

# DECÁLOGO DE PRÁCTICAS SEGURAS FRENTE AL COVID-19

**SEGURIDAD  
Y SALUD EN  
EL TRABAJO.**

**ENTREGA  
NÚMERO 1**



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

**Tu salud es lo más importante:  
¡cuídala!**



# HIGIENE

*Limpieza o aseo para  
conservar la salud o  
prevenir enfermedades.*

# HIGIENE



¿ Porqué tener medidas de higiene para minimizar el riesgo del COVID-19?

- 1.- Para detener la capacidad de infección del Virus.
- 2.- Para impedir el ingreso del virus a entornos como tu trabajo y el hogar.
- 3.- Para proteger a las demás personas que interactúan contigo en los ambientes que frecuentas.
- 4.- Para cuidarte a ti mismo y fortalecer tu sistema.



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# TIPOS DE HIGIENE.

- 1.- Higiene Personal.
- 2.- Higiene en el hogar.
- 3.- Higiene Alimentaria.
- 4.- Higiene Mental.
- 5.- Higiene Laboral.



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

# 1.- HIGIENE PERSONAL

*Medidas tomadas por las personas para conservar su salud.*

- 1.- Baño diario.
- 2.-Lavado de manos
- 3.-Lavado de dientes.
- 4.-Uso de ropa limpia
- 5.- Cuidado de la piel
- 6.-Cuidado de las manos y uñas.
- 7.-Cuidado de los pies.



**La piel, el órgano más extenso de nuestro cuerpo.** Y requiere un aseo frecuente y cuidadoso para eliminar el polvo, el sudor y las impurezas.



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

# 1.- Higiene en el Hogar.

*Medidas tomadas por las personas para conservar su salud.*

- 1.-Limpieza de Cocina
- 2.-Limpieza del baño
- 3.-Limpieza de áreas comunes.
- 4.-Limpieza de dormitorios.
- 5.-Ventilación de casa.
- 6.-Limpieza de ropa
- 7.-Desecho de basuras.

**Es indispensable realizar limpieza en las áreas mencionadas con agua y jabón y desinfectar con clorox.**



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

# 1.- Higiene Alimentaria.

*Conjunto de medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico del alimento*

- 1.-Lavese las manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos.
- 2.-Limpie y desinfecte las superficies donde van estar los alimentos.
- 3.-Desinfecte o deseche inmediatamente los contenedores en que lleguen los productos.
4. Lave las verduras y frutas con bastante agua.
- 5.-Coccione los alimentos a temperaturas correctas para eliminar virus y bacterias.
- 6.-NO contamine los alimentos con objetos y superficies sin desinfectar.
- 7.-Mantenga una buena asepsia de cubiertos y platos.
- 8.- No comparta los cubiertos sin antes desinfectar.



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

# 1.- Higiene Mental.

La higiene mental es el conjunto de actividades que permiten que una persona esté en equilibrio con su entorno sociocultural.

- 1.-Fomente la confianza.
- 2.-Ejercitese constantemente.
- 3.-Establezca un horario e incluya pausas activas.
4. Piense siempre Positivo.
- 5.-Cuida las horas de sueño.
- 6.-Alimentate bien.
- 7.-Cuida tus relaciones humanas.
- 8.- Comparte tus preocupaciones.
- 9.- Valórate.

designed by  freepik.com



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

# 1.- Higiene laboral.

Conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador

- 1.-Realice pausas Activas.
- 2.-Use los EPP.
- 3.-Cumpla con los protocolos de seguridad.
4. Trabaje seguro.
- 5.-Mantenga el orden y el aseo.
- 6.-Lavese las manos con frecuencia.
- 7.-Tenga una buena postura corporal.
- 8.- Comparte tus preocupaciones.
- 9.- Desinfecte siempre su uniforme.



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada