

# Higiene & Apresentação Pessoal!

Praticar diariamente bons hábitos de higiene é essencial para evitar a propagação de doenças causadas por germes, vírus e bactérias além de aumentarem sua confiança. Você também se sente melhor e mais seguro para desenvolver suas atividades.

**E além da higiene a apresentação pessoal na atividade da camareira (o) contribuem para seu sucesso profissional.**

Alguns cuidados na sua rotina diária e no trabalho como camareira(o):

- **Banhos regulares;**
- **Escovar os dentes após as refeições;**
- **Cabelos limpos e protegidos (touca ou presos);**
- **Manter unhas limpas e aparadas;**
- **Utilizar uniforme limpo e preferencialmente apenas no local de trabalho;**
- **Evitar maquiagens, pois podem manchar os enxovais;**
- **Adornos e joias devem ser evitados pois podem causar acidentes;**
- **Dê preferência para desodorantes e cremes sem perfume.**

*Você deve sentir-se bem! Confortável e segura (o) para desenvolver suas tarefas.*

## EPI – Equipamento de Proteção Individual

Todo e qualquer dispositivo de proteção utilizado individualmente pelo trabalhador, com a intenção de protegê-lo de qualquer risco que o ambiente de trabalho possa fornecer a sua saúde.

EPI's mais utilizados na área de Governança: Luvas, máscara, avental, óculos, sapatos e botas.

*Medidas preventivas de segurança no trabalho:*

- **Não substituir escadas por cadeiras;**
- **Não manusear equipamentos com as mãos molhadas;**
- **Não misturar produtos de limpeza, leia sempre o rótulo e suas recomendações e atenção às datas de validade;**
- **Manter postura adequada para evitar problemas de coluna;**
- **Não levantar ou carregar objetos muito pesados sem ajuda;**
- **Sempre que possível obedecer aos horários de intervalo afim de prevenir stress.**

*ATENÇÃO: Se durante o seu trabalho surgir alguma dúvida ou perceber algo que possa colocar sua segurança e de outros em risco, informe sua chefia ou responsável imediatamente.*

Para mais vídeos de curiosidades da função, acesse aqui:

[Clique aqui!](#)

[Clique aqui!](#)

**Resumo 03 - Fevereiro de 2023**  
**b2bhotel - facilidades para a Hotelaria!**



(41) 3501-5780



contato@b2bhotel.com.br

--