

COVID-19: Hoja informativa para el personal de limpieza

Cómo se transmite el virus?

A través de la inhalación de gotitas o aerosoles (toses, estornudos) y a través de superficies contaminadas (infección por contacto a través de las manos). El material que contiene el virus tiene que llegar a las membranas mucosas. El virus sobrevive en superficies durante aproximadamente 24 a 48 horas.

¿Estuvo en contacto con una persona enferma?: El contacto con una persona enferma por más de 15 minutos a menos de 2 metros de distancia aumenta el riesgo de infección por inhalación.

Grupos de riesgo: Según lo estipulado por el BAG el 13 de marzo de 2020, empleados con mayor riesgo (ENLACE) son [LINK](#):

- Personas mayores de 65 años.
- Empleados con las siguientes enfermedades:
 - Presión arterial alta
 - Diabetes
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Enfermedades respiratorias crónicas.
 - Enfermedades y terapias que debilitan el sistema inmunitario.
 - Cáncer

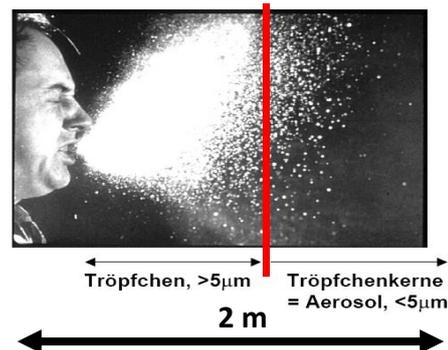
Procedimientos recomendados en la situación actual:

- La limpieza regular de cerraduras, manijas, barandillas, interruptores de luces y ascensores con un producto de limpieza es suficiente. Refregar las superficies con un producto de limpieza muestra un buen resultado.
- Si una persona que dio positivo estuvo en una oficina, también deberán ser desinfectadas las superficies de la misma. Poner los utensilios de limpieza utilizados en una bolsa de lavandería directamente en la lavadora o usar trapos desechables. Si es posible, ventile bien la oficina afectada y déjela vacía durante la noche.
- Use guantes siempre.
- Vacíe con cuidado los botes de basura, no presione ni tire las bolsas.
- Lávese las manos regularmente una vez que se quite los guantes.

Lavado de manos y utilización de guantes

La piel intacta forma una buena barrera contra las infecciones. Sin embargo, las microlesiones (lesiones muy pequeñas) pueden ser una puerta de entrada. El lavado frecuente de las manos con agua y jabón puede causar irritación y deshidratación de la piel. En los meses de invierno, la deshidratación incluso puede provocar grietas en la piel, que pueden llegar a sangrar. Es por eso que debe cuidar su piel y utilizar regularmente crema para manos. Los siguientes factores dañan la piel: largos tiempos de lavado, cepillado excesivo, agua demasiado caliente, enjuague o secado inadecuado y secado excesivo de la piel (secador de pelo). En la parte posterior encontrará instrucciones sobre cómo lavarse las manos correctamente y los lugares que a menudo se olvidan. También le mostrará cómo quitarse los guantes correctamente. Siempre lávese las manos después de usar guantes, ya que los guantes no siempre le quedarán bien de talla o podrían tener defectos. Además, si no se quitan correctamente, las manos podrán contaminarse.

Otros enlaces: Cómo nos protegemos: (ENLACE) [LINK](#)



La forma correcta de lavarse las manos y quitarse los guantes

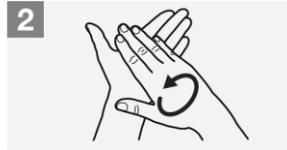
🕒 Duración: 40 – 60 secondi



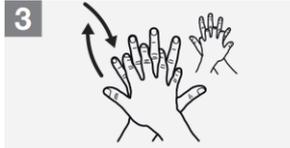
0 Mójese las manos con agua



1 Enjabonar ambas manos



2 Embrague de palma a mano



3 La palma derecha sobre el dorso izquierdo entrelazando los dedos entre ellos



4 La palma contra la palma entrelazando los dedos y viceversa



5 el dorso de los dedos contra la palma opuesta sosteniendo los dedos fuertemente juntos



6 Pulgar izquierdo apretado en el puño derecho: gire y rote. Repita en el otro lado



7 Gire la punta del dedo derecho en la palma izquierda y viceversa.



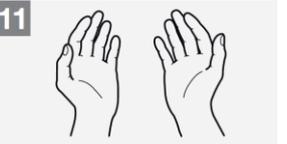
8 Enjuague con agua



9 Sécate bien las manos con una toallita desechable



10 Usa la toallita para cerrar el grifo



11 Las manos están ahora limpias

(WHO: How to wash your hands: https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)

Cómo te quitas los guantes correctamente?



1 Con guantes en ambas manos, estire des exterior de uno de los guantes desde la parte superior de la muñeca, con cuidado de no tocar la piel



2 Retire este primer guante, alejándolo de su cuerpo, desde la muñeca hasta las puntas de los dedos y dándole la vuelta



3 Sujete el guante que acaba de retirar con la mano que aún tiene el guante



4 Con la mano que no tiene el guante, retire el segundo guante insertando lo dedos dentro des mismo por la parte superior de la muñeca



5 Dele la vuelta al segundo guante alejándolo del cuerpo y meta el primer guante dentro del segundo.



6 Deseche los guantes con seguridad. No reutilice los guantes.



Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes y antes de tocar otros objetos o superficies.

<https://www.cdc.gov/vhf/ebola/pdf/poster-how-to-remove-gloves.pdf>