

COVID 19

Guías Técnicas

Desinfección y limpieza

Para el trabajo y el hogar.

RUTINAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA LUGARES DE TRABAJO Y HOGAR

COVID-19: Contagio y prevención

El COVID-19 se contagia por vía aérea, cuando una persona portadora del virus tose o estornuda y segrega pequeñas gotas. Al entrar en contacto con los ojos, la boca o la nariz de otras personas se produce el contagio. El virus no permanece suspendido en aire, pero sí puede vivir por ciertos períodos de tiempo sobre cualquier tipo de superficies.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Cansancio
- Tos seca
- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Pérdida del olfato
- Dolor de garganta
- Pérdida del gusto
- Dolores de cuerpo
- Congestión nasal
- Rinorrea
- Diarrea

El virus presenta una estructura lipídica (la cubierta que lo envuelve) que lo hace muy soluble a soluciones jabonosas. Por eso, la principal medida de prevención individual es el lavado de manos (complementada, en forma secundaria, por el alcohol al 70%) y la principal medida colectiva es la “técnica de doble balde - doble trapo”:

- Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas con agua y detergente de uso común.
- En el balde N.º 1 agregar agua y detergente.
- Sumergir el trapo N.º 1 en balde N.º 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, instrumental de trabajo etc.). Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- En el balde N.º 2 (limpio) agregar agua, colocar 100 ml de lavandina, sumergir trapo N.º 2, escurrir y friccionar en las superficies. Si la concentración es de 55 gr/litro, 100 ml de lavandina rinden para 10 litros de agua.
- Enjuagar con trapo N.º 2 sumergido en balde N.º 2 con agua.
- Dejar secar

Recomendaciones generales

- Reforzar todas las medidas de higiene personal.
- Lavado frecuente de manos durante la jornada y especialmente:
 - Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos o de comer.

- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.
- Después de utilizar instalaciones sanitarias.
- Después de estar en contacto con otras personas.

- Mantener una distancia mínima de 2 metros entre personas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Usar protección (barbijo y/u ocular) cuando haya riesgo de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).
- No compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.) en comedores o durante la jornada laboral.
- Mantener todos los lugares ventilados.
- Reforzar las rutinas de limpieza y desinfección de los locales antes de comenzar a trabajar y al terminar.
- Limpiar todas las superficies de trabajo y pisos con agua y jabón, solución con lavandina o alcohol al 70%, incluyendo todas aquellas superficies que se tocan (picaportes, botoneras de ascensores, teclados, cajas, etc.).
- Limpiar y desinfectar las herramientas y materiales de trabajo antes y después de trabajar o frente al cambio de turno. Lo mismo con los vehículos y otros elementos de uso compartido (limpiar y desinfectar frente al cambio de personal). En lo posible, evitar el uso compartido.
- Las tareas de fumigación o limpieza y desinfección deben seguir las medidas de seguridad e higiene propias de la tarea.
- Garantizar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para hidratarse, higienizar y desinfectar.
- Reducir al mínimo la dotación.
- Mantener la distancia de 2 metros entre los trabajadores en todo momento.
- Separar al trabajador de otras personas o del público mediante mamparas, pantallas o cortinas adecuadas, en la medida en que sea posible.
- Limitar el ingreso de público a lugares de atención o de visitantes (familiares de detenidos, personas que ingresan a una sala de espera, etc.). Hay que indicar que aguarden en la vía pública manteniendo la distancia, no permitir el ingreso de acompañantes innecesarios, establecer cupos máximos de ingreso, son algunas de las medidas a evaluar.
- Proveer a los trabajadores de elementos de higiene (agua y jabón, alcohol en gel, otros) y seguridad según corresponda a sus actividades (guantes descartables, barbijo descartable, protección ocular, otros) y capacitarlos en su correcta colocación, retiro, disposición, mantenimiento.

- Los EPP (elementos de protección personal) son individuales, no se comparten.
- Los EPP de protección contra el coronavirus deben ser descartables, en lo posible, y no interferir con otros EPP necesarios para realizar la tarea en forma segura.
- Higienizar y desinfectar los guantes descartables, especialmente cuando hay interacción con público o intercambio de objetos (tarjetas, dinero, mercadería).

- Reducir al mínimo el traslado de personal, realizando la higiene y desinfección antes y después de cada traslado. Minimizar el uso de transporte público.
- Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección. Establecer turnos para que haya menos personas utilizándolos en forma simultánea. No compartir utensilios.
- En caso de ser necesario el acercamiento por entrega de materiales/mercancías y/o alimentos, se debe asignar un lugar para dejarlos con un mecanismo de aviso a fin de que otro trabajador espere y lo retire oportunamente, minimizando el acercamiento y contacto entre personas. Este lugar se deberá higienizar constantemente.

- Para mercadería transportada en camiones: coordinar ingresos y egresos de los mismos para evitar congestiones y minimizar los tiempos de carga, descarga y espera. Se recomienda que la espera del chofer sea dentro del camión.
- Mantener la limpieza de los depósitos de residuos, higienizándolos con agua y jabón, o soluciones desinfectantes. Establecer protocolos específicos de acción en caso de tratamiento de residuos contaminados. Señalizar lugares destinados a la disposición de los elementos de higiene, desinfección y EPP descartados.
- Los servicios de Higiene y Seguridad en Trabajo, y de Medicina Laboral deberán evaluar las condiciones particulares del establecimiento y recomendar las medidas específicas que correspondan implementar en cada caso, así como también analizar los procesos de trabajo y otros elementos del sistema de gestión para sugerir adaptaciones. Los servicios serán responsables de la capacitación al personal.
- El empleador deberá exhibir en lugar visible afiche Res SRT 29/2020 – Afiche informativo sobre medidas de prevención específicas acerca del Coronavirus COVID-19.

Limpieza y desinfección de los ambientes, maquinarias y elementos

Se desconoce cuánto tiempo el aire dentro de una habitación ocupada por alguien con COVID-19 confirmado permanece potencialmente infeccioso. Las instalaciones deberán tener en cuenta factores como el tamaño de la habitación y el diseño del sistema de ventilación (incluido el caudal [cambios de aire por hora] y la ubicación de los respiraderos de suministro y escape) al decidir cuánto tiempo cerrar las habitaciones o áreas utilizadas por personas enfermas. Tomar medidas para mejorar la ventilación en un área o habitación donde alguien estaba enfermo o se sospechaba que estaba enfermo con COVID-19 ayudará a acortar el tiempo que toma eliminar las gotitas respiratorias del aire.

A continuación, brindamos recomendaciones sobre la limpieza y desinfección de habitaciones o áreas ocupadas por personas independientemente de si han tenido o sospechan que tienen COVID-19. Su objetivo es limitar la supervivencia del virus en entornos clave. Estas pautas se centran en lugares que no son de atención médica; son exclusivas para hogares, oficinas, escuelas, guarderías, bancos, centros comunitarios.

La limpieza se refiere a la eliminación de suciedad e impurezas, incluidos los gérmenes, de las superficies. Limpiar no alcanza para matar todos los gérmenes. Pero disminuye su número y reduce cualquier riesgo de propagación de la infección.

La desinfección funciona mediante el uso de productos químicos para matar los gérmenes en las superficies. Este proceso no necesariamente limpia las superficies sucias. Pero matar los gérmenes que quedan en la superficie después de la limpieza reduce aún más el riesgo de propagar la infección.

1. Cómo limpiar y desinfectar

Siempre use guantes desechables para limpiar y desinfectar.

Limpiar:

- Limpie las superficies con agua y jabón. Practique la limpieza de rutina de las superficies tocadas con frecuencia.
- Las superficies de alto contacto incluyen: mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, mesadas, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, canillas, lavabos, etc.

Desinfectar:

- Luego de limpiar use desinfectante. Se recomienda el desinfectante doméstico.

- Siga las instrucciones en la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto. Muchos productos recomiendan: mantener la superficie húmeda por un período de tiempo (ver la etiqueta del producto), usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.
- Las soluciones diluidas de lavandina doméstica también se pueden usar si es apropiado para la superficie. Verifique para asegurarse de que el producto no haya pasado su fecha de vencimiento. Asegúrese de diluirlo en las proporciones correctas y de guardarlo en lugar oscuro (envase opaco). Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada. Nunca mezcle blanqueador doméstico con amoníaco o cualquier otro limpiador.
- Deje la solución en la superficie durante al menos 1 minuto.

Consideraciones particulares según los materiales y superficies

SUPERFICIE	ELEMENTOS	LIMPIEZA
Suaves (porosas)	Pisos alfombrados, alfombras, cortinas, tapizados	Lave los artículos (si es posible) de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use la configuración de agua más caliente que pueda y seque los artículos por completo. Desinfecte con desinfectante doméstico.
Duras (no porosas)	Mesadas, puertas, llaves de luz, etc.	Si las superficies están sucias, deben limpiarse con un detergente o agua y jabón antes de la desinfección. Los desinfectantes domésticos más comunes son efectivos. Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección para concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc. Se pueden usar soluciones diluidas de lavandina doméstica.
Electrónica	Tablets, pantallas táctiles, teclados, control remoto, cajero automático	Considere poner una cubierta limpiable en los aparatos electrónicos. Si no es posible, siga las instrucciones del fabricante para la limpieza y desinfección; o use toallitas o aerosoles a base de alcohol que contengan al menos un 70% de alcohol. Seque bien la superficie.
Lavandería	Ropa, toallas, ropa de cama, otros artículos de tela	Use guantes desechables. Lávese las manos con agua y jabón tan pronto como se quite los guantes. No agite la ropa sucia. Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use la configuración de agua más caliente apropiada y seque los artículos por completo. La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con artículos de otras personas. Limpie y desinfecte las cestas de ropa o carros.

2. Limpiar y desinfectar su edificio o instalación

Abra puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área. Espere 24 horas antes de limpiar o desinfectar. Si no es factible 24 horas, espere el mayor tiempo posible.

Limpie y desinfecte todas las áreas utilizadas por las personas, como oficinas, baños, áreas comunes, equipos electrónicos compartidos como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos.

Al limpiar:

- Use guantes (puede incorporar batas desechables) para todas las tareas del proceso de limpieza, incluida la manipulación de la basura.
- Es deseable desinfectar la bolsa de basura (en el exterior, el nudo o el cierre fácil) para contribuir a proteger al personal de recolección.
- Es posible que se requiera equipo de protección personal (EPP) adicional en función de los productos de limpieza / desinfección que se utilizan y si existe riesgo de salpicaduras.
- Los guantes y batas deben quitarse cuidadosamente para evitar la contaminación del usuario y el área circundante. No sacuda nada para quitárselo.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Siempre lávese inmediatamente después de quitarse los guantes y después del contacto con una persona enferma.
- Desinfectante para manos: si no hay agua y jabón disponibles y las manos no están visiblemente sucias, se puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, lávese siempre las manos con agua y jabón.

3. Momento y ubicación de la limpieza y desinfección de las superficies.

En una escuela, guardería, oficina u otra instalación que **no aloja a personas durante la noche**:

Cierre las áreas visitadas por el público. Abra puertas y ventanas exteriores. Puede usar ventiladores para aumentar la circulación de aire en el área. Espere 24 horas o el tiempo que sea práctico antes de comenzar la limpieza y desinfección.

El personal de limpieza debe limpiar y desinfectar todas las áreas, como oficinas, baños, áreas comunes, equipos electrónicos compartidos como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos, centrándose especialmente en las superficies que se tocan con frecuencia.

En una instalación que **aloja a personas durante la noche**:

Cierre las áreas visitadas por el público. Abra puertas y ventanas exteriores y use ventiladores para aumentar la circulación de aire en el área. Espere 24 horas o el tiempo que sea práctico antes de comenzar la limpieza y desinfección.

4. Consideraciones adicionales para empleadores

Eduque a los trabajadores que realizan la limpieza, lavandería y recolección de basura para reconocer los síntomas de COVID-19.

Proporcione instrucciones sobre qué hacer si desarrollan síntomas dentro de los 14 días posteriores a su última posible exposición al virus.

Desarrolle políticas para la protección de los trabajadores y brinde capacitación a todo el personal de limpieza en el sitio antes de proporcionar tareas de limpieza.

La capacitación debe incluir cuándo usar EPP, qué EPP es necesario, cómo ponerse (ponerse), usar y quitarse (quitarse) el EPP adecuadamente, y cómo desecharse de manera adecuada.

Asegúrese de que los trabajadores estén capacitados sobre los peligros de los productos químicos de limpieza utilizados en el lugar de trabajo.

Puede solicitar asesoramiento de Provincia ART (afichescovid19@provar.com.ar) para elaborar protocolos, dictar capacitaciones, etc.

Equipo de protección personal (EPP) e higiene de manos

El riesgo de exposición al personal de limpieza es inherentemente bajo. El personal de limpieza debe usar guantes (y puede usar batas desechables) para todas las tareas del proceso de limpieza, incluida la manipulación de la basura.

Los guantes y batas deben ser compatibles con los productos desinfectantes que se utilizan.

Se puede requerir EPP adicional en función de los productos de limpieza / desinfección que se utilizan y de si existe riesgo de salpicaduras.

Los guantes y batas deben quitarse cuidadosamente para evitar la contaminación del usuario y el área circundante. Asegúrese de lavarse las manos después de quitarse los guantes.

Si no hay batas disponibles, se pueden usar overoles, delantales o uniformes de trabajo durante la limpieza y desinfección. La ropa reutilizable (lavable) debe lavarse después. Lávese las manos después de manipular la ropa sucia.

Deben quitarse los guantes después de limpiar una habitación o área ocupada por personas enfermas. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

El personal de limpieza debe informar inmediatamente a su supervisor sobre las brechas en el EPP, como una rotura en los guantes o cualquier otra exposición potencial.

Fuentes

CDC.GOV Guía de atención domiciliaria

CDC.GOV Guía de limpieza y desinfección ambiental

SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO - RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA TRABAJOS EXCEPTUADOS DEL CUMPLIMIENTO DE LA CUARENTENA

OMS Getting your workplace ready for COVID-19