




Reduciendo la propagación de Covid-19

Mejores prácticas de limpieza y desinfección



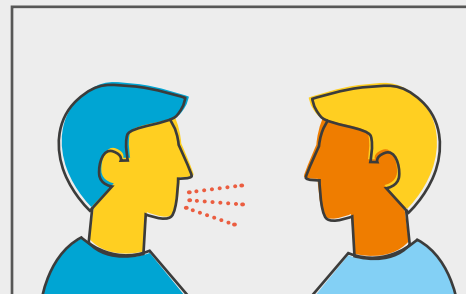
El virus que causa la enfermedad COVID-19 se transmite más fácilmente por contacto de persona a persona a través de las gotículas respiratorias infectadas que se producen cuando una persona habla, tose o estornuda. Dado que las gotitas respiratorias pueden caer sobre objetos y sobrevivir durante un corto período de tiempo, existe un ligero riesgo de infectarse con el virus al tocar estos objetos. Las posibilidades de infectarse con el COVID-19 pueden reducirse considerablemente si se presta más atención al lavado de manos, al distanciamiento físico, al uso de cubiertas o máscaras para la cara y a los procedimientos de limpieza.

La mayoría de los objetos se pueden descontaminar de forma segura usando jabón, detergente y agua y los procedimientos de limpieza normales. Para las superficies que se tocan con frecuencia, como las manijas de las puertas y los sanitarios, una solución desinfectante débil de cloro y agua es un método de descontaminación fácil y eficaz. En esta guía se describe cómo limpiar y descontaminar de forma segura los objetos y las superficies de las oficinas, las aulas y los vehículos.

Los datos sobre la transmisión de Covid-19

COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el virus del SARS-CoV-2. El virus se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotas respiratorias que se producen cuando la gente habla, tose o estornuda. Si estas gotitas contienen partículas activas del virus del SARS-CoV-2, es posible que se infecten. La infección por la enfermedad COVID-19 suele ocurrir cuando las gotitas contaminadas con el virus circulan por el aire en lugares concurridos o por contacto físico cercano.

Las gotas respiratorias también pueden caer sobre objetos o superficies, o si una persona infectada toca un objeto con las manos sucias. Si estas gotitas contienen las partículas activas del virus, pueden contaminar la superficie del objeto. Si una persona no infectada toca una superficie recientemente contaminada y luego se toca los ojos, la nariz o la boca, existe un ligero riesgo de que se exponga a la enfermedad COVID-19. Fuera de las instalaciones de atención médica, se cree que el riesgo para el personal del NRC y los beneficiarios de la infección por COVID-19 al tocar cosas es bajo.



El virus se propaga principalmente de persona a persona a través de gotas en el aire



Esto ocurre principalmente en lugares concurridos o a través de un contacto físico cercano

LOS RIESGOS DEL VIRUS COVID-19 EN LAS SUPERFICIES

Algunos estudios de laboratorio sugieren que un pequeño número de partículas de virus COVID-19 pueden ser detectadas en materiales de plástico duro hasta 72 horas, y en superficies de acero inoxidable hasta 48 horas. Las partículas de virus se detectaron hasta 24 horas en materiales porosos como el cartón.

Estos estudios de laboratorio se realizaron bajo condiciones de prueba en ambientes donde la temperatura, la humedad y el flujo de aire están estrictamente controlados. Hasta la fecha no se han publicado estudios sobre la estabilidad del virus en superficies u objetos en ambientes ordinarios como oficinas, aulas o vehículos. Tampoco ha habido ningún caso documentado de la enfermedad COVID-19 causada por la contaminación de la superficie.

Aunque estos estudios sugieren que existe una ligera posibilidad de infección por COVID-19 a partir de superficies contaminadas, se trata de un riesgo bajo que puede controlarse eficazmente mediante un mayor lavado de manos y una limpieza regular. Algunos objetos o superficies que se tocan con frecuencia deben ser limpiados y desinfectados.

SÓLO LAS SUPERFICIES QUE SE TOCAN CON FRECUENCIA NECESITAN SER LIMPIADAS Y DESINFECTADAS REGULARMENTE.



Los datos sobre la limpieza y la desinfección

La limpieza es un proceso de eliminación física de la suciedad, las impurezas y los patógenos (incluidas las bacterias y los virus) de un objeto o una superficie. Los procedimientos de limpieza adecuados pueden reducir significativamente el número de partículas de virus y disminuir el riesgo de infección. Dado que la presencia de suciedad u otros materiales orgánicos puede limitar la eficacia de los desinfectantes, es necesario realizar una limpieza a fondo antes de desinfectar. Una mezcla ordinaria de jabón o detergente y agua es una solución de limpieza eficaz y low-cost.

La desinfección es un proceso que consiste en utilizar soluciones químicas para inactivar o destruir patógenos en superficies u objetos. Una solución diluida de lejía de cloro ordinaria (hipoclorito de sodio) es una forma eficaz y low-cost de eliminar el virus SARS-CoV-2 en las superficies de oficinas y aulas. Como el hipoclorito de sodio es un producto químico cáustico que puede dañar la piel y los pulmones, nunca debe ser rociado bajo presión. Las soluciones de cloro diluido deben aplicarse con esponjas, trapos, fregonas o pequeñas botellas de spray, y enjuagarse con agua limpia.

La desinfección es un proceso que combina la limpieza y la desinfección para reducir el número de patógenos en los objetos y superficies. Las toallitas desinfectantes (también conocidas como toallitas anti-bacterial) son toallitas de papel desechables empapadas en soluciones de cloro o alcohol diluido y están ampliamente disponibles en todo el mundo. Estas toallitas pueden utilizarse para limpiar y desinfectar rápidamente las superficies que se tocan con frecuencia, como manijas de puertas, grifos de agua, palancas de inodoros e interruptores de luz.



- Elimina de forma segura la suciedad y los patógenos.
- Reduce significativamente las partículas de virus.
- Limpia con jabón o detergente común y agua.

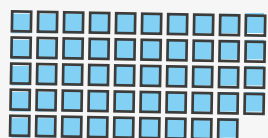


- Inactiva y destruye los patógenos.
- Funciona mejor en superficies recién limpiadas.
- Desinfectar con cloro diluido.



- Limpia y desinfecta.
- Ideal para su uso en áreas pequeñas y frecuentemente tocadas.
- Desinfectar usando cloro desechable o toallitas alcohol-based

Desinfección con blanqueador de cloro diluido



Diluir 49 volúmenes de agua
en 1 volumen de lejía



+



Una jarra de un litro

4 cdtas.
o 20 ml.

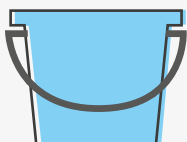


+



Cubo de 5 litros

1/2 taza US
o 100ml



+



Un cubo de 10 litros

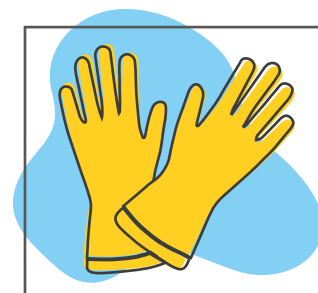
1 taza de EE.UU.
o 200 ml.

El blanqueador de cloro líquido es un desinfectante de bajo costo y efectivo para eliminar bacterias, virus y otros patógenos. El blanqueador de cloro es un líquido de limpieza doméstica comúnmente disponible que se vende en botellas de plástico y que contiene 4 - 6% de hipoclorito de sodio mezclado con agua limpia. La Organización Mundial de la Salud recomienda una solución de cloro al 0,1% (1000 ppm) para desinfectar de forma segura los objetos y superficies que puedan estar contaminados con el virus.

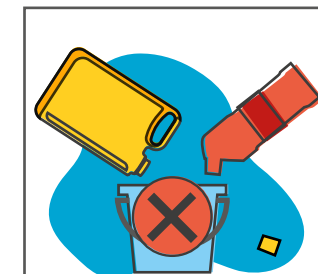
El uso de una solución de cloro superior al 0,1% no es necesario para las oficinas o aulas fuera de los centros de salud. Las soluciones de cloro más fuertes pueden dañar el vinilo, los plásticos, el cartón y otros materiales y aumentar los riesgos para la salud y la seguridad.

Si la lejía disponible localmente contiene un porcentaje de hipoclorito de sodio diferente al 5%, utilice la siguiente calculadora para determinar una solución de cloro al 0,1%: [_COPY9-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](#)

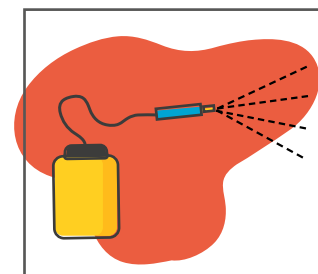
SALUD Y SEGURIDAD AL USAR DESINFECTANTES DE CLORO



USA SIEMPRE
GUANTES y ropa/
delanteles protectores
para prevenir
quemaduras químicas
en la piel o la ropa.



NUNCA MEZCLE
CLORO con
amoníaco ya que
puede crear gases
tóxicos.



NO ROCIAR CLORO
ya que los aerosoles
producidos pueden
ser inhalados y causar
daños respiratorios.



ALMACENAR
LA SOLUCIÓN
DE CLORO en
recipientes de plástico
y usarla en una
semana después de
mezclarla.

Qué limpiar y qué desinfectar / sanear

Sólo los objetos o superficies que son tocados con frecuencia por muchas personas presentan un riesgo de infección de COVID-19. Como la limpieza con jabón/detergente y agua es eficaz para eliminar las partículas del virus COVID-19 de la mayoría de los objetos y superficies, los procedimientos de limpieza normales deben aumentarse a un mínimo de una o dos veces al día. Antes de desinfectar, todas las superficies deben ser limpiadas primero con agua y jabón/detergente.

Objeto o superficie	Limpieza	Desinfección con cloro diluido		Desinfección con toallitas antibacterianas	Técnica	Preocupaciones de seguridad	Require epp
Asientos de sanitarios y tazones	✓	✓		-	Humedzca la superficie durante un minute y luego séquela	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	Guantes de nitrilo o látex; delantal del plástico
Palancas de descarga del inodoro / sanitario	✓	✓	○	✓	Esponja húmeda o toallitas antibacterianas	-	-
Lavabos	✓	✓		-	Humedzca la superficie durante un minute y luego séquela	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	Guantes de nitrilo o látex; delantal del plástico
Grifos	✓	✓	○	✓	Esponja húmeda o toallitas antibacterianas	-	-
Manijas de la puertas	✓	✓	○	✓	Humedzca la superficie durante un minute y luego séquela	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	Guantes de nitrilo o látex; delantal del plástico
Mesas del almuerzo o de conferencia	✓	✓		-	Humedzca la superficie durante un minute y luego séquela	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	Guantes de nitrilo o látex; delantal del plástico
Mesas de trabajo	✓	✓		-	Humedzca la superficie durante un minute y luego séquela	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	Guantes de nitrilo o látex; delantal del plástico
Pupitres o escritorios	✓	✓		-	Humedzca la superficie durante un minute y luego séquela	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	Guantes de nitrilo o látex; delantal del plástico
Cubos de basura o residuos	✓	✓		-	Humedzca la superficie durante un minute y luego séquela	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	Guantes de nitrilo o látex; delantal del plástico
Pisos (Materiales duros)	✓	Opcional		-	Usar trapeadores y cubos	Posibles quemaduras químicas en la piel y la ropa	-
Teléfonos celulares	No se recomienda	✓		✓	Toallitas antibacterianas	-	-
Teclados y ratones de laptops o computadoras	No se recomienda	-		✓	Toallitas antibacterianas	-	-

What To Clean and What To Disinfect /Sanitize

Objeto o superficie	Limpieza	Desinfección con cloro diluido	Desinfección con toallitas antibacterianas	Técnica	Preocupaciones de seguridad	Require epp
Teléfonos de escritorio	Solo si se comparte entre varios usuarios	---	✓	Toallitas antibacterianas	-	-
Impresoras	No se recomienda	---	✓	Toallitas antibacterianas	-	-
Manijas de las puertas de los autos	✓	---	✓	-	-	-
Interiors de los autos	✓	No se recomienda	✓	Esponja húmeda o toallitas antibacterianas	Posibles daños en los superficies de vinilo	-
Libros o cuadernos	Solo si se comparte entre varios usuarios	No se recomienda	Solo si se comparte entre varios usuarios	Esponja húmeda o toallitas antibacterianas	-	-
Papel (folletos, hojas de asistencia, etc.)	No es necesario	No se recomienda	No es necesario	-	-	-
Papel moneda	No es necesario	No se recomienda	No es necesario	-	-	-
Nfi kits en bolsas de plástico o cajas de cárton	No es necesario	No se recomienda	No es necesario	-	-	-

Recursos en Internet

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Spread>
<https://resources.hygienehub.info/en/articles/3923894-how-do-diseases-transmit-via-surfaces>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>
[https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/pdf](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/pdf)
<https://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>
<https://resources.hygienehub.info/en/articles/3924062-what-type-of-surface-cleaning-and-disinfection-should-we-promote-for-homes-and-workspaces>

<https://www.who.int/publications/i/item/cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19>
<https://resources.cawst.org/technical-brief/0c4a5317/preparing-chlorine-solutions-using-sodium-hypochlorite-for-surface-and-hand-disinfection>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236738/>
<https://www.who.int/publications/i/item/cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19>

Produced by

R B W A

Richard Bauer WASH Associates Ltd



NORWEGIAN
REFUGEE COUNCIL

© Norwegian Refugee Council 2020

Designed by

SARAH CHIVERS
(I'M A GRAPHIC DESIGNER)
SARACHIVERS.CO.UK

