

LA HIGIENE PERSONAL Y LA IMPORTANCIA EN EL SERVICIO AL CLIENTE



Tips de Servicio al Cliente La Higiene Dental

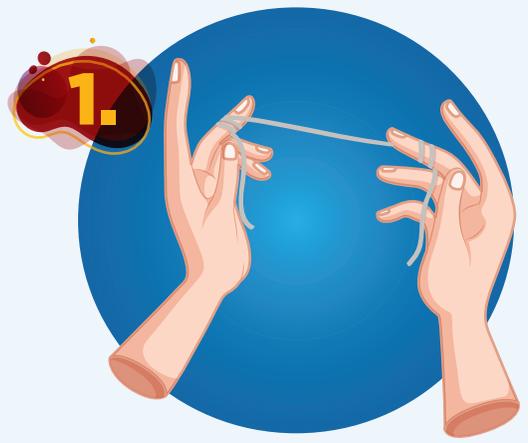
Parte de los aspectos fundamentales del **servicio al cliente de calidad**, radica en la higiene de la **persona** que **brinda el servicio**. Una persona limpia transmite confianza, agrado y apertura.

Una correcta higiene **bucodental**, implica que los **dientes** estén limpios, las **encías** no presenten ningún dolor, la **lengua** esté limpia y no haya **mal aliento**.



El **cepillado de los dientes** debe ser parte de la **rutina diaria** de todas las personas y se debe realizar tras cada comida. Para un buen cepillado, debemos contar con un cepillo adecuado para nosotros que se mantenga siempre limpio y no entre en contacto con otros cepillos ni objetos.

Uso de Hilo Dental



Use un pedazo de seda dental de aproximadamente dos pies de largo (60 cm.). Enrolle alrededor del dedo medio de cada mano.

Si la placa permanece en los dientes por mucho tiempo, puede endurecerse. Esta placa endurecida se conoce como cálculo o sarro. Se recomienda utilizar hilo dental para la placa y retirar las partículas de comida entre los dientes.



Introduzca la seda dental entre los dientes suavemente hasta que alcance la línea de las encías (no introduzca la seda con fuerza, esto podría lesionar las encías). Haga una curva en forma de "C" con la seda dental alrededor del lado de cada diente. Deslice la seda hacia arriba y hacia abajo por debajo de la encía.



Tome la seda dental entre el pulgar y el índice de cada mano.

El Baño Diario Y USO DE DESODORANTE

El baño diario y el uso de desodorante son aspectos indispensables para mantener una buena salud y buenas relaciones interpersonales.

No olvides la utilización diaria de desodorante. Esto evitará el mal olor durante un día laboral, en el que tengas contacto con clientes y tu equipo de trabajo.

Consejos para Disfrutar de la Hora del Baño

1

La temperatura del agua, influye mucho en el cuidado de la piel. El uso de agua tibia evita irritaciones o resequedad en la piel. Lo ideal es regular la temperatura a unos 26 o 38 grados.



2



Utiliza un jabón que cuide y proteja tu piel y una esponja que te ayude a eliminar sudor, bacterias que causan el mal olor y toxinas acumuladas lo largo del día.

3



Utiliza una toalla limpia. Este tipo de telas absorben la humedad y es muy fácil que acumulen bacterias si no se secan por completo.

4



Recuerda que las duchas muy largas pueden reseca tu piel y provocar irritación, así que procura no sobrepasar los 10 minutos.

5



La piel limpia y recién lavada debe secarse con pequeños toques para reducir la fricción entre la toalla y tu cuerpo. Si frota muy fuerte, corres el riesgo de maltratar las fibras de la piel.

El Uso Correcto del Uniforme

Personal 011

El uniforme deberá utilizarse de manera impecable y en buen estado, utilizando sólo las prendas de vestir que lo conformen.



La Institución entregará uniformes al personal por el puesto que ocupa o las funciones que desempeña, con el objeto de estandarizar la presentación y buena imagen de los trabajadores.



El uso del gafete es obligatorio en las instalaciones de la Institución. Debe ser utilizado con la respectiva cinta entregada.



El Uso Correcto del Uniforme

Personal 189



1

El uso del gafete es obligatorio en las instalaciones de la Institución. Debe ser utilizado con la respectiva cinta entregada.

2

Recuerda qué, al ser un profesional la imagen que proyectas ante los demás, puede ser de beneficio al momento de atender a clientes externos e internos.

3

Utiliza conjuntos cómodos y elegantes, no ceñidos al cuerpo, pero sí ajustados correctamente y con el largo apropiado en las mangas de las camisas y los pantalones.



Cuidado de la Ropa

Cuidado de Cuello de Camisa Blusa y Mangas

Cuando la prenda que se ha ensuciado de café es de algún material resistente como el algodón, aplica el vinagre directamente sobre la mancha y déjalo reposar diez minutos antes de meter la prenda en la lavadora.

En caso de que la mancha esté sobre un tejido delicado como es la seda, el proceso es diferente; diluye una cucharada sopera de vinagre blanco en una taza de agua y, entonces, ya podrás aplicar la mezcla sobre la mancha y tras dejarla reposar diez minutos, ya podrás meterla en la lavadora.

Quitar Manchas de Café

Cuando la prenda que se ha ensuciado de café es de algún material resistente como el algodón, aplica el vinagre directamente sobre la mancha y déjalo reposar diez minutos antes de meter la prenda en la lavadora.

En caso de que la mancha esté sobre un tejido delicado como es la seda, el proceso es diferente; diluye una cucharada sopera de vinagre blanco en una taza de agua y, entonces, ya podrás aplicar la mezcla sobre la mancha y tras dejarla reposar diez minutos, ya podrás meterla en la lavadora.

Bibliografía

★ Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIH). octubre 2020. La higiene oral; <https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/la-higiene-oral/#:~:text=Sigas%20estos%20consejos%20para%20mantener,recomendado%20por%20un%20profesional%20dental.>

★ Colgate - Palmolive Company. 2024. Cómo tener una experiencia de baño que ayude a la salud y al cuidado de la piel; <https://www.pro-tex-soap.com/es-co/skin-care/how-to-have-bath-experience-with-attributes-for-health-and-care-of-high-quality-skin-care>

★ Ac marca Home Care (2021). Cómo limpiar el cuello de las camisas. Soluciones para la Ropa; <https://www.solucionesparalaropa.com/limpiar-el-cuello-de-las-camisas/#:~:text=Vinagre%20y%20bicarbonato%20de%20sodio,repartida%20por%20toda%20la%20prenda.>

★ El Criollo (2024). 10 tips para quitar manchas de café en la ropa. Cafés el Criollo; <https://cafeselcriollo.com/sugerencias/diez-tips-para-quitar-manchas-de-cafe-en-ropa/>