

## MEDIDAS GENERALES DIRIGIDAS A LA PROTECCION DE LA SALUD

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones para los trabajadores de servicio de maestranza:

Todos los colaboradores encargados del servicio de limpieza deben **seguir estrictamente las medidas de protección** encaminadas a controlar y reducir la transmisión de agentes patógenos. Estas recomendaciones buscan **prevenir la transmisión** de todas las infecciones respiratorias en ámbitos de atención al público, incluyendo las infecciones producidas por gripe, **coronavirus como el COVID-19**, que se transmiten por gotas de saliva al hablar, toser y estornudar; y que contaminan superficies y objetos en un área de circunferencia de aproximadamente un metro.

Están destinadas a orientar sobre medidas de prevención en lugares con alto tránsito de personas como pueden ser: oficinas, locales comerciales, consorcios, terminales de transporte, clubes deportivos, cines, transporte público, etc.

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

Realizarán higiene de manos antes de iniciar el servicio (al momento del ingreso) y luego de finalizado el servicio (antes de retirarse), después del contacto con superficies o equipos y después de quitarse el uniforme de trabajo.

Es importante higienizarse las manos de manera frecuente sobre todo:

- *Antes y después de manipular basura o desperdicios.*
- *Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.*
- *Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.*
- *Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.*
- *Después de ir al baño o de cambiar pañales.*

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse según la técnica correcta.

### ***Lavado de manos con agua y jabón***

El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

#### **Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón.**

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe **durar al menos 40–60 segundos**.

El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración:



### ***Higiene de manos con soluciones a base de alcohol***

El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

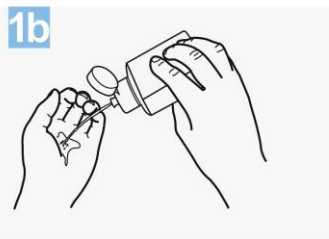
## ***Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol***

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de **alcohol debe durar 20 – 30 segundos**.

La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



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

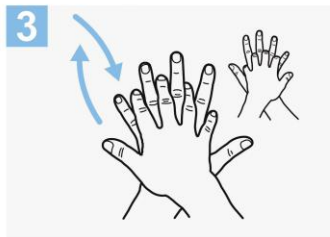


**1b**



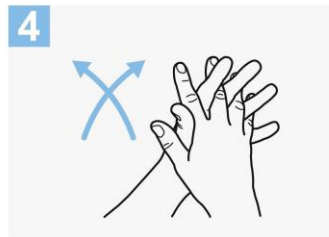
**2**

**2**  
Frótese las palmas de las manos entre si;



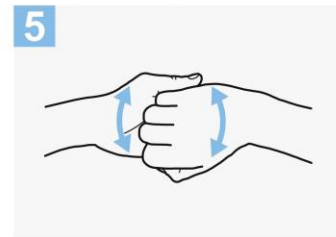
**3**

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



**4**

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



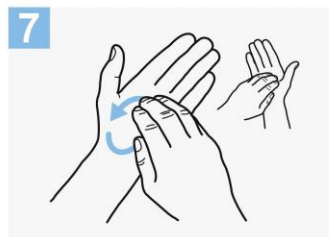
**5**

**5**  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



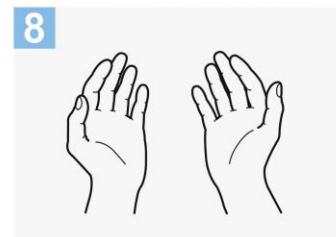
**6**

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



**7**

**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**

**8**  
Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS

Además, se realizará higiene de manos antes de colocarse el equipo de protección individual y después de su retirada.

Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.

El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. Se ha de realizar 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.

Se colocará dentro de la habitación un cubo de basura con tapa y pedal para que los trabajadores puedan descartar fácilmente el material.

### ***Adecuada higiene respiratoria***

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.

Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.

Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.

Limpiar las manos después de toser o estornudar.

Las empresas y organismos deben garantizar la disponibilidad de los materiales para facilitar el cumplimiento de una adecuada higiene respiratoria en áreas de espera u alto tránsito.

Disposición de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto.

Es recomendable la disposición de dispensadores con soluciones desinfectantes para una adecuada higiene de manos.

Las soluciones a base de alcohol son el estándar internacional por alta eficiencia demostrada.

El lavado de manos es una opción igual de efectiva, pero debe garantizarse que los suministros necesarios estén siempre disponibles.

También se sugiere la colocación de material gráfico que demuestre como debe realizarse la higiene de manos adecuada.

### ***Limpieza y desinfección de las superficies y espacios***

Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios. El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del centro.

Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con:

- **una solución de hipoclorito de sodio (10ml de Lavandina + 1 litro de agua).**
- **una solución de alcohol etílico (7 partes de alcohol etílico + 3 partes de agua)** aplicada con rociador a gatillo.

Es importante que no quede humedad en la superficie. Se pueden emplear toallitas con desinfectante.

Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin y para las superficies se utilizará material textil el cual luego de su uso debe ser lavado y desinfectado.

El personal de limpieza recibirá formación e información previa a la realización de la primera entrada a la habitación y utilizará el equipo de protección individual adecuado. El material utilizado que sea descartable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y en bolsa cerrada.

## ***Desinfección de superficies y ventilación de ambientes***

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.

**Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.**

### ***- Limpieza húmeda***

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo:

Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

### ***- Desinfección de las superficies***

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. *El coronavirus persiste mayor tiempo en materiales como el plástico y metales.*

Con la **solución de lavandina o de alcohol** pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.

Esto se aplica también a elementos de cocina como vasos, cubiertos, etc. Por lo cual se debe tener presente la desinfección de estos elementos en aquellos clientes que cuenten con un sector de comedor, cocina, etc.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

Colocar 10 ml de lavandina en 1 litro de agua (100 ml de lavandina en balde de 10 litros de agua).

Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

Dejar secar la superficie.

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

### ***-Ventilación de ambientes***

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

### ***-Gestión de residuos***

Los residuos generados se podrán eliminar de la misma forma que se eliminan los residuos habituales, con la salvedad de que deberán ir cerrados en una bolsa aparte.

### ***-Uso de barbijos***

No se recomienda el uso de barbijos, de manera rutinaria, en trabajadores y trabajadoras que atienden al público.

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

Personas que presentan síntomas respiratorios detectados.

Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.

### ***¿Cuáles son los síntomas del coronavirus COVID-19 y cuándo estar alertas?***

Los síntomas más comunes son fiebre, tos y dolor de garganta. En algunos casos puede provocar dificultad respiratoria más severa y neumonía, requiriendo hospitalización.

Puede afectar a cualquier persona, principalmente a adultos mayores de 65 años y personas con afecciones preexistentes (como hipertensión arterial, diabetes, etc.).



Las personas que están más expuestas son quienes viajaron recientemente a zonas con transmisión sostenida, o quienes hayan estado en contacto con casos confirmados de COVID-19. Si este es el caso se recomienda:

Permanecer en el hogar por 14 días y no concurrir a lugares públicos o actividades con otras personas.

**En caso de presentar algún síntoma, aunque sea leve:**

- Comunicarse con la línea telefónica 107.
- Lavarse frecuentemente con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol.
- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al estornudar o toser.
- Ventilar los ambientes.
- Limpiar frecuentemente las superficies y los objetos que se usan con frecuencia.
- No auto medicarse.
- Consultar inmediatamente al sistema de salud, siguiendo las recomendaciones de la ciudad, para saber cómo hacer correctamente la consulta.

**APRENDE A DIFERENCIAR LOS SINTOMAS**

SINTOMAS	CORONAVIRUS	DENGUE	GRIPE	RESFRIADO
FIEBRE ALTA	SI	SI	SI	NO
TOS	SI	NO	SI	SI
MOCO	NO	NO	SI	NO
CONGESTION NASAL	NO	NO	NO	SI
ESTORNUDOS	ES POSIBLE	NO	SI	SI
DOLOR DE GARGANTA	ES POSIBLE	ES POSIBLE	NO	SI
DIFICULTAD PARA RESPIRAR	SI	NO	NO	NO
FLEMA (AMARILLA/VERDOSA)	SI	NO	NO	NO
VOMITO	NO	ES POSIBLE	SI	NO
DIARREA	NO	ES POSIBLE	SI	NO
MUY CANSADO/DEBIL	SI	SI	NO	NO
RX DE PULMON-MANCHA	SI	NO	NO	NO

**CORONAVIRUS:**  
 En caso de tener síntomas se deben comunicar con el 107

**Los contenidos del presente protocolo pertenecen al Ministerio de Salud de Argentina y están licenciados bajo Creative Commons Atribución 4.0 Internacional**