

Higiene del oído

Las orejas deben limpiarse diariamente para eliminar sus secreciones, pero evitando la introducción de palillos, bastoncillos de algodón, etc., en el conducto auditivo, ya que esto facilita la formación de tapones de cera y puede dañar fácilmente el conducto, e incluso perforar el tímpano.



Higiene del vestido y calzado

La ropa que se utilice no deberá ser excesivamente ancha, para evitar atrapamientos en la maquinaria, ni muy estrecha, que produzca compresiones. No debe dificultar los movimientos normales del cuerpo.

El calzado debe ser cómodo y flexible, permitiendo la variación de volumen del pie a lo largo del día y la transpiración del mismo.



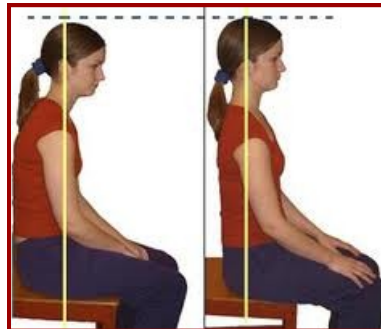
Higiene de los Genitales

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente. Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza. Por el contrario, exige una mayor frecuencia.



Higiene de la postura

El dolor de espalda, la ciática, el lumbago, incluso la hernia de disco ... se producen frecuentemente por mantener vicios posturales o levantar pesos incorrectamente. Para evitarlo, la columna se mantendrá recta, flexionando las piernas, y haciendo al incorporarse el mayor esfuerzo con éstas. Hay que evitar girar la columna al levantar el peso.



Higiene Personal



≡ La Higiene Personal

CONCEPTO

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque es una parte importante de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es sólo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de los trabajadores en el sitio de trabajo.

Los trabajadores que prestan atención a su higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, reducir su exposición a productos químicos y contaminantes, y evitar el desarrollo de alergias a la piel, trastornos de la piel y sensibilidad a sustancias químicas.

NORMAS DE HIGIENE

Higiene de la piel

La piel es una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio. Además, es un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto. Por eso, es aconsejable ducharse diariamente y hacerlo preferentemente por la noche. Así el cuerpo se relaja y descansa mejor.



Higiene del cabello

El cabello debe lavarse con jabón o champú frecuentemente. Los peines, siempre de uso personal, se mantendrán limpios mediante el uso de soluciones detergentes. Si se han detectado parásitos (piojos...) será necesario el uso de lociones y champús específico.



Higiene de las manos

El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. Lavándose bien las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias químicas. También puede prevenir la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos.



Higiene de la boca

La utilización de un cepillo dental es indispensable para prevenir la aparición de infecciones en encías y caries. Los alimentos y bebidas dejan residuos entre los dientes que, al fermentar, favorecen la aparición de estos procesos.

El cepillo de dientes debe sustituirse aproximadamente cada tres meses.



Higiene de los ojos

Podemos destacar tres aspectos:

- Los defectos de refracción deben ser tratados y corregidos adecuadamente.
- Proteja los ojos frente a agentes físicos, químicos o mecánicos, mediante el uso de gafas o pantallas protectoras adecuadas al riesgo concreto.
- Las infecciones oculares, como conjuntivitis, deben tratarse de inmediato.

