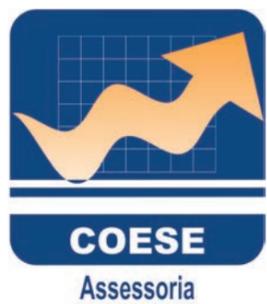




# Manual

# HIGIENE NO TRABALHO





[www.grupofb.com.br](http://www.grupofb.com.br)

# INTRODUÇÃO

HIGIENE PESSOAL  
ENVOLVE ATITUDES QUE  
DEVEMOS TER PARA  
GARANTIR A NOSSA SAÚDE

Compreende todos os hábitos e condutas que nos auxiliem a prevenir doenças e manter a saúde e o bem estar pessoal e coletivo.



A higiene e a segurança são duas atividades que estão intimamente relacionadas com o objetivo de garantir condições de trabalho capazes de manter um

bom nível de saúde dos colaboradores de uma empresa. A higiene do trabalho propõe combater as doenças profissionais, identificando os fatores que podem afetar o ambiente de

trabalho e o trabalhador, visando reduzir ou eliminar riscos e condições inseguras que possam afetar a saúde e o bem estar.

**DIRETORIA**  
GRUPO FB



# CUIDADOS BÁSICOS

Uma pessoa que se preocupa com sua aparência pessoal e com a imagem que ela transmite a outros, demonstra o nível de engajamento e respeito que esta tem com a Empresa e consigo mesma.



## 01 ESTÉTICA E ASSEIO

- Banho diário;
- Cabelos aparados e limpos;
- Barba feita diariamente e aparada;
- Unhas curtas e limpas;
- Uso de desodorante suave;
- Não usar perfumes fortes;



## 02 UNIFORMIZAÇÃO

- Uniformes completos;
- Uniformes bem conservados e limpos;
- Uniformes trocados diariamente;
- Uniforme somente no expediente;
- Usar os calçados com meias;
- Manter EPIs limpos;



## 03 POLICIAR HÁBITOS

- Não secar suor com as mãos e vestes;
- Não colocar o dedo no nariz;
- Não cuspir;
- Não fumar em local de trabalho;
- Não usar utensílios sujos;
- Não mascar palito, fósforo ou afins;



# HIGIENE CORPORAL

É INDISPENSÁVEL A PRÁTICA DO BANHO **ANTES** DO INÍCIO DA JORNADA DE TRABALHO E **DEPOIS**.



A lavagem corporal tem como finalidade limpar a pele, cabelos unhas, boca e dentes, eliminando poeiras, secreções, micróbios e maus odores, prevenindo doenças.

## HIGIENE BUCAL



### ESCOVE SEMPRE OS DENTES:

1. Ao se levantar;
2. Após as refeições;
3. Após fumar;
4. Antes de dormir;



## LAVAGEM DAS MÃOS



- Umedecer as mãos e antebraços com água;
- Lavar com saboente ou sabão neutro e massagear;
- Enxaguar bem e secar bem;

Todos os funcionários, devem se preocupar com a higiene das mãos, lavá-las periodicamente. Este procedimento é realizado não somente pela equipe de Manutenção, mas por todos os funcionários.

### LAVE SEMPRE AS MÃOS:

1. Chegar ao trabalho/casa;
2. Após ir ao banheiro;
3. Tossir, espirrar ao assoar o nariz;
4. Usar materiais químicos e de limpeza;
5. Interromper ou iniciar um novo serviço;
6. Recolher lixo e outros resíduos;
7. Ao colocar luvas como EPI e ao retirá-la;
8. Pegar dinheiro;
9. Fumar;

## HIGIENE AMBIENTAL

*Manter seu ambiente e ferramentas de trabalho organizados e limpos otimiza o e melhora o desempenho.*



- O Local de trabalho deve ser limpo e organizado;
- Faça sempre uma limpeza ao término das atividades;
- Não deixar o lixo acumular no setor;
- Mantenha seus materiais e ferramentas de trabalho organizados;

**1** REFLEXÃO DO ÚTIL E INÚTIL. DESCARTAR COISAS INÚTEIS.

**2** EQUIPAMENTO E MATERIAL EM LOCAL DEFINIDO, DE FÁCIL ACESSO.

**3** EVITAR SUJEIRA.

**4** LINGUAGEM ÚNICA, PADRÃO.

**5** MANTER E SEGUIR PADRÃO.



Serviços que fazem a diferença



**ALKANSE**

Segurança eletrônica



**LOCADORA FB**

Gerenciamento de frotas



**COLBAN**

Monitoramento



**COESE**

Assessoria

[www.grupofb.com.br](http://www.grupofb.com.br)

RUA CORONEL PALIMÉRCIO DE REZENDE, 38  
BUTANTÃ - SÃO PAULO /SP

TEL: (11) 3138-317

E-MAIL: [ALKANSE@GRUPOFB.COM.BR](mailto:ALKANSE@GRUPOFB.COM.BR)

SITE: [WWW.GRUPOFB.COM.BR](http://WWW.GRUPOFB.COM.BR)