áreas que fueron designadas para esto, como el comedor o alejados de las áreas de producción.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Comer y beber







# Estornudar



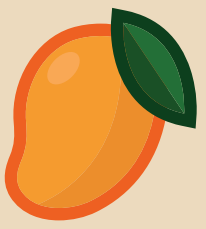
¿Qué está ocurriendo en la foto?

*[Respuesta: El empleado está estornudando encima de los mangos, exponiéndolos a la saliva la cual es un fluido corporal que no debe de tener contacto con los mangos.]*

Recuerde que al toser o estornudar nunca debe utilizar su ropa como pañuelo, muévase a un área donde no haya mangos y cúbrase la boca con las manos y NO olvide lavarse las manos antes de regresar a trabajar. Todos los mangos que tuvieron contacto con cualquier fluido corporal debe de tirarse.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

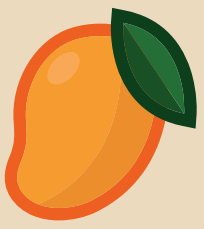




# Estornudar







# Teléfono celular



¿Qué está mal en la foto de arriba?

*[Respuesta: El empleado se encuentra hablando por teléfono dentro del área de empaque de los mangos.]*

No utilice el teléfono celular dentro de las áreas de trabajo de la empacadora. Si tiene que utilizar el teléfono es necesario salir del área y recuerde que debe lavarse bien las manos antes de regresar a trabajar.

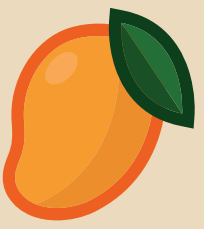
Los supervisores son la excepción ya que el teléfono es su herramienta de trabajo.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

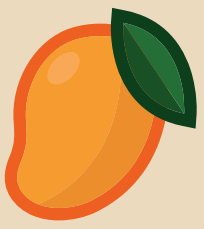




# Teléfono celular







# Joyas



¿Qué está incorrecto en está foto?

*[Respuesta: La empleada tare puestos unos aretes mientras está trabajando en la empacadora.]*

En la fotografía de abajo podemos ver que ya no trae puestos los aretes, ésto es importante ya que podría caer en los mangos y llegar hasta nuestros clientes.

## **Texto opcional:**

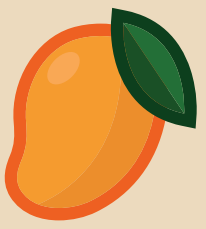
Ya que existen lineamientos de inocuidad que no permiten joyas y también otros que si permiten algún tipo de joyas algunas empacadoras permiten el uso del anillo de matrimonio liso, pero éste debe de cubrirse con un guante para evitar que caiga en los mangos y convertirse en una fuente de contaminación física.

**Notas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Joyas







# Cubre cabello



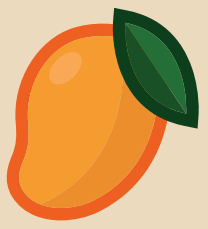
¿Qué está mal en la fotografía de arriba?

*[Respuesta: La empleada no trae puesto correctamente el cubre cabello. La empleada lo trae ligeramente mal puesto.]*

En la foto de abajo podemos ver que la empleada trae puesto correctamente el cubre cabello. Cuando trabajamos con los mangos debemos traer puesta ropa limpia y algún tipo de cubre cabello como redecilla, malla, cofia, toca, gorra o paliacate que cubra todo nuestro cabello.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Cubre cabello







# Baños y letrinas



¿Qué está mal en la fotografía de arriba?

*[Respuesta: el empleado está entrando al baño con su ropa de protección puesta.]*

En la foto de abajo podemos ver que el empleado se quitó el mandil para entrar al baño.

Recuerde que SIEMPRE debe utilizar las instalaciones sanitarias como baños o letrinas proporcionadas por la empresa.

Este es el final de la capacitación sobre higiene personal.  
¿Tienen alguna pregunta?

Gracias por su participación y por favor no se olviden de firmar la lista de asistencia.

**Notas:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Baños y letrinas

