

PROTOCOLO DE LIMPIEZA FRENTE AL COVID´19 LIMCASA





1. INTRODUCCIÓN CORONAVIRUS
2. PREVENCIÓN DE EPIDEMIAS
3. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN LIMPIEZA
4. REFUERZO DE ZONAS SENSIBLES
5. EPIS (EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL)
6. INFOGRAFÍAS:
 - A. PROTECCIÓN RESPIRATORIA: USO DE LA MASCARILLA
 - B. TÉCNICA PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS
 - C. TÉCNICA CORRECTA DE RETIRADA DE GUANTES



*Es necesario garantizar un entorno de trabajo seguro. La limpieza y la desinfección son **ELEMENTOS ESENCIALES** para la prevención de infecciones y el control de brotes.*

1. INTRODUCCIÓN CORONAVIRUS

El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la **patología humana**, que pertenece a la familia Coronaviridae. El reservorio de estos virus es animal y algunos Coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a las personas. Se piensa que los primeros casos humanos se debieron al contacto con un animal infectado de persona a persona, se transmite por vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando el enfermo presenta sintomatología respiratoria (tos y estornudos) y contacto con fómites. Hasta al momento, no hay evidencias de que se pueda transmitir desde personas infectadas asintomáticas. La transmisión aérea por núcleo de gotitas o aerosoles (capaz de transmitirse a una distancia de más de 2 metros) no ha sido demostrada para el SARS-CoV-2. Sin embargo, se cree que esta podría ocurrir durante la realización de procedimientos asistenciales invasivos del tracto respiratorio. El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días.

Cualquier medida de protección debe garantizar que proteja adecuadamente al trabajador de aquellos riesgos para su salud o su seguridad que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la utilización de medios de protección colectiva o la adopción de medidas de organización del trabajo. Hay que tener presente que la dimensión de la protección va más allá del trabajador e incluye al resto de las personas susceptibles de contacto directo o indirecto con el caso.

2. PREVENCIÓN DE EPIDEMIAS

Es difícil predecir los casos de enfermedad o brote, especialmente cuando un gran número de personas se reúnen en estrecha proximidad entre sí. El factor más importante es estar preparado.

¿Qué es una Infección?

Las infecciones son causadas por patógenos, tales como bacterias, virus, levaduras u hongos que entran en el cuerpo. Puede tomar algún tiempo antes de que los microbios se multiplican suficientemente para desencadenar los síntomas de una enfermedad, lo que significa que una persona infectada puede propagar la enfermedad sin saberlo, durante este período de incubación. Pero para la mayoría de las enfermedades infecciosas, la transmisión de persona a persona es más probable cuando la persona infectada tiene síntomas.

¿Cómo se transmiten las infecciones?

Los patógenos pueden propagarse en una variedad de formas y entender los diferentes modos de transmisión ayudará a su personal para adoptar buenas prácticas de control de infecciones. **Los coronavirus están**

presentes en las secreciones respiratorias, en las gotas que viajan hasta 2 metros, es decir, la transmisión pueden ocurrir a través del contacto y las gotas. Si las personas infectadas estornudan o tosen pueden propagar los gérmenes a través de pequeñas gotas en el aire. Estas gotitas pueden depositarse en las superficies. Las manos y las superficies sucias de secreciones nasales o de garganta pueden ayudar a la propagación de la enfermedad. **Algunas de las infecciones que se transmiten de esta manera incluyen:**

- El resfriado Común
- Gripe
- Coronavirus

Objetos contaminados, personas infectadas o comida:

La contaminación cruzada transmite patógenos de un lugar contaminado a otro. Si una persona no se encuentra bien podrían llevar virus, bacterias o parásitos. Además, una persona no debe tener una mala apariencia para ser portadores de patógenos. Para asegurar que los patógenos no se transmiten, se debe prestar especial atención a la higiene de manos y las superficies (incidir en el refuerzo de zonas críticas).

3. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN LIMPIEZA



LA HIGIENE DE MANOS

Lávate las manos, con agua y jabón durante al menos 40 segundos, frecuentemente. En caso de necesidad también puedes usar soluciones hidroalcohólicas.



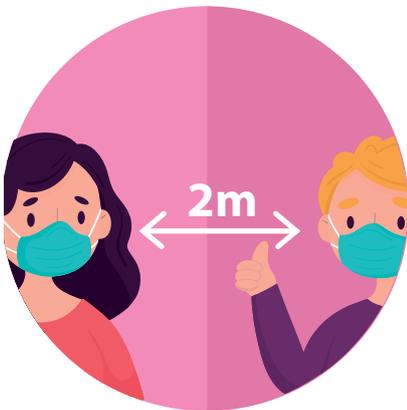
NO TOCARTE LA NARIZ, LOS OJOS Y LA BOCA.

Evitar los besos y el contacto muy cercano, así como evitar compartir vasos, cubiertos y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.



CUBRIRSE LA BOCA Y NARIZ

al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo.



DISTANCIA DE SEGURIDAD

al menos metro y medio entre personas (si se lleva mascarilla) y de 2 metros mínimo si no se lleva mascarilla.



MANTENER LAS UÑAS CORTAS Y CUIDADAS,

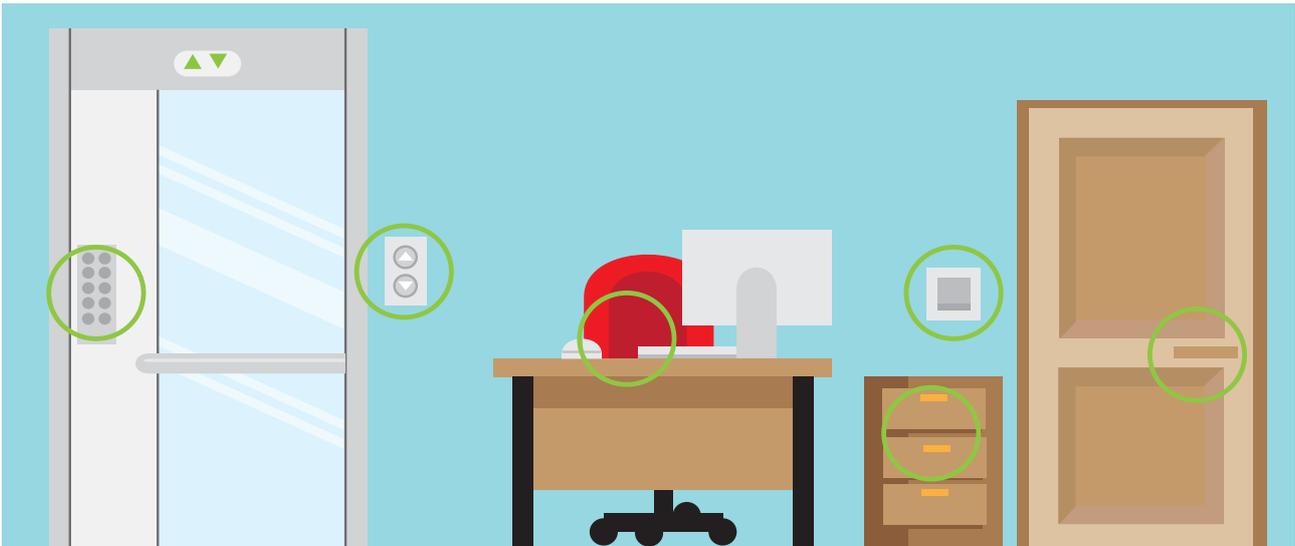
evitar el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos. Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo. En lo posible evitar el uso de lentillas.



EVITAR LAS REUNIONES, y

a sean de índole laboral o personal. Si no se pueden evitar realizarlas con el distanciamiento de seguridad.

4. HIGIENE EN LOS CENTROS DE TRABAJO Y REFUERZO DE ZONAS SENSIBLES



Antes de iniciar tus actividad debes comenzar **limpiando y desinfectando todos los utensilios de limpieza**: carro, fregona, mopa, cubos etc., todo objeto que usemos para el trabajo. Para la correcta limpieza, se puede usar la lejía o solución de hipoclorito que se les suministre (dilución 1:50 preparada recientemente) o también pueden limpiarse con un trapo con alcohol o solución al 70%, usando guantes de protección.

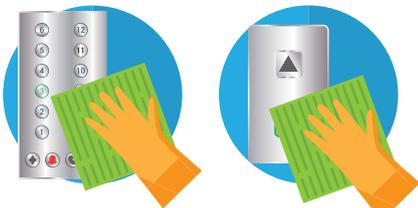
Reforzar la limpieza en zonas sensibles al contagio como son: pomos de puertas, cerraduras, ventanas, interruptores, botones de ascensor, controles de acceso digital y otras zonas donde el tránsito de personas sea grande y sea necesaria una desinfección más específica.

Revisar diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, papel desechable, etc. También se debe vigilar el funcionamiento y la **limpieza de sanitarios y grifos de aseos** (incidir en la desinfección de sanitarios mediante la dilución de la lejía 1:50 antes descrita). El secado de manos se realizará preferentemente con papel desechable.

Ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de más de cinco minutos

Es **conveniente limpiar objetos de uso recurrentes, como móvil, llaves y gafas.** Además de toallitas desinfectantes o humedecidas con desinfectante, se puede utilizar una mezcla de agua y alcohol de uso tópico (común de los botiquines) en una proporción 70%.

ASCENSORES



Botoneras de ascensores. Así como barandillas de escaleras.

INTERRUPTORES



Limpiar todos los interruptores de luz o garajes.

ESCRITORIOS



En escritorios o mostradores, especial atención a las superficies, así como teclados, ratones, teléfonos, mandos...

POMOS Y TIRADORES

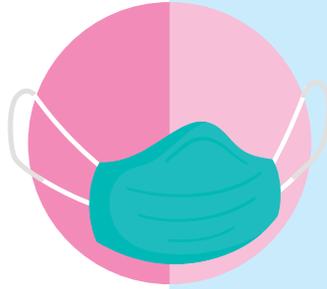


Tiradores de cajones o puertas de armarios, pomos y picaportes de todas las puertas.

Aquellos otros lugares que se estimen conveniente.

5. EPIS (EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL)

En tareas de limpieza se dotará a los trabajadores de ropa de trabajo y guantes de protección. Se entregarán mascarillas higiénicas como protección higiénica y para evitar el contagio a terceros.



El uso de mascarilla será obligatorio en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros. Se excepcionan de esta obligación a aquellas personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por la utilización de la mascarilla y a aquellas cuyo uso se encuentre contraindicado por motivos de salud o discapacidad.

6. INFOGRAFÍAS:

A. PROTECCIÓN RESPIRATORIA: USO DE LA MASCARILLA

USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

1. ANTES DE PONÉRSELA



Hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica.

2. CÓMO COLOCARLA



Colocarla tocando solamente las cintas exteriores, ajustándola bien, tapando nariz, boca y barbilla.

3. CÓMO RETIRARLA



Retirar sin tocar la parte frontal, cogiéndola solo de las cintas exteriores.

4. CÓMO DESECHARLA



Si es desechable, introducirla en una bolsa estanca y tirarla a la basura. Después lavarse bien las manos.

5. CÓMO LAVARLA



Si es reutilizable, hay que seguir las instrucciones del fabricante referentes al cuidado y lavado.

CUMPLIMIENTO DE LA ETIQUETA RESPIRATORIA.

El uso de mascarilla debe ir acompañado del cumplimiento del resto de medidas de prevención: lavado frecuente de manos, toser o estornudar en el codo o en pañuelo desechable y tirarlos a la basura, lavarse las manos después, no tocarse los ojos, la nariz o la boca, no salir de casa si se tienen síntomas, respetar la distancia social de 2 m.

B. TÉCNICA PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS

TÉCNICA PARA UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS



CON AGUA Y JABÓN
40-60 segundos



CON SOLUCIÓN ALCOHÓLICA
20-30 segundos



Palma con palma



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa



Palma contra palma con los dedos entrelazados



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa



Aclarar y secar con una toallita de un solo uso



Servase de la toallita para cerrar el grifo

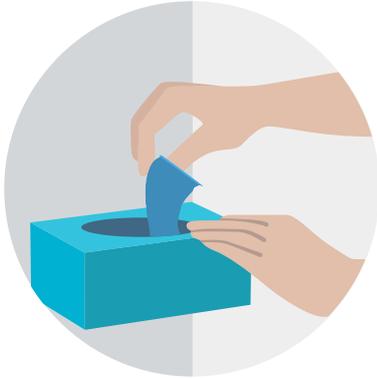


Dejar secar al aire

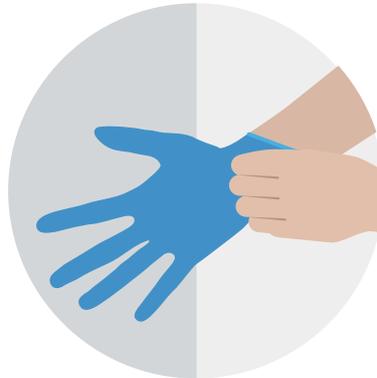
C. TÉCNICA CORRECTA DE RETIRADA DE GUANTES

TÉCNICA RECOMENDADA POR LA OMS PARA PONERSE Y QUITARSE LOS GUANTES DESECHABLES

COMO PONERSE LOS GUANTES



Sacar los guantes del estuche

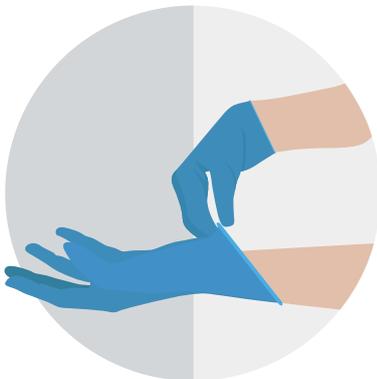


Colocar el primer guante con cuidado de no agujerearlo con las uñas. Coloque el segundo de la misma forma

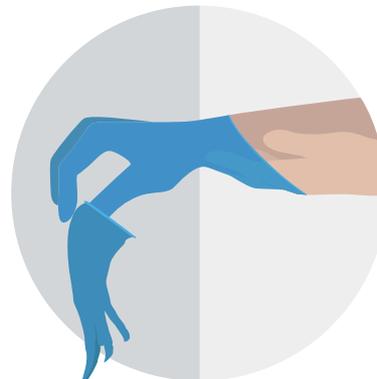


Una vez las manos estén enguantadas, no tocar ninguna sustancia para la que no estén indicados el uso de dichos guantes

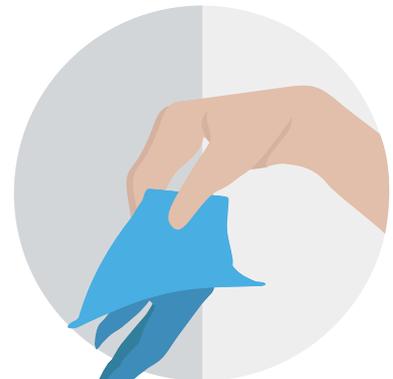
COMO QUITARSE LOS GUANTES



Pinza uno de los guantes a la altura de la muñeca sin tocar la piel del antebrazo y extraigalo de forma que la parte externa del guante quede por dentro



Mantenga el guante en la mano enguantada y deslice los dedos libres por la muñeca por dentro del guante para quitarlo dándole también la vuelta. De forma que el primer guante quede dentro del segundo



Deseche correctamente el par de guantes

AL INICIO Y FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD LAVARSE BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

*Aplicar protocolo para higiene de manos

