

Cartilla técnica 15

Serie: saneamiento

Sanitización e higiene frente al Covid-19



Ariel Ruiz Aristizábal

enero de 2021

Sanitización e higiene frente al COVID-19

Sabemos que el virus del COVID-19 se transmite mediante el contacto directo con las pequeñas gotas respiratorias de las personas infectadas (al respirar, toser o estornudar) y al tocar las superficies que se han contaminado con el virus. Este puede sobrevivir en las superficies entre unas pocas horas y varios días. Pero la buena noticia es que un desinfectante sencillo puede matarlo.

HIGIENIZAR Y SANITIZAR

Sanitizar e higienizar son dos palabras que se escuchan mucho en los últimos tiempos. Su significado es fácil:

Sanitizar = Desinfectar

Higienizar = Limpiar



Es decir que cuando hablamos de sanitizar e higienizar un sitio, queremos decir que ese sitio va a ser desinfectado y limpiado.

Higienizar. Como se indicó, es limpiar o eliminar la suciedad e impurezas de las superficies. Al limpiar se disminuye la cantidad de gérmenes, pero no se los elimina totalmente.

Sanitizar. Es desinfectar, por eso a las sustancias que se usan para hacerlo se las llama desinfectantes y sanitizantes. Estos desinfectantes y sanitizantes son productos químicos para matar los gérmenes en las

superficies. Con esto se disminuye inmensamente el riesgo de propagación de la infección.

Para cada proceso se usan productos distintos. Para higienizar es suficiente usar agua y jabón o un limpiador común. Para desinfectar es necesario el uso de un producto químico regulado por el ARCSA en el Ecuador, permitido como desinfectante o sanitizante. (ARCSA es la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria).

Los dos conceptos, higienizar y desinfectar, son complementarios y necesarios para completar una limpieza que elimine los gérmenes. En lo posible cualquier zona o superficie de una casa o de un local comercial o de servicios debe ser limpiada primero con agua y jabón o detergente y luego se la debe desinfectar.



Las autoridades recuerdan que en estos momentos en todos los sitios se debe realizar una limpieza y desinfección más profundas y frecuentes de baños y cocinas, además de las superficies que se tocan más a menudo, como pomos y agarraderas, barandillas, interruptores, controles remotos, mesas, sillas y otros muebles, grifos, utensilios de trabajo y otros.

El desinfectante de uso más amplio es la conocida solución de cloro, también llamada lejía. Pero se debe recordar tener cuidado en no mezclarla con jabones, detergentes y no aplicarla sobre materia orgánica, porque en todos estos casos se forman compuestos perjudiciales para el medio ambiente y para la salud humana. Una alternativa son los desinfectantes viricidas, es decir que matan o eliminan a los virus, que tienen diferentes presentaciones y marcas comerciales.

Para realizar una desinfección correcta y segura, se deben usar guantes y ropa destinada sólo para las tareas de limpieza, usar diferentes paños o limpiones y lavarse bien las manos en seguida de quitarse los guantes.

El ARCSA recomienda, por ejemplo, para un local de alimentos:

PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE

Limpieza y Desinfección de un Establecimiento de Alimentos

Limpieza

Es la remoción de suciedad, residuos de alimento, grasa u otros, mediante el uso de esponjas, cepillos, etc.

Desinfección

Es el proceso que consiste en reducir microorganismos infecciosos mediante el uso de agentes químicos (desinfectantes)

¿Por qué limpiar y desinfectar?

- ✓ Minimiza los riesgos de contaminación de los alimentos durante las etapas de proceso.
- ✓ Reduce la infestación por plagas.
- ✓ Extiende la vida útil del producto.
- ✓ Reduce el riesgo de presencia de microorganismos causantes de enfermedades alimentarias.
- ✓ Crea buenas costumbres de limpieza en el personal.
- ✓ Mejora la imagen del local y aumenta la confianza del consumidor.

Lo que se debe limpiar y desinfectar:

- ✓ Los equipos utilizados en el procesamiento y conservación de alimentos.
- ✓ Las diferentes áreas (cocina, bodegas.), superficies de manipulación y de contacto con alimentos (mesas, mesones.)
- ✓ Los recipientes y utensilios (ollas, tablas de picar, cuchillos, cucharones.)
- ✓ Tachos de basura.
- ✓ Rejillas de desagüe.

¿Cuál es el método adecuado para lavar los equipos y los utensilios?

El procedimiento de limpieza y desinfección se puede llevar a cabo por el uso en forma separada o combinada de los métodos físicos (aplicación de fricción con cepillos, calor, enjuague, lavado, con flujo turbulento, entre otros) y métodos químicos (utilizando detergentes, álcalis o ácidos recomendados para estos usos)

Se deben seguir estos pasos:

Remover la suciedad: Se retiran los restos de alimento de las superficies o utensilios. Si se trata de un equipo, desarmarlo (de ser posible) y remojar las partes móviles en un recipiente para una posterior remoción de la suciedad.

Aplicación de una solución detergente: Refregar con solución detergente las superficies, equipos y utensilios para desprender la capa de suciedad y la grasa adherida.

Dejar la solución en suspensión: Sobre superficies, recipientes, equipos y utensilios, para lo cual deben seguirse las instrucciones del fabricante (generalmente de 3 a 5 minutos)

Enjuagar con agua potable: Para eliminar la suciedad y los residuos del detergente.

Aplicación de un desinfectante: En dosis y tiempos de contacto de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Enjuague final con agua potable: Para eliminar residuos de desinfectantes.

Dudas y comentarios:
riesgos.sanitarios@controlsanitario.gob.ec

Reporta aquellos productos que pueden causar daño a la salud de los ecuatorianos en:
www.alertaproductos.gob.ec



Agencia Nacional
de **Regulación, Control
y Vigilancia Sanitaria**

Para que tú estés bien,
hacemos las cosas bien

HIGIENE PERSONAL

Higiene de manos. Tratar de tener siempre visibles afiches con el procedimiento de lavado de manos. El lavado de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos debe hacerse:

- Antes y después de comer.
- Después de estornudar, toser o limpiarse la nariz.
- Después de usar el baño.
- Antes de manipular los alimentos.
- Después de tocar o limpiar superficies que pueden estar contaminadas.
- Después de usar equipos, herramientas de trabajo, utensilios y suministros compartidos como aparatos electrónicos, teclados, “mouses”, teléfonos, dispositivos para cobro y pago electrónico con o sin tarjetas, estas tarjetas y dinero.

Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante de manos a base de alcohol por lo menos al 70%. Los niños deben ser supervisados por un adulto cuando usan desinfectante de manos.



Higiene al toser y estornudar. Llamada higiene respiratoria, vital para evitar la propagación del COVID-19:

- Cubrirse con pañuelos desechables o la parte interna del codo al toser y estornudar.
- Desechar los pañuelos de papel inmediatamente después de su uso y lavarse las manos.

LIMPIEZA DE RUTINA

Limpieza de rutina es la que se debe realizar de manera repetida y con los diferentes pasos en orden. La frecuencia de repetición dependerá del grado de uso y del número de personas que ingresen, permanezcan y salgan de un lugar. Así, puede ser necesario realizarla más de una vez al día, o una vez cada día, o cada dos o tres días.

Para controlar infecciones en general y más todavía evitar la propagación del COVID-19 la limpieza de rutina debe ser minuciosa. Se deben priorizar para esta limpieza las superficies más tocadas, porque pueden ser depósitos de gérmenes y vías de transmisión a las personas a través de contacto con estas superficies.



Algunas de las acciones prioritarias para la limpieza de rutina son:

- Las áreas de alto contacto por muchas y diferentes personas, como interruptores de luz, pasamanos y mangos de las puertas.
- Barrer o trapear los pisos.
- Barrer o aspirar las entradas y zonas de alto tráfico.
- Extraer la basura.
- Limpieza de baños.
- Limpieza de calefacción y aire acondicionado.
- Limpieza de paredes y alfombras.
- Superficies horizontales y focos, lámparas o luminarias.
- Limpiar derrames.
- Lavado regular de ropa y ropa de cama.

Identificar, limpiar y desinfectar de manera rutinaria lugares de alto riesgo. Por ejemplo:

- **Baños:** Limpie y desinfecte todas las superficies, accesorios, mangos de puertas e interruptores, de manera regular.
- **Zonas de comedor:** Limpie y desinfecte los mostradores, mesas y sillas al menos una vez al día.
- **Otras superficies de alto contacto:** De acuerdo con la cantidad de contactos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Como se indicó antes, la limpieza elimina en gran parte los gérmenes, la suciedad y las impurezas de las superficies y objetos. Por su parte la desinfección mata a los gérmenes que quedan en esas superficies y objetos. Las personas que limpian y desinfectan deben usar el equipo de protección adecuado, en especial guantes y otros elementos indicados en las etiquetas de los productos de limpieza y desinfección.



- 1. Limpieza.** Siempre limpiar las superficies para eliminar la suciedad y reducir los gérmenes, antes de usar los desinfectantes. Esto se hace porque la suciedad y otros materiales en las superficies pueden reducir la eficacia de los desinfectantes. Limpie las superficies con agua y jabón o detergente para reducir la tierra y suciedad y eliminar gérmenes. Si usa productos combinados que pueden limpiar y desinfectar, siga siempre las instrucciones de la etiqueta del producto.
- 2. Desinfección.** Se realiza después de terminar una limpieza completa.
 - Se puede usar cualquier desinfectante registrado y aprobado por el ARCSA como eficaz contra COVID-19, siguiendo las

instrucciones en la etiqueta de ese producto. Lo más común es preparar una solución fresca de 0,1% de solución de cloro. Esta solución se prepara con aproximadamente 1 cucharada de concentrado de cloro (hipoclorito de sodio) en 1 litro de agua, si el cloro concentrado es al 5%. Los datos de preparación de las soluciones de cloro frescas para desinfección se presentan en el siguiente título. Cada solución fresca pierde su poder después de un día de haberla preparado.

- Cuando se utilizan desinfectantes se debe seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que se eliminen los virus objetivos de manera eficaz. Esto incluye tiempos de acción o de contacto adecuados, es decir el tiempo que un desinfectante debe permanecer en una superficie para ser eficaz. Este tiempo puede variar entre 1 y 10 minutos después de la aplicación. Los desinfectantes que vienen en forma de toallita también indican los tiempos de contacto efectivos en su etiqueta.
- Para los desinfectantes que vienen en forma concentrada es importante seguir con cuidado las instrucciones para preparar la solución diluida necesaria para eliminar al virus objetivo. Para eso se deben seguir fielmente las indicaciones en la etiqueta del producto.

3. **Eliminación.** Coloque todos los guantes usados y otros artículos desechables en una bolsa que se puede cerrar haciendo un nudo y después desecharla. Si usó guantes, paños, limpiadores, trapeadores y otros no desechables, al finalizar la limpieza y desinfección del local, lávelos y enjuáguelos bien con agua y jabón o detergente y con los guantes puestos, para luego ponerlos a secar. Lávese las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos en seguida de quitarse los guantes.



PREPARACIÓN DE SOLUCIONES DESINFECTANTES

Para cualquier desinfectante concentrado en general se recomienda seguir las instrucciones que se encuentran en su etiqueta, tanto para preparar la solución desinfectante como para su aplicación.

El desinfectante en solución concentrada de mayor presencia y uso es el hipoclorito de sodio, en general conocido como “cloro”. Por esta razón se presenta aquí la tabla para preparar soluciones desinfectantes frescas con este producto. Tomar en cuenta que en el Ecuador las soluciones concentradas comerciales más usuales de “cloro” son al 2% y al 5%.

Concentración aproximada de “cloro” concentrado comercial (hipoclorito de sodio)	Concentración de solución desinfectante fresca			
	0,05% (ver NOTA abajo)		0,1%	
	Para lavado de manos y de ropa		Para desinfección de superficies, pisos y utensilios de limpieza	
	Cantidad de “cloro” concentrado	Cantidad de agua	Cantidad de “cloro” concentrado	Cantidad de agua
1%	50 ml	1 litro	100 ml	1 litro
2%	25 ml	1 litro	50 ml	1 litro
3%	15 ml	1 litro	30 ml	1 litro
4%	13 ml	1 litro	25 ml	1 litro
5%	10 ml	1 litro	20 ml	1 litro
10%	5 ml	1 litro	10 ml	1 litro

Nota: En caso de no disponer de agua y jabón, alcohol en gel al 70% o peróxido de hidrógeno, podría usarse una solución de hipoclorito de sodio al 0,05% para lavarse las manos, sin embargo, esta es la opción menos recomendada, ya que el uso frecuente puede provocar alergias, dermatitis, despigmentación e incluso asma.

Para realizar la preparación de soluciones desinfectantes frescas se debe:

- Usar medios de protección como guantes, mascarilla, protección de ojos y delantal, mientras se hace la mezcla.
- Preparar las soluciones diariamente. Si no se necesita un litro por día, hacer ajustes proporcionales en las cantidades de la tabla.
- Usar un envase exclusivo para las soluciones preparadas y rotular el envase con la concentración indicada con claridad.
- Esta solución desinfectante es tóxica, guardarla con seguridad.
- No mezclar estas soluciones de “cloro” con jabón, detergentes o limpiadores, generan productos muy tóxicos.
- Guardar las soluciones de hipoclorito de sodio fuera del alcance de niños, en un lugar seguro y que no esté expuesto a la luz solar



y al calor.

- Usar presentaciones de “cloro” (hipoclorito de sodio) que vengan sin suavizantes o sustancias que le den color u olor.

USO DE TÚNELES Y ROCIADO DE PRODUCTOS O LUZ ULTRAVIOLETA PARA DESINFECCIÓN DE HUMANOS

De acuerdo con la OPS (Organización Panamericana de la Salud), el uso de túneles y otras estructuras físicas como cabinas, gabinetes, puertas, con rociado de productos para la desinfección **no se recomienda** para humanos. Tampoco se recomienda la radiación Ultravioleta UV-C. Algunas razones para esto son:

- Los productos usados en túneles de desinfección y dispositivos similares presentan efectos nocivos para la salud humana.

- Los túneles u otras estructuras físicas con rociado de productos de desinfección, dispositivos de pulverización o radiación UV-C no son efectivos para inactivar el virus en humanos.
- El uso de estos dispositivos puede conducir a una mayor dispersión involuntaria del virus en dos formas: provocan una falsa sensación de desinfección y pueden facilitar que el virus se disperse en las gotas pulverizadas, aumentando su transmisión.
- Los dispositivos de desinfección de grado industrial y médico requieren el uso de equipo de protección y medidas estrictas de seguridad.



Lavarse las manos regularmente con agua y jabón, toser y estornudar en el codo o en pañuelos desechables, el distanciamiento social y la cuarentena a la primera señal de síntomas, siguen siendo las barreras básicas recomendadas para evitar la propagación del COVID-19.

RECOMENDACIONES GENERALES

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y DESINFECCIÓN AL LLEGAR A CASA

Para las personas que necesitan salir de sus hogares, cuidar la prevención al volver es imprescindible.

* QUITÁTE LOS ZAPATOS.

* TOCA LO MÍNIMO POSIBLE.

* DEPOSITA TUS LLAVES Y BOLSO EN UN ESPACIO AISLADO EN LA ENTRADA.

* SI TIENES GANTES, QUITÁTELOS CON PRECAUCIÓN

* LÁVATE BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN, Y SI PUEDES DÚCHATE.

* LAVA TU ROPA (RECOMENDABLE EN AGUA CALIENTE).

* DESINFECTA TODO LO QUE HAYAS USADO: GAFAS, MÓVIL, TARJETA DE CRÉDITO...

* DEPOSITA EN UNA BOLSA PARA LAVAR LA ROPA QUE HAYA TENIDO CONTACTO (CHAQUETAS, JERSEY...).

Recuerda que mantener la calma es importante. Estas son algunas de las medidas de prevención que contribuyen a no expandir la COVID-19



COVID -19: CÓMO PROTEGERSE PARA EVITAR CONTAGIOS EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

Consejos y medidas a seguir si por tu trabajo estás obligado a utilizar el transporte público durante el estado de alarma

- * **Guardar una distancia de seguridad** de entre uno y dos metros con los pasajeros.
- * **No compartir ascensor**, accede mejor por las escaleras.
- * **Toser y estornudar sobre el codo flexionado.**
- * **Usar pañuelos de usar y tirar** y desechar tras su uso.
- * **No tocar superficies** como pasamanos de escaleras, reposabrazos, barras de sujeción. Recomendable utilizar guantes desechables, pero no reutilizarlos.
- * **No tocarse los ojos, nariz ni boca.**
- * **No comer ni beber** dentro del transporte público.
- * **Lavarse las manos frecuentemente** con agua y jabón o soluciones alcohólicas.
- * **No salir de casa si presentas tos, fiebre o falta de aire.**



PREVENCIÓN CORONAVIRUS

LIMPIARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA CON AGUA Y JABÓN



USAR PAÑUELOS DESECHABLES Y TIRARLOS A LA PAPELERA



AL TOSER, TAPARSE CON EL CODO O PAÑUELO DESECHABLE



EVITAR EL CONTACTO



SI SE PRESENTAN SÍNTOMAS, LLAMAR A ATENCIÓN SANITARIA



USAR MASCARILLA

Fuentes de imágenes e infografías: Organización Mundial de la Salud (OMS), CDC, ARCSA y Avax News.



CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

LO QUE DEBE HACERSE →



Lávase las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada



Ajústese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Evite tocar la mascarilla



Lávase las manos antes de quitarse la mascarilla



Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla



Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras



Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día



Lávase las manos después de quitarse la mascarilla

LO QUE NO DEBE HACERSE →



No utilice una mascarilla que parezca dañada



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz



No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia



No utilice mascarillas que dificulten la respiración



No utilice mascarillas sucias o mojadas



No comparta su mascarilla con otras personas

Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

EPI·WIN

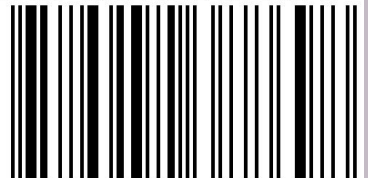
Organización Mundial de la Salud

Bibliografía

- ARCSA. (2020). *Prácticas correctas de higiene: Limpieza y desinfección de un establecimiento de Alimentos – Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria*. https://www.controlsanitario.gob.ec/riesgos-de-alimentos-procesados/practicas_correctas_de_higiene_-_limpieza_establecimientos-2/
- Brote de enfermedad por el Coronavirus (COVID-19)—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (2020). <http://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- CDC. (2020). *Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)* | CDC. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- COE Provincial Pichincha. (2020). <https://coe-pichincha.senescyt.gob.ec/>
- Coronavirus COVID 19 – Ministerio de Salud Pública. (2020). <https://www.salud.gob.ec/coronavirus-covid-19/>
- COVID-19 EC. (2020). *Coronavirus Ecuador—Información verificada de la llegada del COVID-19 al país*. Coronavirus Ecuador. <https://coronavirusecuador.com/>
- SNGRE-PRT-005. (2020). *PROTOCOLO GENERAL DE MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA ESTABLECIMIENTOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS: RESTAURANTES Y CAFETERIAS, AL MOMENTO DE SU REAPERTURA, EN EL CONTEXTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID- 19*.
- WHO/OMS. (2020). *Nuevo coronavirus 2019*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>



ISBN: 978-9942-38-869-8



9 789942 388698