



#### 4. Importancia de manter unha boa hixiene no sector marítimo-pesqueiro.

- **Boa calidade da pesca**

A hixiene desde a captura ata o procesamento é fundamental para evitar a rápida descomposición do peixe, conservando as súas propiedades nutricionais e organolépticas.

- **Seguridade alimentaria:**

Garante que o produto sexa seguro para o consumo.

- **Prevención de pragas:**

Evitar atraer insectos e roedores que poidan contaminar o peixe e o ambiente a bordo.

- **Saúde e benestar da tripulación:**

A limpeza regular dos espazos comúns, baños e áreas de cociña é vital para previr doenzas e crear un ambiente máis comfortable para a tripulación.

- **Seguridade da navegación:**

Manter un buque limpo tamén implica previr accidentes.



Escanea o código QR e accede a enderezos provinciais e locais do ism:



# LIMPEZA, POR COUSO

## HIXIENE INDIVIDUAL E COLECTIVA A BORDO DUN BUQUE.



## HIXIENE INDIVIDUAL E COLECTIVA A BORDO DUN BUQUE.

A hixiene a bordo é o conxunto de prácticas de limpeza, desinfección e orde aplicadas nunha embarcación. Abrangue a hixiene persoal, a manipulación segura dos alimentos, a auga potable e o control dos refugallos.

É esencial para previr doenzas, evitar contaxios, manter un ambiente seguro e garantir o correcto funcionamento das actividades a bordo. A vida nun buque implica convivir en espazos reducidos, con recursos limitados, con persoas de diferentes culturas e linguas, e durante longos períodos de tempo.



### 1. Hixiene individual (do tripulante).

A hixiene persoal é responsabilidade de cada traballador da mar e afecta directamente o benestar de toda a tripulación.

#### A. Aseo persoal.

- Ducha diaria ou coa frecuencia que permitan os recursos do buque.
- Uso de roupa persoal e roupa de traballo limpa na medida do posible.

#### B. Lavadura frecuente das mans.

Especialmente antes de comer, despois de usar o baño e logo de manipular substancias tóxicas ou químicas.

#### C. Vestimenta axeitada.

- Uso correcto dos EPI (Equipamentos de Protección Individual) segundo o tipo de tarefa.

#### D. Coidado da saúde.

- Avisar o responsable sanitario a bordo (RSB) se aparece febre, vómitos, diarrea ou calquera sintoma contaxioso.
- Non se automedicar sen consultar co RSB ou co médico do CRME.
- Manter ao día as vacinas obrigatorias.



### 2. Hixiene colectiva (espazos comúns do buque).

Estas prácticas corresponden a normas establecidas polo buque e son supervisadas polo capitán ou outro responsable.

#### A. Limpeza dos camarotes e das áreas comúns.

- Limpeza regular de corredores, baños, comedores e cociñas.
- Ventilación axeitada para evitar humidade, balor e malos cheiros.
- Separación de áreas limpas e luxadas (especialmente na cociña e nos obradoiros).



#### B. Manipulación hixiénica dos alimentos.

- O persoal de cociña debe seguir estritas normas sanitarias.
- Control das temperaturas (refrixeración, conxelación e cocedura).
- Evitar a contaminación cruzada.
- Lavadura e desinfección dos utensilios despois de cada uso.



#### C. Xestión correcta dos refugallos.

- Eliminar o lixo e os refugallos segundo as normas MARPOL.
- Evitar a acumulación de refugallos orgánicos ou químicos.
- Uso axeitado de colectores con tampa.

#### D. Control de pragas.

- Inspección regular de camarotes e despensas.
- Evitar restos de alimentos fóra dos lugares permitidos.
- Selaxe das zonas polas que poidan entrar insectos ou roedores.



#### E. Sistemas de ventilación e auga.

- Revisións periódicas do sistema de filtraxe de aire.
- Tratamento axeitado dos depósitos de auga potable.
- Limpeza dos equipos de climatización.



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

#### A. Protocolos en presenza de doenzas contaxiosas.

- Illamento do tripulante enfermo.
- Uso de máscaras ou EPI nos casos necesarios.
- Desinfección das áreas utilizadas pola persoa afectada.

#### B. Auga a bordo.

A auga a bordo non é só para beber; úsase para a hixiene persoal, cociñar e limpar. Se está contaminada, pode enfermar toda a tripulación.

