



#### 4. Importancia de mantener una buena higiene en el sector marítimo pesquero.

- **Buena calidad de la pesca:**  
La higiene desde la captura hasta el procesamiento es fundamental para evitar la rápida descomposición del pescado, conservando sus propiedades nutricionales y organolépticas.
- **Seguridad alimentaria:**  
Garantiza que el producto sea seguro para el consumo.
- **Prevención de plagas:**  
Evita atraer insectos y roedores que pueden contaminar el pescado y el ambiente a bordo.
- **Salud y bienestar de la tripulación:**  
La limpieza regular de los espacios comunes, baños y áreas de cocina es vital para prevenir enfermedades y crear un ambiente más confortable para la tripulación.
- **Seguridad de la navegación:**  
Mantener un buque limpio también implica prevenir accidentes.



Escanea el QR y accede a direcciones provinciales y locales del ism:



# ¡LIMPIEZA, POR BABOR!

## HIGIENE INDIVIDUAL Y COLECTIVA A BORDO DE UN BUQUE.



## HIGIENE INDIVIDUAL Y COLECTIVA A BORDO DE UN BUQUE.

La higiene a bordo es el conjunto de prácticas de limpieza, desinfección y orden aplicadas en una embarcación. Abarca la higiene personal, la manipulación segura de alimentos, el agua potable y el control de residuos.

Es esencial para prevenir enfermedades, evitar contagios, mantener un ambiente seguro y garantizar el correcto funcionamiento de las actividades a bordo. La vida en un buque implica convivir en espacios reducidos, con recursos limitados, con personas de diferentes culturas e idiomas, y durante largos periodos de tiempo.



### 1. Higiene Individual (del tripulante).

La higiene personal es responsabilidad de cada trabajador del mar y afecta directamente al bienestar de toda la tripulación.

#### A. Aseo personal.

- Ducha diaria o con la frecuencia que permitan los recursos del buque.
- Uso de ropa personal y ropa de trabajo limpia en la medida de lo posible.

#### B. Lavado frecuente de manos.

Especialmente antes de comer, después de usar el baño y tras manipular sustancias tóxicas o químicas.

#### C. Vestimenta adecuada.

- Uso correcto de EPI (Equipo de Protección individual) según el tipo de tarea.

#### D. Cuidado de la salud.

- Avisar al responsable sanitario a bordo (RSB) si se presenta fiebre, vómitos, diarrea o cualquier síntoma contagioso.
- No automedicarse sin consultar al RSB o al médico del CRME.
- Mantener al día las vacunas obligatorias.



### 2. Higiene Colectiva (espacios comunes del buque).

Estas prácticas corresponden a normas establecidas por el buque y son supervisadas por el capitán u otro responsable.

#### A. Limpieza de camarotes y áreas comunes.

- Limpieza regular de pasillos, baños, comedores y cocinas.
- Ventilación adecuada para evitar humedad, moho y malos olores.
- Separación de áreas limpias y sucias (especialmente en cocina y talleres).



#### B. Manipulación higiénica de alimentos.

- El personal de cocina debe seguir estrictas normas sanitarias.
- Control de temperaturas (refrigeración, congelación y cocción).
- Evitar la contaminación cruzada.
- Lavado y desinfección de utensilios después de cada uso.



#### C. Gestión correcta de residuos.

- Eliminar la basura y residuos según normas MARPOL.
- Evitar acumulación de desechos orgánicos o químicos.
- Uso adecuado de contenedores con tapa.

#### D. Control de plagas.

- Inspección regular de camarotes y despensas.
- Evitar restos de comida fuera de los lugares permitidos.
- Sellado de zonas por donde puedan entrar insectos o roedores.



#### E. Sistemas de ventilación y agua.

- Revisiones periódicas del sistema de filtrado de aire.
- Tratamiento adecuado de tanques de agua potable.
- Limpieza de equipos de climatización.



### 3. Medidas de prevención de enfermedades a bordo.

#### A. Protocolos ante enfermedades contagiosas.

- Aislamiento del tripulante enfermo.
- Uso de mascarillas o EPIs en casos necesarios.
- Desinfección de áreas utilizadas por la persona afectada.

#### B. Agua a bordo.

El agua a bordo no solo es para beber; se usa para higiene personal, cocinar y limpiar. Si está contaminada, puede enfermar a toda la tripulación.

