

PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL CORONAVIRUS COVID-19 ESPECIFICO PARA OFICINAS, EDIFICIOS Y LOCALES



REV_2 MARZO 2020

Este protocolo de actuación ha sido elaborado por **La Esponja del Teide** en colaboración con **ASOLIMTE (Asociación Provincial de Empresarios de Limpieza de Santa Cruz de Tenerife)** e **ITEL (Instituto Técnico Español de Limpieza)** para que los trabajadores de la higiene y la limpieza profesional adopten diferentes prácticas para proteger su salud y minimizar los riesgos de contagio, ya que el coronavirus no solo se propaga por contacto humano, también afecta a objetos, sustancias y superficies.

Este protocolo se ha elaborado de acuerdo con el estado actual de la tecnología y aplicaciones probadas y testadas a efectos de esterilización de las superficies, para todas aquellas estancias que puedan ser utilizadas por presuntos portadores o afectados por el COVID-19.

El nuevo coronavirus COVID-19, como los demás coronavirus similares (MERS y SARS), se transmite de persona a persona por las secreciones respiratorias (pequeñas gotas) que generan la tos o el estornudo. Pero el virus también puede depositarse en las superficies de los enseres y espacios habitados, donde puede sobrevivir durante un tiempo. En estos casos, el contagio puede producirse cuando la persona toca la superficie contaminada y luego se toca la nariz, boca e incluso más improbable pero posible, a través de los ojos.

La limpieza de los espacios, enseres y superficies con agentes biocidas los inactiva de forma eficaz y rápida, por tanto, es conveniente establecer pautas de limpieza y desinfección

TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS:

El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y los espacios se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección de cada centro.

1. **Ventilación:** la ventilación es una buena medida para mantener la calidad del aire que respiramos. Por ello, es necesario ventilar todas las estancias donde vayamos a desarrollar el servicio de limpieza.

El propósito de la ventilación de los espacios cerrados es mantener una buena calidad del aire, seguro de respirar. El hacinamiento y la falta de aire fresco favorecen la transmisión del virus.



2. **Limpieza:** para que la desinfección sea eficaz hay que limpiar previamente las superficies con bayetas húmedas para recoger el polvo.



3. **Soluciones de hipoclorito sódico:** existe evidencia de que el coronavirus se inactiva en un minuto en contacto con una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%.

La solución de hipoclorito sódico (lejía comercial) es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus:

- Superficies contacto común: barandillas, pulsadores, mesas y sillas, escritorios, mostradores, equipos ofimáticos, muebles de trabajo, etc.
- Pomos de las puertas, botoneras de ascensor.
- Superficies del baño y el inodoro.
- Grifos.



Una vez tengamos las superficies, libres de polvo, limpiaremos esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de lejía al 1:50.

¿Cómo preparar la concentración recomendada a partir de lejía comercial de 40g/L?

1. Coger 30 ml de lejía, 2 tapones.
2. Echarlo dentro de una botella de 1 litro.
3. Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar.
4. Cerrar y darle la vuelta varias veces para mezclar.



Atención: Preparar la mezcla el mismo día de su uso

4. **Desinfección:** Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta sumergiéndola en un cubo con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.



5. **Evitar la humedad:** es muy importante que las zonas a limpiar queden exentas de humedad. Para ello, se pasará una bayeta limpia y seca por las superficies que hemos desinfectado. Se pueden utilizar también toallitas con desinfectante.



6. **Otras superficies:** En superficies que no se pueda utilizar lejía se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados con efecto virucida (etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%). Se utilizarán los productos pulverizados sobre bayeta o material textil desechable.



7. **Esterilización del aire:** la corrección aeróbica debe realizarse a través de un tratamiento de choque de ozono – O₃, para inertizar el aire, con periodicidades adecuadas al número de gente que ocupa y transita por esos locales.

El ozono es el mayor virulicida, bactericida y germicida, fungicida y desodorante, destruyendo con gran rapidez estreptococos, estafilococos, colibacilos, etc., así como las más enérgicas toxinas difterianas y tetánicas.

El ozono permite una reutilización segura de los locales tratados en un máximo de media hora.



8. **Esterilización de superficies:** especial cuidado debe aplicarse a la limpieza y esterilización de los teclados y ratones de ordenadores, teléfonos, datafonos, mandos, etc., puede hacerse con tirabuzones de microfibras y etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%.

Alternativamente podemos utilizar la lámpara profesional de esterilización-desinfección de luz Nano UV que elimina el 99,99% de las bacterias, gérmenes, virus, ácaros, mohos y hongos de las superficies contaminantes en solo 10 segundos.

También la luz ultravioleta es especialmente indicada de la desinfección de textiles y tapizados.



9. **Residuos:** El material utilizado que sea desechable, se introducirá en una bolsa cerrada y se depositará en el contenedor de residuos (resto).



VAJILLA

Toda la vajilla y cubiertos que se utilicen en áreas de *office* o comederos serán lavados en el lavavajillas; o en su defecto, con agua caliente.



UNIFORMES

Una vez terminado el servicio y procedido al cambio de ropa, el uniforme se embolsará. La ropa no deberá ser sacudida y se recomienda lavarla con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.



GESTIÓN DE RESIDUOS

Los residuos generados en el servicio de limpieza se podrán eliminar de la misma forma que se eliminan los residuos habituales (sección resto), con la salvedad de que deberán ir cerrados en una bolsa aparte.



MEDIDAS GENERALES DIRIGIDAS A LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones para los trabajadores que realicen el servicio de limpieza en los distintos centros donde opera La Esponja del Teide:

- El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización del servicio y utilizará el equipo de protección individual adecuado.
- Todos los trabajadores deben seguir estrictamente las medidas de protección encaminadas a controlar y reducir la transmisión del coronavirus.



- Deberán protegerse según al nivel de riesgo al que están expuestos de acuerdo a lo que establezcan los servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

Las personas en contacto directo con entornos que acojan personas contagiadas o en estudio de posible contagio, es decir el ámbito hospitalario, deberán emplear mascarilla FFP2, batas impermeables, guantes y protección ocular de montura integral.



- Realizarán, con bastante frecuencia, higiene de manos antes y después de la realización del servicio de limpieza y después de quitarse el equipo de protección individual (EPI).



- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta (figura 1).

- Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada, empleando agua, jabón y soluciones antisépticas para la piel y geles hidro-alcohólicos.



- El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.

- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos que puedan dificultar una correcta higiene de manos.



- Se recomienda recoger el cabello largo en una coleta o moño, así como retirar/reducir el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada.
- Mantener, en los centros de trabajo, una distancia de un metro como mínimo con otras personas.
- Por supuesto, seguir las instrucciones que, por parte de las autoridades sanitarias se faciliten, y ante el conocimiento de posibles casos dentro de las propias empresas, contacto con afectados, viajes en zonas de riesgo, etc. se deberá contactar con el número de teléfono **900 112 061**.



Medidas de prevención del COVID-19

Existen varias medidas preventivas de fácil aplicación para minimizar el riesgo de transmisión o infección por virus respiratorio. La mejor forma de prevención del COVID-19 es evitar el contagio con el virus.

- Lavarse las manos con jabón y agua durante al menos 40 segundos
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos sucias.
- Cubrirse la boca y la nariz al estornudar/toser con el codo flexionado o un pañuelo de papel, tirarlo inmediatamente y lavarse las manos.
- Evitar el contacto con gente enferma con síntomas de gripe o resfriado.
- Evite el contacto con gente contagiada con el COVID-19 o con presuntos contagiados.
- En caso de fiebre, tos y dificultad respiratoria, llamar al 900 112 061 e informar en caso de que se haya viajado al extranjero, informar también de las personas con las que podamos haber tenido contacto.

Nota sobre el lavado y desinfección de manos

Debemos mantener una higiene adecuada y seguir las siguientes recomendaciones para evitar contagios. Al llegar a casa/trabajo, tras contacto con superficies como pueden ser interruptores, pomos, grifos, etc... y tras el contacto con otras personas, debemos lavar las manos, tal como antes hemos descrito, durante un mínimo de 40 segundos.

PROTOCOLO LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN - PREVENCIÓN CORONAVIRUS

ZONAS (PUNTOS CRÍTICOS)



INTERRUPTORES



BOTONERAS ASCENSOR



EQUIPOS OFIMÁTICOS



MANILLA DE PUERTAS



SILLAS



RECEPCIONES



GRIFERÍAS



TELÉFONOS



OFFICE / COCINAS



LAVABOS



ESCRITORIOS



MANDOS / DATÁFONOS



BARANDILLAS



EQUIPOS INFORMÁTICOS



DESINFECTANTE HIPOCLORITO DE SODIO

Concentración: 4%

Tiempo contacto: 1 min.

Temperatura: Ambiente

Modo aplicación: Disolución

ANTES / DESPUÉS DE LOS SERVICIOS



JABÓN ANTISÉPTICO

Lavarse las manos durante 40-60 segundos



GEL DESINFECTANTE HIDRO-ALCOHÓLICO

Frotarse las manos con el desinfectante hasta su total absorción



RECOMENDACIONES

RESIDUOS

Depositar los residuos generados en bolsa cerrada en el contenedor habitual

UNIFORMES

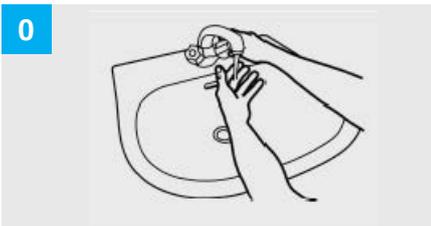
Se recomienda lavar el uniforme con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados



BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

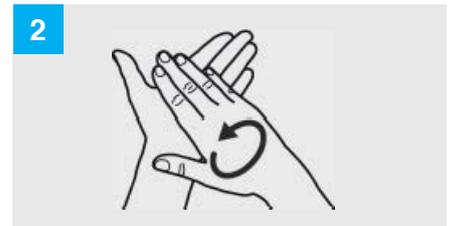
LAVADO DE MANOS Fig.1



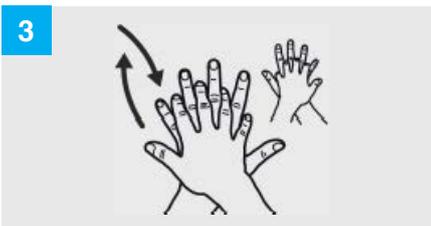
Mójese las manos con agua;



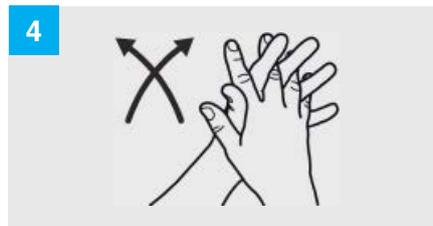
deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



frótese las palmas de las manos entre sí;



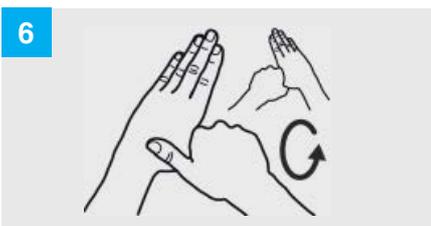
frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



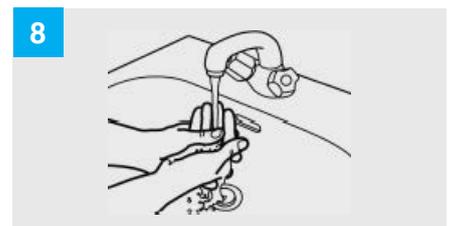
frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos;



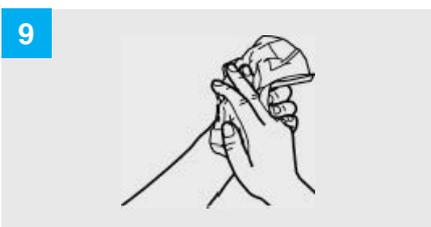
frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



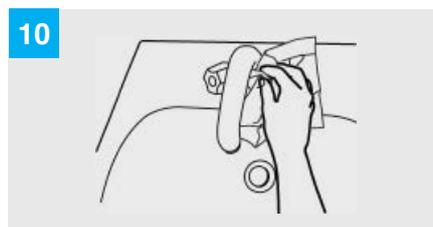
frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



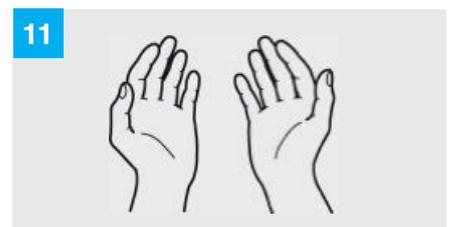
enjuáguese las manos con agua;



séquese con una toalla desechable;



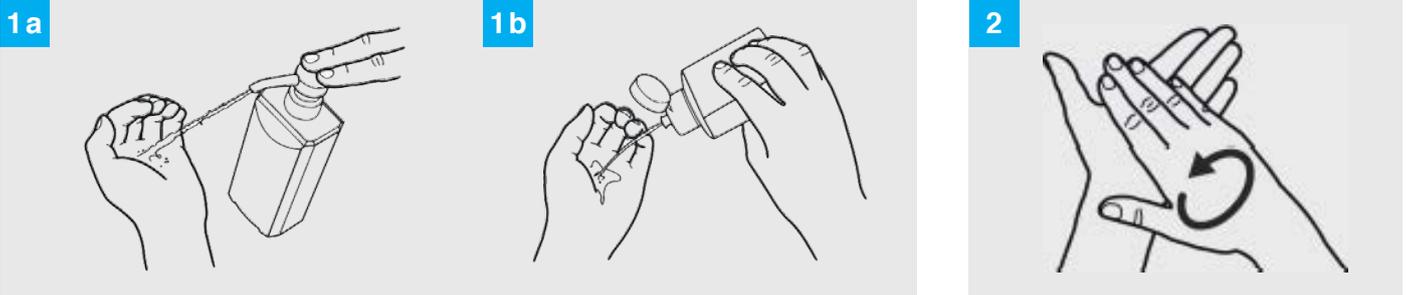
sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



sus manos son seguras.

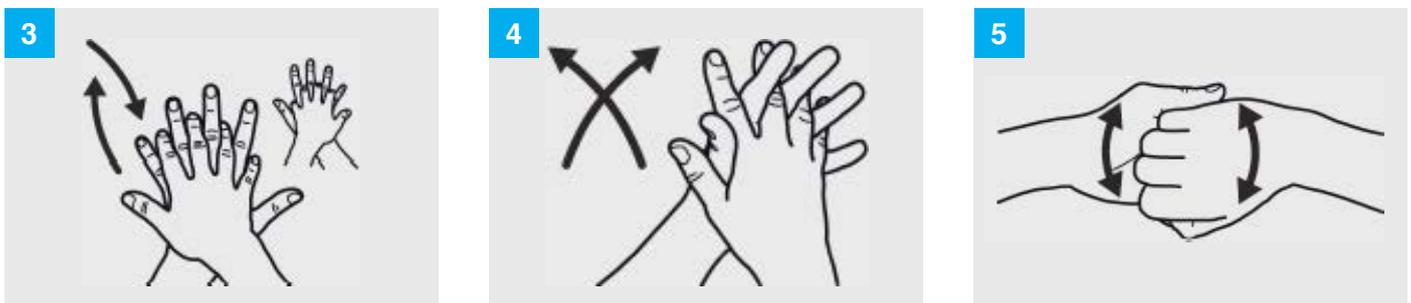
BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos **DESINFECCIÓN DE MANOS**



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

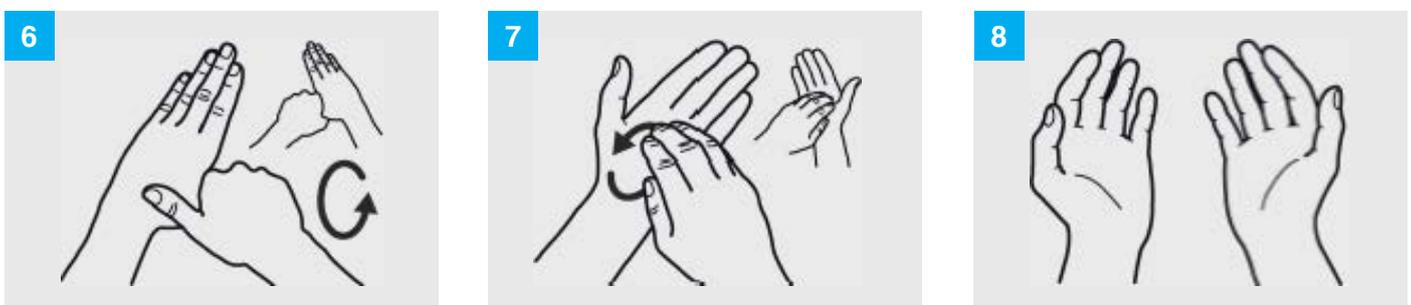
2 frótese las palmas de las manos entre sí;



3 frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4 frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5 frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos;



6 frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7 frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8 una vez secas, sus manos son seguras.

BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES



Procura no tocarte los ojos, la nariz ni la boca



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



En caso de sufrir una infección respiratoria, evita el contacto cercano con otras personas



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Si notas síntomas de fiebre, tos o sensación de falta de aire, contacta telefónicamente con el **900 112 061**