

**Potenciando
la limpieza y
desinfección frente
al COVID-19**





El nuevo **Coronavirus (SARS-CoV-2)**, agente causal de la enfermedad **COVID-19** (por sus siglas en inglés, *Coronavirus Disease 19*), ha puesto en jaque al sistema sanitario y económico global.

Si bien, el 80% de los casos de infección cursan con síntomas leves como fiebre, tos y dificultad para respirar, en muchos casos da lugar a un **cuadro grave de neumonía** con una **elevada tasa de mortalidad**, especialmente en los grupos de personas más vulnerables (de edad avanzada, inmunodeprimidos o con enfermedades concomitantes).



Ante este escenario, el **distanciamiento social** y **extremar las medidas de higiene y desinfección** en todos los ámbitos de la vida diaria se han convertido en las premisas por las que debemos regirnos todos para protegernos a nosotros mismos y a los demás de los contagios.





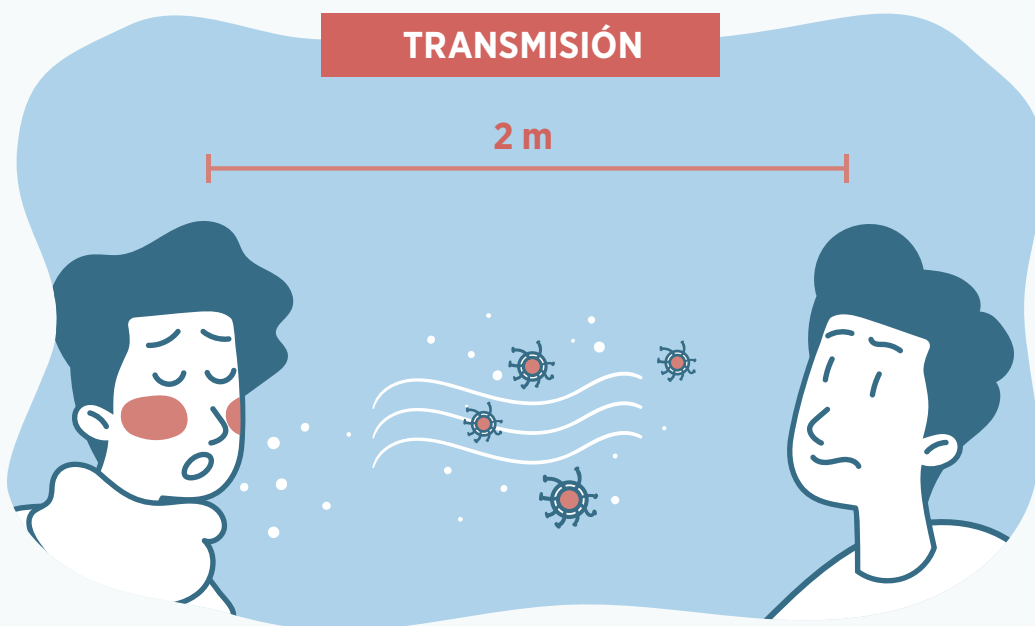
CONOCE A TU ENEMIGO

En cualquier escenario de guerra, es fundamental **conocer en profundidad al enemigo, con sus fortalezas y vulnerabilidades**, para poder diseñar la estrategia más eficaz para salir victorioso.



¿CÓMO SE TRANSMITE?

En este caso, el enemigo cuenta con la ventaja de ser invisible al ojo humano, pudiendo **transmitirse con facilidad** de una persona infectada a otra sana a través de secreciones respiratorias (pequeñas gotas generadas con la tos o el estornudo capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 m), **infectando al nuevo hospedador a través de la boca, nariz o boca**, ya sea directamente o por **contacto con superficies contaminadas**.

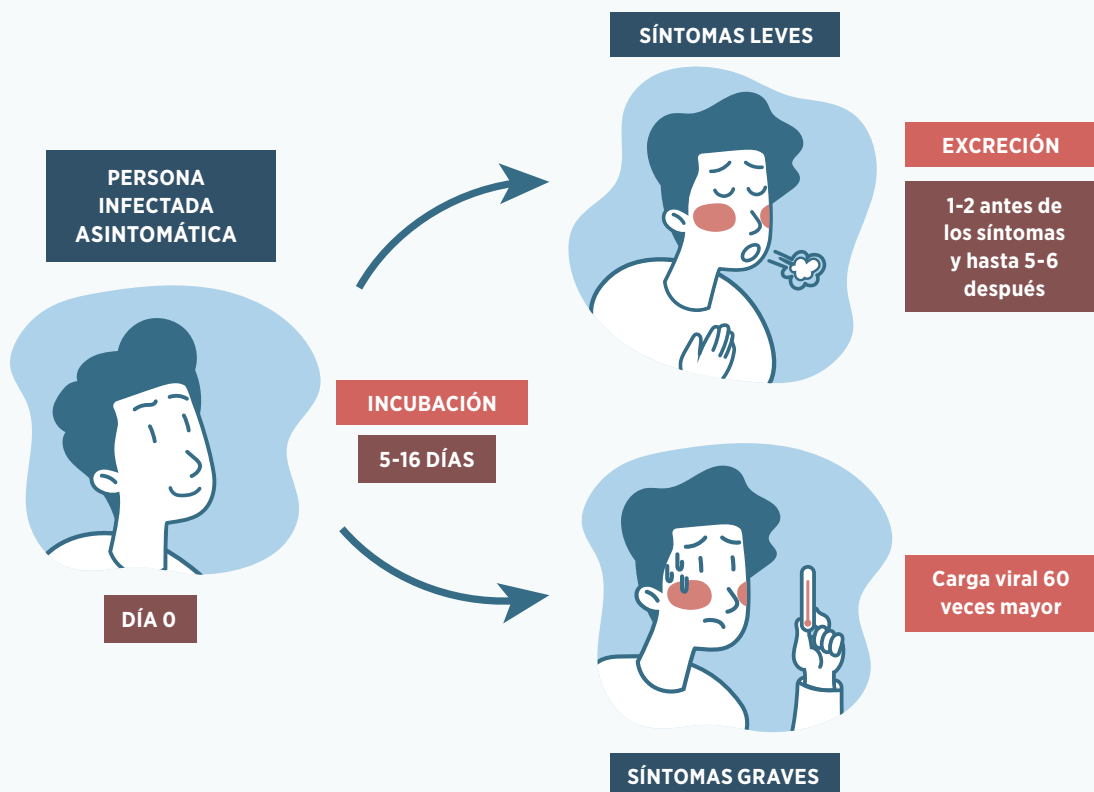




Una vez infectado, el **periodo de incubación del virus es de 5-16 días**, con una duración de la enfermedad (desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación) de 14 días (casos leves) a 3-6 semanas (casos graves y críticos).

En lo que a la **transmisión** se refiere, la **carga viral** de los infectados es un factor determinante, habiéndose determinado que existe una relación directamente proporcional entre la **gravedad de los síntomas**, la **carga viral** y la **capacidad de excreción del virus y duración** de la misma:

- **Pacientes con sintomatología leve:** el pico de la carga viral ocurre durante los primeros 5-6 días desde el inicio de los síntomas, desapareciendo a los 10 días.
- **Pacientes con sintomatología grave:** la carga viral puede llegar a ser 60 veces mayor, con una excreción más duradera.





DEBEMOS RECORDAR:

Una persona contagiada puede empezar a excretar el virus **ANTES** de mostrar síntomas (1-2 días antes) y hasta 5-6 días después, lo que favorece la propagación del virus.

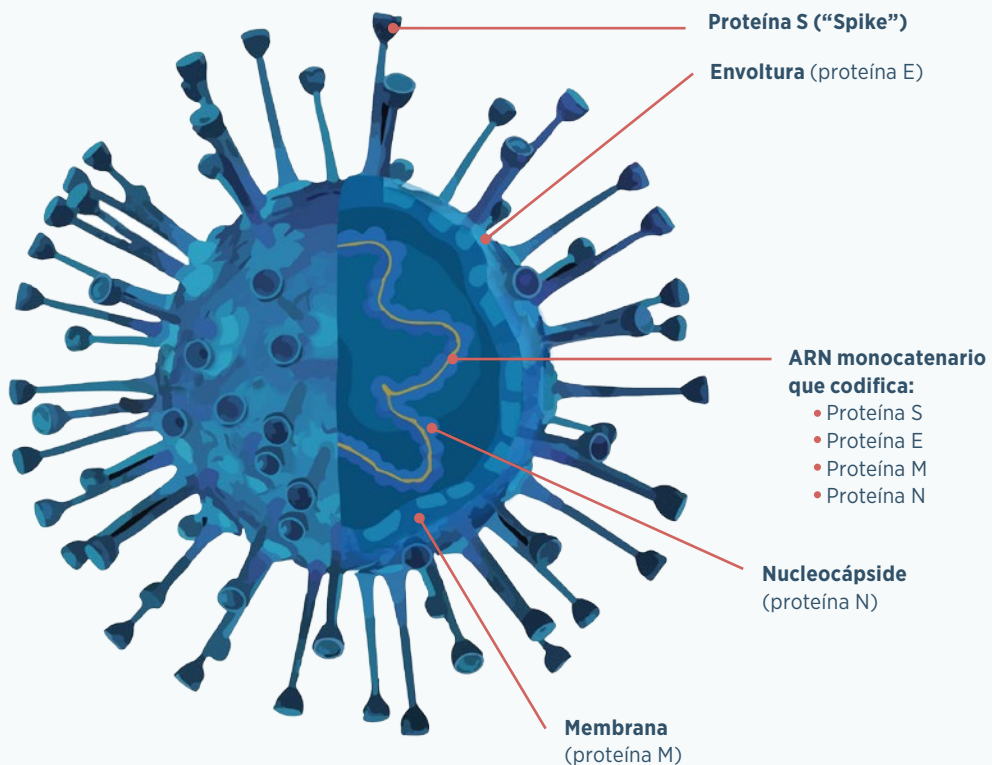


¿CUÁL ES SU CAPACIDAD DE SUPERVIVENCIA EN EL AMBIENTE?

La capacidad de supervivencia del virus en el ambiente se relaciona con su **composición estructural** y las **condiciones ambientales**.

El SARS-CoV-2 pertenece al género *Betacoronavirus* de la familia *Coronaviridae*.

Virus esféricos
de 110-160 nm
de diámetro



Si bien es cierto que el contagio directo entre personas es la principal vía de propagación del virus, el **contagio a través de superficies contaminadas** es un punto clave a tener en cuenta.

Son numerosos los estudios encaminados a dilucidar cuánto tiempo puede permanecer viable el SARS-CoV-2 en las superficies. Así, un estudio reciente (Doremalen et al., 2020), señala que **el virus puede mantenerse viable** (en condiciones experimentales a 21-23°C y humedad relativa del 65%):









- **72 horas en plásticos**
- **48 horas en acero inoxidable**
- **24 horas en cartón**
- **4 horas en cobre**

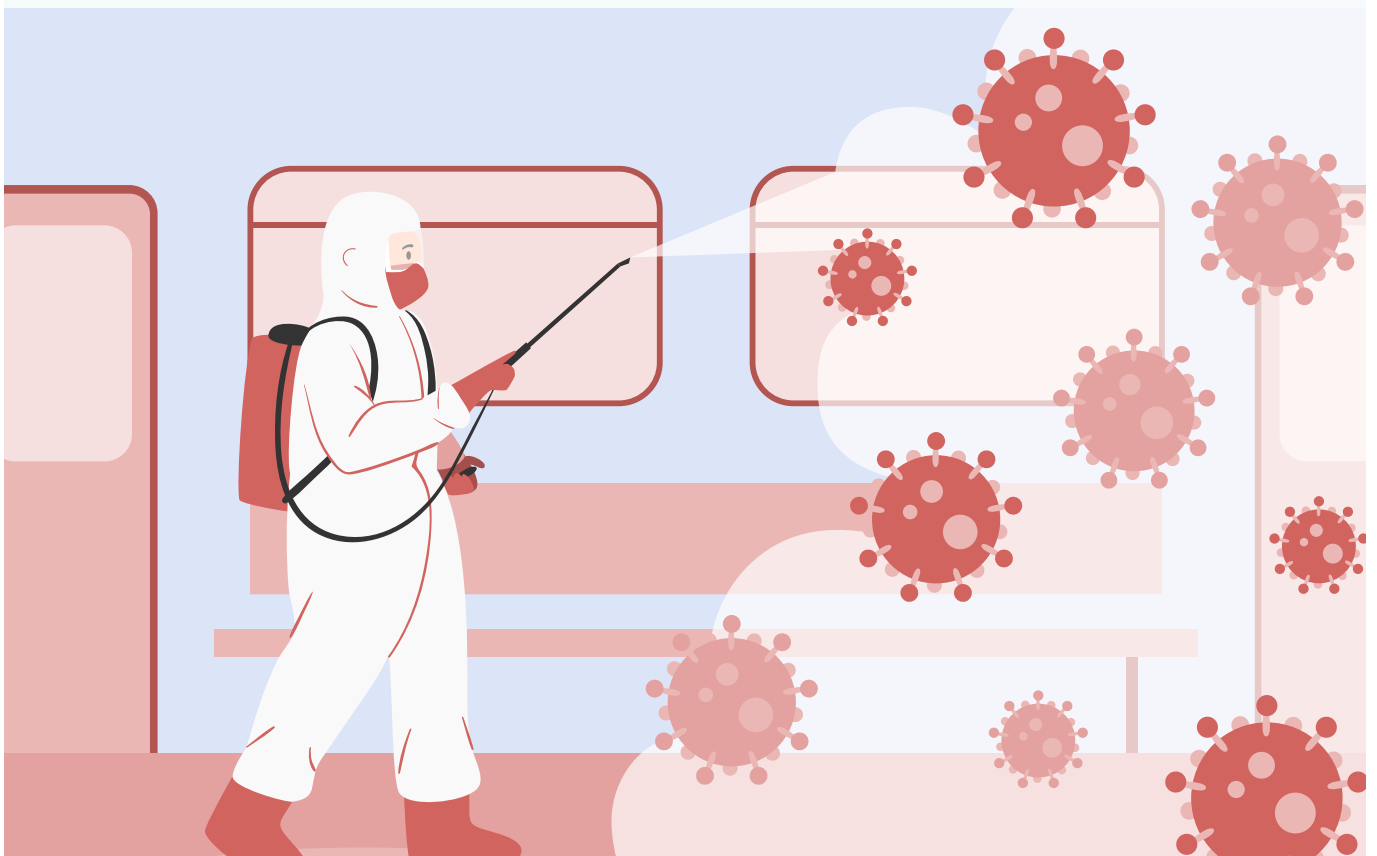
No obstante, es importante tener en cuenta otros factores que determinan la capacidad de contagio a través de las superficies, el **tamaño de las gotas respiratorias portadoras del virus** y la **carga viral que termina quedando depositada**.

Así, se considera que es más probable contagiarse directamente a partir de una persona contagiada que a partir de superficies contaminadas.

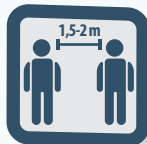


No obstante, debemos considerar como **puntos de contagio críticos**:

-  Manillas de las puertas de establecimientos públicos.
-  Manillas de las puertas y timbres de domicilios particulares, así como botones de los ascensores.
-  Mobiliario urbano: contenedores de basura, fuentes, parques o bancos.
-  Mandos a distancia.
-  Máquinas expendedoras de bebidas y dispensadores de agua.
-  Baños.
-  Barandillas.
-  Cestas y carrillos de la compra, zona de cajas y de autoservicio en supermercados.



En base a los conocimientos actuales sobre la transmisión del virus, la prevención de la infección con el SARS-CoV-2 se debe sustentar en 4 pilares fundamentales:



Distancia de seguridad

Mantener una distancia de 1,5-2 m con otras personas.
Evitar tocar superficies en lugares públicos.



Higiene personal

Lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante, al menos 1 minuto, especialmente:

- Después de comer
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después de usar el baño
- Antes de manipular alimentos
- Después de tocar o limpiar superficies que puedan estar contaminadas
- Después de usar o compartir equipos (ratón, teclado, móvil, etc.)

Evitar tocarse la cara.

Aislamiento

En el caso de tener síntomas, contactar con los servicios sanitarios y aislarse para evitar contagiar a los demás.



Desinfección de superficies

Limpiar y desinfectar regularmente las superficies como mesas, pomos, móviles, teclados, gafas, etc.



La ventaja de un buen ataque DESINFECCIÓN EFICAZ

Minimizar la carga viral en el ambiente mediante la limpieza y desinfección regular está en manos de todos, pero se debe realizar atendiendo a las particularidades de cada lugar y siempre **adoptando medidas de protección para evitar contagiarse.**



Toda persona encargada de la limpieza y desinfección deberá tomar las medidas necesarias para protegerse, utilizando **guantes desechables y mascarilla.**



Debemos recordar la importancia de limpiar ANTES de desinfectar, ya que lograremos eliminar suciedad y materia orgánica que sirve de refugio y aumenta la supervivencia de los patógenos en el ambiente y pueden reducir la eficacia de los desinfectantes.

Una vez realizada la limpieza, se aplicará un **desinfectante con capacidad virucida**, siguiendo las instrucciones del fabricante y dejando que actúe durante **al menos 5 minutos.**



En el caso de los domicilios particulares, se recomienda **ventilar** las habitaciones diariamente durante al menos 5 minutos.

A la hora de limpiar y desinfectar, es importante protegerse con **guantes desechables**, procediendo primero a la **limpieza con agua y jabón** de las superficies de contacto frecuente.

Seguidamente, se procederá a la **desinfección con un producto con actividad virucida**: se recomienda utilizar un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:50 (2 partes de lejía y 98 partes de agua).

Una vez finalizado, se deben **desechar los guantes y lavarse las manos** con agua y jabón durante, al menos 1 minuto.



¿Cómo lavarse las manos?

<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

En el caso de las **zonas comunes y urbanizaciones**, se deberá **augmentar la frecuencia de la limpieza y desinfección** en función del tránsito de personas, prestando especial atención a las superficies como barandillas, pulsadores, pomos y manecillas de puertas, telefonillos, cajetines para el correo, etc.



SECTOR AGROALIMENTARIO

En el caso del sector agroalimentario, además de las medidas señaladas anteriormente, se deberán adoptar medidas adicionales para garantizar la seguridad de los trabajadores.

Se debe poner a disposición de los trabajadores **pañuelos desechables y soluciones/toallitas alcohólicas** para que puedan desinfectarse las manos regularmente, debiendo existir contenedores específicos cerrados, que puedan abrirse con el pie, para desechar estos materiales.

Se recomienda reforzar las medidas de bioseguridad de las instalaciones, **restringiendo el acceso de vehículos y personas ajenas, incrementando la frecuencia de limpieza y desinfección de las zonas comunes** y manteniendo una **distancia de seguridad entre los trabajadores de 1,5-2 m.**

Los vehículos son otro de los puntos a tener en cuenta por ser posibles focos de contaminación con el SARS-CoV-2. Por ello, en el caso de vehículos de transporte público, se recomienda:



- ✓ Limpiar las superficies de frecuente contacto
- ✓ (interruptores, pasamanos, pomos, reposabrazos, etc.).
- ✓ Barrer y fregar los suelos.
- ✓ Limpiar los techos y lámparas.
- ✓ Aspirar las entradas, alfombras y zonas más transitadas.
- ✓ Limpiar los conductos de calefacción y de aire acondicionado.

A la hora de cambiar de turno de conducción en el caso de camioneros y conductores de autobuses, es importante mantener la distancia de seguridad.

Antes de entrar en el vehículo, se debe proceder a la limpieza y desinfección de las superficies utilizadas por el anterior conductor. Para ello, se abrirá la puerta con unos guantes puestos y se procederá a limpiar con papel y agua clorada dispuesta en el lateral de la puerta:

- Los asideros
- Los controles de los asientos
- El volante y todos los mandos empleados durante la conducción
- El tacógrafo

Una vez finalizado, desinfectarse las manos con solución/toallitas alcohólicas y antes de realizar el cambio de conductor, airear la cabina.

Desinfección de vehículos



<https://www.youtube.com/watch?v=wpZ2idD0A-k>



Protegerse del Coronavirus y de cualquier patógeno que ponga en riesgo la salud humana y animal es responsabilidad de todos. Adoptando las medidas de distanciamiento social e higiene estaremos contribuyendo a disminuir la carga viral en el ambiente para frenar la curva de contagios, permitiendo así que nuestro sistema sanitario pueda hacer frente a uno de los mayores retos de la historia reciente.