GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Documento técnico

Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19

Versión de 6 de abril de 2020

1. HIGINE DE MANOS

La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido el coronavirus 2019, debido a su envoltura lipídica que es desactivada con las sustancias surfactantes de los jabones.

No hace falta utilizar jabones desinfectantes, el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente. Lo importante es la duración de la fricción, debe ser como mínimo 40-60 segundos.

Otra opción es usar solución hidroalcohólica, pero si las manos están sucias no va a ser efectiva, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón.

En el siguiente enlace se indican los pasos necesarios para una correcta higiene de manos:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/PosterA5_HigieneManos.jpg

2. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN DOMICILIOS

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

2. 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

3. Realice la limpieza de las zonas menos sucias a las zonas más sucias y de las zonas más altas de las habitaciones a las zonas más bajas.

4. Las zonas de especial interés en la casa son el baño y la cocina. Las superficies donde se debe prestar más atención son las que se tocan con frecuencia: pomos y manecillas de puertas, armarios, ventanas, cajones; barandillas, pasamanos, interruptores, botones, teléfono, telefonillo, mandos a distancia, superficies que

se tocan de electrodomésticos, de mesas, sillas y otros muebles, grifos de agua, utensilios de cocina, etc.

5. En primer lugar, es necesario la limpieza, de lo contrario la desinfección no es efectiva. Posteriormente, desinfecte las superficies, principalmente las de contacto frecuente y el baño. Para este paso se recomienda usar lejía, también puede usar productos desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado (ver lista de productos virucidas publicada por el Ministerio de Sanidad). No mezcle productos, puede ser perjudicial para su salud.

6. Si utiliza lejía como desinfectante, debe diluirla como sigue: mezcle 20 ml de lejía con 980 ml de agua (obteniendo un litro), o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua (obteniendo 500ml). Debe utilizarse en el mismo día de la preparación Si utiliza un desinfectante comercial respete las indicaciones de la etiqueta

7. Utilice guantes y ropa destinada a limpieza. Utilice un paño distinto para desinfectar. Al terminar lave bien los materiales usados y déjelos secar bien. Lávese bien las manos con agua y jabón al terminar.

8. Lavado de ropa: en general se recomienda no sacudir la ropa, utilice el programa adecuado al tejido. Si la ropa está muy sucia, de preferencia con agua caliente cuando sea posible.

9. Desinfecte o lave los estropajos de la cocina frecuentemente, ya que pueden acumular gérmenes. Sumergirlo en agua con unas gotas de lejía durante 10 minutos, aclararlos y dejarlos secar bien, ha demostrado ser eficaz para mantenerlos limpios.

3. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN LAS ZONAS COMUNES DE LAS CASAS O URBANIZACIONES

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

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

3. 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.

4. Además se recomienda utilizar desinfectantes (ver puntos 2.5 y 2.6), en barandillas, pulsadores, pomos, manecillas de puertas, telefonillos, cajetines para el correo etc. Si es posible, esta actividad se realizará frecuentemente en función del tránsito de la zona

5. 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.

4. LIMPIEZA DE OBJETOS

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 de la siguiente manera: mezcle 70 ml de alcohol con 30 ml de agua. No hace falta aclarar.

5. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN VEHICULOS PRIVADOS

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

Limpie con frecuencia todas las superficies que se tocan regularmente: volante, freno de mano, manijas de puertas, cinturón de seguridad, asientos, control de equipo de sonido, calefacción etc. Se recomienda usar lejía diluida (ver punto 2.6) donde se pueda usar o en su defecto alcohol (ver punto 3).

Disponga de papel de un solo uso en el coche y un recipiente para tirarlos. Tenga en el coche productos de higiene de manos

6. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR EN LUGARES DE PÚBLICA CONCURRENCIA

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

2. La limpieza y desinfección de lugares de pública concurrencia se hará de acuerdo con la política habitual 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.**

3. En el caso de que para la desinfección se utilicen productos virucidas cuya aplicación requiera de personal profesional especializado (ver lista de productos virucidas autorizados), las empresas que realizan estos tratamientos deberán ser empresas de servicios que estén expresamente registradas para ello en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas de las Comunidades Autónomas.

7. MEDIDAS HIGIENICAS A TOMAR ANTE CASOS DE PERSONAS SOSPECHOSAS O CONFIRMADAS CON COVID19 EN DOMICILIOS

1. Consultar el Documento Manejo domiciliario de casos:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf

2. La persona que realice la limpieza diaria tendrá que realizarla con guantes de un solo uso y mascarilla (si está disponible).

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

4. Limpie diariamente primeramente con agua y jabón las superficies de contacto frecuente.

5. Además, utilizara desinfectantes (ver puntos 2.5 y 2.6), limpiando los 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.

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

7. 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.

8. El lavado de vajilla, cubiertos, y otros utensilios de cocina se hará con agua caliente y jabón.

9. El lavado de ropa se hará con un detergente de ropa normal. Ponga el programa con temperatura, al menos de 60º.

8. GESTION DE RESIDUOS EN DOMICILIOS CON PACIENTES

1. Los residuos del paciente, incluido el material desechable utilizado por la persona enferma (guantes, pañuelos, mascarillas), se han de eliminar en una bolsa de plástico (BOLSA 1) en un cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.

2. 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.

3. 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.

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

5. 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.

REFERENCIAS

- WHO. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. 19 March 2020.
- ECDC. Disinfection of environments in healthcare and nonhealthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2. March 2020.
- CDC. Cleaning and Disinfection for Households COVID-2019.
- NYC Health. COVID-19: General Guidance for Cleaning and Disinfecting for Non-Health Care Settings
- Australian Government. Department of Health. Environmental cleaning and disinfection principles for COVID-19.