



ŻYCIE  
I PRACA

PAMIĘTAJ  
O HIGIENIE  
OSOBISTEJ



Poniższe informacje pomogą Ci wdrożyć się w życie codzienne naszej firmy. Na pewno nie chcesz na pierwszy rzut oka wzbudzać niepożądanego uwagi niechlujnym wyglądem, brzydkim zapachem czy niestosownym zachowaniem.

**Ciało** – codzienne mycie i prysznic to sprawa oczywista. Po pracy w niehigienicznych warunkach zażądaj od pracodawcy możliwości wzięcia prysznica lub umycia się. Nadmiernie pocącym się osobom zalecamy stosować z umiarem dezodorant.

**Ręce** – mycie rąk to podstawa w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się bakterii i infekcji. Ręce należy dokładnie umyć przed jedzeniem, po korzystaniu z WC, po brudzącej pracy. Pamiętaj o obcinaniu i higienie paznokci.

**Zęby** – czyścimy rano i wieczorem. Nieprzyjemny oddech może zepsuć niejedną rozmowę.

**Nos, usta** – uważaj na kichanie, ziewanie, kaszel, smarkanie. Usta zakryj ręką i pamiętaj, aby zawsze korzystać z czystej, najlepiej papierowej chusteczki do nosa. Pociąganie nosem jest obrzydliwe!

**Włosy** – obcięte na praktyczną długość, umyte, uczesane (związane) włosy to ozdoba.

**Odzież, obuwie** – dbaj o czystość prywatnej i roboczej odzieży i butów (skarpet). Przebieraj się i poproś o przydzielenie Ci w miejscu pracy szafki lub innego miejsca na przechowywanie odzieży roboczej. Odzież roboczą noś w pracy – nie należy w niej chodzić w miejscach publicznych i środkach transportu publicznego.