

NOTA INFORMATIVA

MEDIDAS HIGIÉNICAS PERSONALES Y DE ESPACIOS HABITADOS -RESIDENCIAS DE MAYORES, VIVIENDAS, Y LUGARES DE CONCURRENCIA PÚBLICA-

Con motivo del Estado de Alarma, y la confirmación por la Autoridad Sanitaria que estamos ante brote de neumonía causada por un nuevo coronavirus, denominado SARC-COV-2. Este virus, al igual que otros de la familia coronavirus, causa una serie de síntomas englobados bajo el término COVID-19, que se caracterizan por un cuadro respiratorio leve hasta procesos de neumonía grave con Síndrome de Distrés respiratorio, shock séptico y fallo multiorgánico.

Los coronavirus pertenecen a la familia de virus de ARN (ácido ribonucleico). Su nombre se debe a que la partícula viral recuerda a una corona, y está constituida por proteínas especuladas alrededor de una envoltura lipídica. Esta envoltura de lípidos es sensible a la desecación, al calor, a los detergentes y jabones, desinfectantes alcohólicos, hipocloritos (lejías) y otros virucidas incluidos en el listado de productos virucidas autorizados en España¹; por disolver los lípidos de la envoltura del virus e inactivación del mismo.

El mecanismo de transmisión, por analogía con otras infecciones causadas por virus, es de persona a persona a través de las secreciones respiratorias (pequeñas gotas) emitidas por la tos o los estornudos, por tanto el contacto estrecho y la proximidad entre las personas favorece el contagio por mucosas de nariz, ojos o boca.

Además, las gotas contaminadas por el virus pueden depositarse en las superficies de enseres y espacios habitados (encimeras, muebles, lavabos, inodoros etc.), llegando a sobrevivir en los materiales como cristal, acero, plástico, etc., a temperatura ambiente días.

Por todo ello, se justifica establecer medidas preventivas de carácter higiénico y de distanciamiento social.

A continuación se hace una relación de medidas higiénicas en concordancia con las medidas publicadas por el Ministerio de Sanidad en su página Web, haciendo especial hincapié en aquellos aspectos que han sido motivo de consulta en el ámbito de la Sanidad Ambiental de la Región de Castilla y León.

1.- HIGIENE PERSONAL

La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido este nuevo coronavirus, debido a su envoltura lipídica que es desactivada con las sustancias surfactantes de los jabones.

El uso de jabones desinfectantes no es necesario. Es importante saber que el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente, y la duración del frotado de manos debe oscilar entre 40-60 segundos.

La solución hidroalcohólica no sustituye al lavado de manos, pues si las manos están sucias no va a ser efectiva la desinfección, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón, siguiendo la recomendación del cartel diseñado por el Ministerio de Sanidad².

Es medida general y necesaria la verificación frecuente en aseos y baños de lugares de concurrencia pública, se disponga de jabón, papel desechable de secado o secador eléctrico y papeleras con tapadera y pedal, así como cartel informativo sobre correcto lavado de manos.

2.- LIMPIEZA y DESINFECCIÓN

Es importante tener presente que la desinfección no es efectiva si no va precedida de una limpieza exhaustiva, primero se limpia y después se desinfecta, y la eficacia de la desinfección depende del grado de limpieza existente en la superficie, material, etc., a desinfectar.

2.1- DE LOS ENSERES

La limpieza y desinfección de enseres con productos desinfectantes como las disoluciones hidroalcohólicas inactiva al coronavirus de forma rápida y muy eficazmente. Los objetos de uso personal como gafas, móviles, teclados, ratón, tarjetas, carteras, bolsos, etc. se limpiarán con frecuencia con los productos indicados por cada fabricante. Para desinfectarlos, cuando el material lo permita, use un paño limpio con solución hidroalcohólica.

En su defecto, puede usar alcohol común (concentración de 96%) diluido a 70°.

Se prepara de la siguiente manera: mezclar 70 ml de alcohol 96° con 30 ml de agua del grifo hasta un volumen de 100 ml, cerrar con tapón, dar varias veces vueltas para homogeneizar la disolución. La botella de 100 ml de alcohol 70° está lista para ser utilizada hasta su vaciado total.

El material desinfectado no precisa aclarado.

2.2.- DE SUPERFICIES Y ESPACIOS HABITADOS

Los espacios habitados (viviendas, residencias de mayores, espacios públicos, etc.) pueden ser desinfectados con productos biocidas (desinfectantes) inactiva al coronavirus de forma rápida y muy eficazmente.

La lejía doméstica es un desinfectante muy recomendable por es muy eficaz para la desinfección de superficies y espacios contaminados por coronavirus.

Las lejías comercializadas en España presentan una concentración de hipoclorito sódico (35g/l), que a una dilución 1:50 proporcionan una concentración (0,07%) muy eficaz para inactivar coronavirus.

Esta dilución se prepara:

20 mililitros de la lejía (no importa la marca), verter en una botella de 1 litro y llenar con agua del grifo hasta completar. Cerrar con tapón, dar vueltas varias veces para que sea homogénea la disolución. La botella está lista para ser utilizada el mismo día de su preparación para limpiar y desinfectar las superficies y espacios habitados.

Recuerde que la bayeta deberá se lavada con agua del grifo tras cada uso y se volverá a impregnar con la disolución de lejía 1:50, preparada por Vd. el mismo día que su uso. Sin detrimento de lo expresado en párrafos anteriores con relación al uso de la lejía, los productos empleados para la desinfección son productos desinfectantes (TP2), recogidos en el Reglamento 528/2012, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 22 de mayo de 2012, relativo a la comercialización y el uso de los biocidas, y en este Reglamento se incluyen las aplicaciones que son propias de los desinfectantes.

En este sentido, es muy conveniente consultar el listado de productos virucidas autorizados en España¹.

A la vista del listado, es interesante hacer la siguiente consideración sobre la **no inclusión** del **ozono** en el mismo.

En la actualidad, la eficacia de la sustancia activa (ozono generado in situ a partir de oxígeno) de los equipos generadores de ozono para desinfectar espacios/ uso ambiental (Biocida TP2 ambiental) se encuentra en fase de estudio por las autoridades europeas sobre las dosis necesarias para garantizar su eficacia frente al coronavirus y sus efectos sobre la salud, aunque la sustancia activa tenga actividad para la desinfección del aire.

3.- MEDIDAS HIGIÉNICAS EN DOMICILIOS³

Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 minutos al día como mínimo).

Realice una limpieza diaria, utilice agua y jabón para las superficies de contacto frecuente. La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas, es importante que haya una buena limpieza antes de proceder, en su caso, a una desinfección.

4.- MEDIDAS HIGIÉNICAS A TOMAR EN ZONAS COMUNES DE CASAS Y URBANIZACIONES³

La persona que realice la limpieza diaria tendrá que realizarla con guantes de un solo uso.

Asegurarse que las zonas comunes cerradas se encuentran bien ventiladas (5 – 10 minutos al día como mínimo).

Limpie diariamente, primeramente con agua y jabón. En las superficies se hará prestando una mayor atención a zonas de recepción y todas aquellas superficies que se tocan con mayor frecuencia.

Además utilizará desinfectantes que encontrará en supermercados, limpiando barandillas, pulsadores, pomos, manecillas de puertas, telefonillos, cajetines para el correo etc. Si es posible, esta actividad se realizara frecuentemente en función del

tránsito de la zona (ver lista de productos virucidas autorizados para uso por el público en general)

Una vez finalizada la limpieza, quitarse los guantes, tirándolos a la basura.

Posteriormente se debe realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

5.- MEDIDAS HIGIÉNICAS A TOMAR EN VEHICULOS PRIVADOS³

Deberá tenerse en cuenta que los vehículos privados también pueden ser fuente de contaminación, por lo que se deberá extremar las medidas de limpieza

6.- MEDIDAS HIGIÉNICAS A TOMAR EN LUGARES DE PÚBLICA COCURRENCIA³

Estos lugares son supermercados, farmacias, centros de trabajo etc.

La limpieza y desinfección de lugares de pública concurrencia se hará de acuerdo con el plan de limpieza y desinfección del lugar a tratar, **extremándose las medidas de higiene y reforzando el conjunto de puntos críticos establecido en el sistema que se tenga implementado.**

Las empresas de servicios que realizan tratamientos de desinfección serán las indicadas para realizar los mismos, utilizando los productos virucidas autorizados para tal fin por personal profesional especializado (ver lista de productos virucidas autorizados¹)

Estas empresas de servicios se encuentran inscritas en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB) de Castilla y León.

7.- MEDIDAS HIGIÉNICAS A TOMAR ANTE CASOS DE PERSONAS SOSPECHOSAS O CONFIRMADAS CON COVID-19 EN DOMICILIOS⁴

La limpieza diaria se deberá realizar con guantes de un solo uso y mascarilla (si está disponible).

Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 – 10 minutos al día como mínimo).

Limpieza diaria y en primer lugar con agua y jabón las superficies de contacto frecuente. Además, también se podrá utilizar desinfectantes de venta en supermercados para desinfectar pomos de las puertas, superficies del baño, mesitas de noche, mandos a

distancia, interruptores, los grifos del baño y cocina, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas. Se recomienda leer lista de productos virucidas autorizados para uso por el público en general¹.

La limpieza se iniciara desde la parte más alejada de la puerta de entrada hacia la misma.

Una vez finalizada la limpieza, quitarse los guantes y, en su caso, la mascarilla depositándolos en una bolsa que se cerrará adecuadamente y se desechará con el resto de los residuos domésticos.

Posteriormente se debe realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

El lavado de vajilla, cubiertos, y otros utensilios de cocina se hará con agua caliente y jabón. El lavado de ropa se hará con un detergente de ropa al uso, y se aconseja elija un programa con temperatura, al menos de 60°.

8.- MEDIDAS HIGIÉNICAS A TOMAR PARA LA GESTIÓN DE RESIDUOS DE ENFERMOS POR COVID19.

Con carácter general, es importante para evitar contaminaciones cruzadas, que las medidas higiénicas en este sentido se extremen y se hagan, según documento del Ministerio de Sanidad manejo domiciliario de COVID19, siguiendo las siguientes pautas:

Los residuos del paciente, incluido el material desechable utilizado por la persona enferma (guantes, pañuelos, mascarillas), se volcarán en una bolsa de plástico (BOLSA 1) dentro de un cubo de basura, a ser posible con tapa y pedal de apertura, en la habitación del paciente, y no se realizará separación de residuos para el reciclaje.

La bolsa de plástico (BOLSA 1) debe cerrarse adecuadamente e introducirla en una segunda bolsa de basura (BOLSA 2), al lado de la salida de la habitación, donde además se depositarán los guantes y mascarilla utilizados por el cuidador y se cerrara adecuadamente antes de salir de la habitación.

La BOLSA 2, con los residuos anteriores, se depositará en la bolsa de basura (BOLSA 3) con el resto de los residuos domésticos. La BOLSA 3 también se cerrará adecuadamente.

Inmediatamente después, se realizará una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos

Finalmente, La BOLSA 3 se depositará exclusivamente en el contenedor de fracción resto (o en cualquier otro sistema de recogida de fracción resto establecida en la entidad local), estando terminantemente prohibido depositarla en los contenedores de recogida separada de cualquiera de las fracciones separadas (orgánica, envases, papel, vidrio o textil) o su abandono en el entorno.

9.- MEDIDAS HIGIÉNICAS A TOMAR PARA LA RENOVACIÓN DEL AIRE EN AMBIENTES INTERIORES – VENTILACIÓN-.

La ventilación de los espacios habitados cerrados es la manera habitual para mantener la calidad de aire interior. Por ello, se establecerán pautas de ventilación diaria durante todo el año de todas las habitaciones, pues además de mantener una buena calidad del aire en ambientes interiores, frena la capacidad de transmisión del virus.

REFERENCIAS:

- 1.- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf.
- 2.- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/PosterA5_HigieneManos.jpg.
- 3.- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf.
- 4.- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf.

Valladolid, 10 de abril de 2020