

7 HIGIENE PESSOAL

O trabalho deve ser desenvolvido sempre da melhor maneira possível, para que se evitem os riscos de contaminação e intoxicação. A higiene pessoal é de extrema importância para todas as pessoas envolvidas com a utilização de praguicidas. Alguns procedimentos mínimos são ressaltados a seguir:

- usar sempre roupas limpas. Não utilizá-las se estiverem impregnadas com praguicidas; isso acarretaria um contato prolongado do tóxico com a pele;
- não fumar, comer, beber sem antes lavar as mãos e o rosto com bastante água fria e sabão neutro; a toxicidade oral é mais acentuada do que a dérmica. Quando o praguicida em manuseio for piretróide, usar apenas muita água fria abolindo o sabão para evitar aumento da irritação na pele;
- após as aplicações, no final do dia, os EPIs e os materiais de operação utilizados deverão ser cuidadosamente lavados com água e sabão neutro:
 - as botas de PVC devem ser lavadas adequadamente no final de cada jornada com água e sabão neutro. As botinas de segurança confeccionadas em couro devem ser limpas com um pano umedecido e engraxadas periodicamente;
 - antes de descalçar as luvas, lavá-las externamente com água e sabão. Ao descalçar, tirá-las do avesso, com os braços inclinados para baixo. Verificar se não apresentam furos, rasgos ou desgastes entre os dedos (para isso, enchê-las com água, deixando-as inflar e observar se apresentam vazamentos). Se houver, deverá ser inutilizada e substituída. Para secar, deixá-las penduradas com os punhos voltados para baixo, ao abrigo da luz solar. Após secas, guardá-las em sacos plásticos. Para melhor calçar as luvas, aplicar talco no interior da mesma, facilitando assim a introdução das mãos e evitando forçá-la;
 - os óculos ou viseiras devem ser limpos para assegurar uma boa visão e conservados em perfeito estado;
 - os protetores auriculares, após o uso, devem ser limpos com sabão neutro e água, enxugados e guardados. Se o EPI estiver muito impregnado de óleo, recomenda-se a lavagem com água morna (até 43 °C) e sabão neutro. Os protetores tipo “plugs” devem ser trocados quando for constatado o ressecamento dos mesmos;

- limpar cuidadosamente as máscaras, de forma a não contaminar o lado de dentro com os produtos depositados do lado de fora. Para a lavagem e desinfecção (higienização) das máscaras, sugere-se:
 - a) remover filtros mecânicos e químicos, diafragma de voz, membranas das válvulas e qualquer outro componente;
 - b) lavar a máscara com uma escova macia em água morna com temperatura máxima de 43 °C com detergente neutro. Nesta fase se removem resíduos como suor, poeiras e outros. Após essa operação, enxaguar as peças com água abundante para retirar todo o excesso do detergente;
 - c) caso seja utilizado por outras pessoas, realizar a desinfecção do respirador pela imersão das peças por dois minutos numa das seguintes soluções:
 - 1) 2 mL (uma colher de sopa) de água sanitária comum dissolvidos em um litro de água. Essa solução conterá aproximadamente 50 ppm de cloro;
 - 2) 0,8 mL (uma colher de sobremesa) de solução de iodo encontrada em farmácias, dissolvido em um litro de água. Esta solução conterá aproximadamente 50 ppm de iodo.
 - d) enxaguar exaustivamente com água morna (no máximo a 43 °C) para remover todos os resíduos de detergente e desinfetante;
 - e) escoar a água e deixar secar numa superfície limpa, ao abrigo do sol;
 - f) limpar, higienizar e secar as partes retiradas do respirador conforme as indicações do fabricante;
 - g) montar as partes do respirador e recolocar os filtros;
 - h) guardar o respirador preferencialmente dentro de um invólucro de papel ou plástico.
- como os outros EPIs, os aventais devem ser lavados depois de usá-los, com atenção especial às costuras, em separado das demais roupas diárias, e ser inspecionados regularmente.
- depois de limpos adequadamente, os EPIs devem ser guardados em locais seguros, ao abrigo da luz solar, sujeiras ou outros agentes agressivos, fora do alcance de crianças e animais, preferencialmente em armário duplo, no compartimento destinado à sua guarda, em sacos plásticos, separados das roupas ou objetos de uso pessoal. Devem ser inspecionados regularmente para verificação de danos;
- todas as pessoas envolvidas no carregamento, descarregamento e manuseio dos produtos no depósito, ao final do dia, deverão, no local de trabalho, tomar banho com grande quantidade de água (se possível, fria) e sabão, devendo-se lavar cuidadosamente a cabeça, não esquecendo também das unhas. Usar roupas limpas após o banho;
- o trabalhador que aplica praguicidas deverá dispor de pelo menos três mudas de roupa. Não devem usar a mesma roupa por mais de dois dias. Recomenda-se que a

roupa seja lavada em separado das demais roupas da família, deixando-a de molho no sabão ou detergente, enxaguando-a várias vezes e depois secá-las ao sol. É importante lembrar também que a roupa de trabalho deve ser mantida em boas condições, sem rasgos ou partes gastas por onde o praguicida possa contaminar a pele;

- roupas muito contaminadas devem ser logo inutilizadas de forma segura.