

FORMACION LIMPIEZA E HIGIENE COVID-19

**USALANDA
GESTION PÚBLICA, S.L.
14 Octubre 2020**

LIMPIEZA E HIGIENE CONTRA COVID-19

Berriozar 14 Octubre 2020

USALANDA GESTION PÚBLICA

Impartición	Correo	Teléfono
Raquel Larraya	usalanda@gmail.com	667866054

INFORME

Introducción

El presente documento tiene como finalidad definir los procedimientos a seguir de limpieza e higiene para combatir el coronavirus.

1-LIMPIEZA Y DESINFECCION DE SUPERFICIES, LOCALES.

- 1.1 PRODUCTOS DESINTECTANTES,VIRUCIDAS
- 1.2 VENTILACION
- 1.3 HERRAMIENTAS PARA DESINFECCION MECANICA
 - 1.3.1 Ozono
 - 1.3.2 Nebulizadores
 - 1.3.3 Maquinas de vapor
 - 1.3.4 Fumigadoras

2-GELES HIDROALCOHOLICOS

- 2.1 COMO ELEGIR EL MEJOR GEL HIDROALCOHOLICO
- 2.2CONCENTRACION Y COMPOSICION
 - 2.1.1 Como usarlo
 - 2.1.2 Etiquetaje producto
 - 2.1.3 Concentración

3-MASCARILLAS

- 3.1.TIPOS DE MASCARILLAS
 - 3.1.1 Higiénicas
 - 3.1.2 Quirúrgicas
 - 3.1.3 Epis(ffp1-ffp2-ffp3)
- 3.2 MASCARILLAS PARA NIÑOS
- 3.3 USO CORRECTO,COMO SE DEBEN COLOCAR

1-LIMPIEZA Y DESINFECCION DE SUPERFICIES, LOCALES.

1.1 PRODUCTOS DESINTECTANTES,VIRUCIDAS

En qué fijarse para saber si un producto desinfectante es eficaz contra el coronavirus

No todos sirven frente a la Covid-19.

Para saber si un desinfectante es eficaz contra el coronavirus hay que fijarse en la etiqueta. Hay tres aspectos que indican su validez:

- Que cumpla la norma [UNE EN 14476](#).
- Que sea virucida, para combatir con los virus y no solo higienizante o bactericida.
- Que estén registrados en el listado autorizado por el ministerio de sanidad.

Basándose en estudios de eficacia desinfectante, y como desinfectantes comunes tenemos:

- Lejía (hipoclorito sódico) **en una concentración del 0,1% aplicado durante 1 minuto, lo que corresponde a la dilución práctica de 1:50** (un vaso de lejía en un cubo o 20ml por cada litro de agua. Diluir siempre en agua fría, ya que con caliente se evapora el cloro y ya no desinfecta. Siempre hay que limpiar bien antes las superficies. La mezcla debe prepararse el mismo día, pierde eficacia en unas horas. Aunque hay productos menos agresivos con reconocido poder virucida mas aconsejables.
- Alcohol de 96 ° es otro desinfectante domestico, se debe de coger 70ml y rellenar con agua del grifo hasta 100ml. Tambien se puede utilizar agua oxigenada de una concentración del 3%.
- Desinfectantes multiusos “limpiadores generales” es lo más recomendable y más sostenible y menos agresivos. Hablando de productos de limpieza, **menos es sinónimo de mejor.**
 - Recomendables uso profesional (Descol, Germosan, Asepkol)
 - Recomendable uso domestico (bosque verde, eroski higienizante, sanytol, kh7)
 - También existen toallitas desinfectantes desechables y desinfectante para tejidos.
- Lista de productos virucidas para uso ambiental.
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf



1.2 VENTILACION

La ventilación es una medida muy importante para garantizar la calidad del aire.

El aire puro evita contagios.

- La ventilación es una buena medida para mantener la calidad del aire que respiramos. Por ello, es necesario **ventilar todos los espacios diariamente**, también en invierno.
- 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.
- Los espacios reducidos, cerrados o mal ventilados facilitan la transmisión del coronavirus a través de partículas o micro gotas que permanecen suspendidas en el aire. Por ello, además de las medidas de higiene de superficies y suelos, así como el uso de mascarillas para reducir la emisión de aerosoles, es esencial implementar una serie de medidas en los sistemas de **ventilación** y **climatización** para garantizar una buena calidad del aire interior y evitar así los contagios:
- En los locales sin sistema de ventilación mecánica se debe llevar a cabo una **ventilación natural, abriendo puertas y ventanas** el mayor tiempo posible.
- Se debe **priorizar la ventilación con aire exterior sobre el confort y la eficiencia energética** durante la emergencia sanitaria actual del COVID-19.
- Se debe **evitar la recirculación de aire**, incrementando el aporte de aire fresco proveniente del exterior, todo lo que sea posible y evitando el uso de ventiladores, facilitan la dispersión del virus.
- En caso de que los aseos cuenten con algún sistema de extracción, se deberá mantener funcionando permanentemente. También indicar que los **inodoros se descarguen con la tapa cerrada**, ya que la descarga del agua de los WC puede generar aerosoles

1.3 HERRAMIENTAS PARA DESINFECCION MECANICA

1.3.1 Ozono

- El ozono se ha notificado como sustancia biocida para uso ambiental, pero **no ha sido aprobado todavía a nivel europeo y aún no se conocen los usos para los que será autorizado**. Esto impide que tenga un etiquetado que avise de su peligrosidad y usos, a diferencia del resto de biocidas.

1.3.2 Nebulizadores

- Es un dispositivo de ambientación de espacios para descontaminar de forma continua ,gracias a su composición de 70% ETANOL .Elimina el coronavirus de manera eficaz con efecto desinfectante,bactericida,virucida,ecológico.Ayuda a preservar la salud de todos y mantener las instalaciones libres de coronavirus.

- Funcionan con un producto natural .
- Estan certificados como desinfectante y biocida natural para el tratamiento continuo del aire contra coronavirus.
- Esta recomendado por la OMS
- No afecta a las personas ni al medioambiente
- No afecta a las vías respiratorias
- No afecta al nervio óptico.

1.3.3 Maquinas de vapor

- Pulverizador con gran eficacia por su uniformidad de pulverización y gran alcance de cobertura (hasta 6m), diseñado para la desinfección pública. Se utiliza como prevención ante epidemias y virus. Añadir desinfectante con una dilución del 3%.Aconsejable para durabilidad de la maquina utilizar la pulverización con liquido, ya que su secado es instantáneo.

1.3.4 Fumigadora

- Eficaz para utilización de exteriores o pulverizaciones que no requieran secado instantáneo, mezclar agua y desinfectante.

2-GELES HIDROALCOHOLICOS

2.1 COMO ELEGIR EL MEJOR GEL HIDROALCOHOLICO

En qué fijarse para saber si tu gel hidroalcoholica es eficaz contra el coronavirus

No todos sirven frente a la Covid-19.

Para saber si un gel es eficaz contra el coronavirus hay que fijarse en la etiqueta. Hay tres aspectos que indican su validez:

- Que su concentración de alcohol sea de entre el 70 y 90%.
- Que es virucida.
- O que cumpla la norma [UNE EN 14476](#).

Este último es el más importante ya que indica que “se ha fabricado siguiendo los estándares de la Unión Europea y que se ha testado y que es eficaz”,

Hay dos tipos de geles:

- Los bactericidas y los virucidas.
 - Un bactericida acaba con las bacterias e impide que se expandan en nuestra piel.
 - El gel virucida hace lo mismo pero con los virus. También es probable localizar geles con ambas características, es decir, que sean capaces de destruir virus y bacterias.

“Que no se diga que el gel tiene una concentración de alcohol de entre el 70 y 90% o que no se indique que cumple la normativa UNE no significa que sea ineficaz”. “Podría serlo, pero el usuario no tiene forma de saberlo”.

2.2 CONCENTRACION Y COMPOSICION

2.2.1 Como usarlo

- Lo primero y más importante es saber que el gel no debe ser protagonista a la hora de lavarse las manos como medida preventiva frente a la Covid-19. Los protagonistas deben ser el agua y el jabón.
- **Los jabones son capaces de diluir la grasa de su envoltura vírica**, por lo que el virus deja de tener eficacia, muere y se va con el agua del lavado, los **geles desinfectantes** poseen sustancias, como el alcohol y los peróxidos, que **inutilizan las proteínas de la envoltura vírica**.
- No se debe usar **geles hidroalcoholicos** siempre y no más de 10 veces al día, los expertos inciden en alternarlo con agua y jabón.
- Por lo general, el uso de geles es totalmente seguro. Solo hay que tener ciertas precauciones "por si cae en los ojos, en el caso de padecer dermatitis previamente y tener en cuenta que es inflamable por lo que no debe estar en contacto con ninguna llama", por eso los fumadores tienen que tener especial cuidado.
- **Es innecesario usar gel hidroalcoholica después de un buen lavado de manos** con agua y jabón. Puede ser contraproducente, pues puede irritar la piel en exceso y provocar dermatitis.
- Aléjalos de focos de calor, evitar fumar inmediatamente después de usarlos.
- Es importante que el gel no lleve muchos compuestos. Lógicamente, no puedes aplicarte el alcohol solo, pero el resto de componentes no debe llevar perfumes. Evitar los geles con olor agradable.
- Tras un uso continuado de este tipo de geles, se aconseja hidratarse bien.

2.2.2 Etiquetaje del producto

- Es muy importante que figure el número de registro otorgado por la AEMPS(Agencia española de medicamentos y productos sanitarios). Debe aparecer de la siguiente forma: XXX-DES. Esto significa que el gel ha superado el proceso de evaluación desde Sanidad para su distribución por todo el país. Si se trata de un gel virucida, además deberá figurar la norma UNE EN 14476 en el envase. Si no lo localizas... es probable que el gel sea bactericida pero no tenga las características suficientes para erradicar el virus.
- En el etiquetado de los geles hidroalcoholicos debe indicar **desinfectantes, y no higienizantes**- a la hora de comprarlos.

2.2.3 Concentración

- **La concentración idónea de alcohol sería del 70%**
- No hay problema en que se supere esa cantidad pero "no es necesario ir más allá del 70%", si debe ser superior al 60% sino, no tiene efecto desinfectante.
- Si la concentración de alcohol es mayor del 90% no resulta eficaz porque se evapora con más facilidad y no penetra en el virus, se queda en la parte exterior, lo que no garantiza que realmente mate el virus. Lo daña pero no lo mata.

Cómo elegir y usar el hidrogel de forma correcta

IMPORTANTE:
El hidrogel más eficaz frente al coronavirus es el que tiene un 70-80% de alcohol y es viricida

Cuándo realizarla

- Si no se dispone de agua limpia y jabón.
- Después de tocar cualquier superficie que pueda estar contaminada.
- De manera frecuente en reuniones (especialmente cuando hay no convivientes).

Cómo usar el gel:

- La correcta higiene de manos con hidrogel debe durar entre 20 y 30 segundos.
- Esperar a que se seque, para que sea efectivo.
- Toca solo tu envase personal.
- Pasos de higiene de manos con hidrogel.

Concentración de alcohol

70% Ideal para eliminar bacterias y virus

+90% Se evapora rápidamente, y no permite suficiente tiempo de contacto con virus y bacterias para eliminarlos

-60% No es efectivo

Bactericida
(UNE EN 13727)

Levaduricida
(UNE EN 13624)

Fungicida
(UNE EN 1275)

Microbactericida
(UNE EN 14348)

Viricida
(UNE EN 14476)

VIRUS SARS-CoV-2

Precauciones, dudas o aclaraciones

- Evitar aplicar en zonas sensibles o dañadas de la piel o mucosas.
- Tienen un alto porcentaje de etanol y son inflamables, por lo que deben estar alejados de focos de calor como: flamas abiertas, chispas o cualquier fuente de ignición.
- Evita fumar inmediatamente después de su uso o en lugares donde estén almacenados.

Cómo elegir el producto:

- Higienizante/ desinfectante: No es lo mismo higienizar que desinfectar.
- Revisar el etiquetado: Los productos con actividad viricida deben cumplir con la norma UNE EN 14476.

ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

- 1a. Aplica en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para que llegue a todas las zonas de tus manos.
- 1b. Frota las palmas de las manos entre sí para extender el gel.
2. Frota la palma de la mano derecha con el dorso de la mano izquierda y viceversa.
3. Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
4. Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.
5. No olvides tus pulgares: frótalos con un movimiento de rotación mientras los agarra la mano contraria. Hazlo con ambas manos.
6. Frota las puntas de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación. También con la otra mano.
7. Una vez secas, tus manos son seguras.

3-MASCARILLAS

3.1. TIPOS DE MASCARILLAS

Que mascarillas debemos usar, según nuestra situación.

Diferenciar entre personas sanas, personas enfermas y personas en contacto virus o de riesgo.

3.1.1 Mascarillas higiénicas

- Preferentemente usaran mascarillas higiénicas las personas sanas. Por conciencia del impacto ambiental y como forma responsable de vida, se aconseja el uso de **mascarillas reutilizables**, además de higiénicas.
- Se ha realizado un esfuerzo importante por crear una norma que regula la producción de las mascarillas higiénicas reutilizables, la **UNE 0065-2020**, para adultos y niños. Además de regular también las **no reutilizables para adultos** es **UNE 0064-1:2020** y las **no reutilizables para niños** es **UNE 0064-2:2020**.
- Esta norma regula capacidad de filtración (mayor o igual al 90%), respirabilidad del tejido, composición de la mascarilla (reutilizable o no), uso y mantenimiento (eficacia de lavados).
- Las recomendaciones de lavado son:
 - Con agua y jabón alta temperatura
 - Recurrir a productos desinfectantes, pulverizando y posteriormente lavarlos de forma habitual.
- Las mascarillas higiénicas, confeccionadas con tejidos homologados según la norma 0065, no necesitan usar ningún filtro porque ese tejido ya tiene las propiedades filtrantes necesarias.

3.1.2. Mascarillas quirúrgicas

Son mascarillas sanitarias recomendadas para personas enfermas sintomáticas o asintomáticas. Protegen a quien están a nuestro alrededor, no tanto a quien lo lleva. Se recomienda no llevarlas más de 4 horas.

- Deben llevar un etiquetado **UNE EN 14683**.
- Hay 2 tipos de quirúrgicas según la eficacia del filtrado:
 - Tipo II con más eficacia, también denominadas IIR (resistentes a salpicaduras)
 - Tipo I
- Nunca deben mojarse, ya que pierden la eficacia de filtrado.
- Esta misma información también debe aparecer en las mascarillas compradas en internet.

3.1.3. Mascarillas Epis(FFP1,FFP2,FFP3)

Este tipo de mascarillas son Equipos de Protección Individual (EPI) y se recomiendan fundamentalmente para su empleo por profesionales para crear una barrera entre un riesgo potencial y el usuario. También pueden estar recomendadas para grupos vulnerables por indicación médica.

- Deben llevar un etiquetado **UNE EN 149**
- El etiquetado *NR* indica que el producto es No Reutilizable y el marcaje *R*, que es Reutilizable.
- Hay 3 tipos de mascarillas FFP según la eficacia del filtrado FFP1, FFP2, FFP3.

3.2 MASCARILLAS PARA NIÑOS

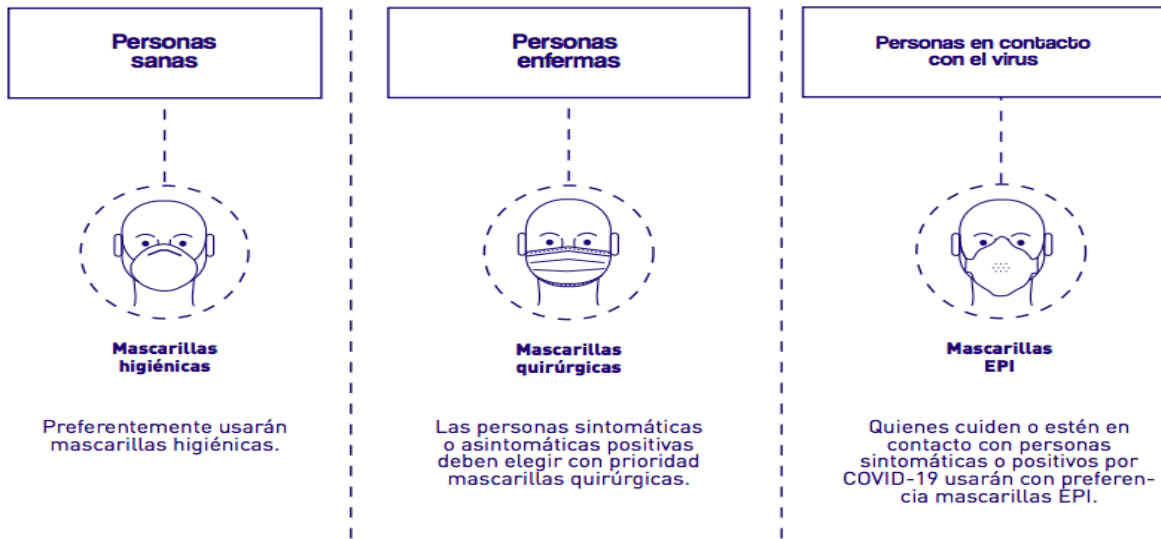
Qué tipo de mascarillas deben usar los niños

Deben tener supervisión de un adulto

Los niños y niñas sanos, a partir de los 3 años, deben usar mascarillas higiénicas, siempre teniendo en cuenta que **existen tres tamaños de este tipo de mascarillas acordes a diferentes rangos de edad**, tal y como marca el [documento](#) elaborado por el Ministerio de Consumo y la normativa [UNE](#):

1. **Pequeña** (3-5 años): altura 5,5 cm / anchura 13 cm
2. **Mediana**: (6-9 años): altura 6,5 cm / anchura 15 cm
3. **Grande**: (10-12 años): altura 8,5 / anchura 17 cm

— ¿Qué mascarilla necesito según mi situación?



3.3 USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

Tan importante es utilizar la mascarilla necesaria como saber usarla correctamente. Estas son las especificaciones.

— ¿Cómo se coloca una mascarilla?

