



LAVADO DE MANOS, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno que deben de realizarse siempre y que protegen no solo del coronavirus SARS-CoV-2 sino también de diversas enfermedades infecciosas.

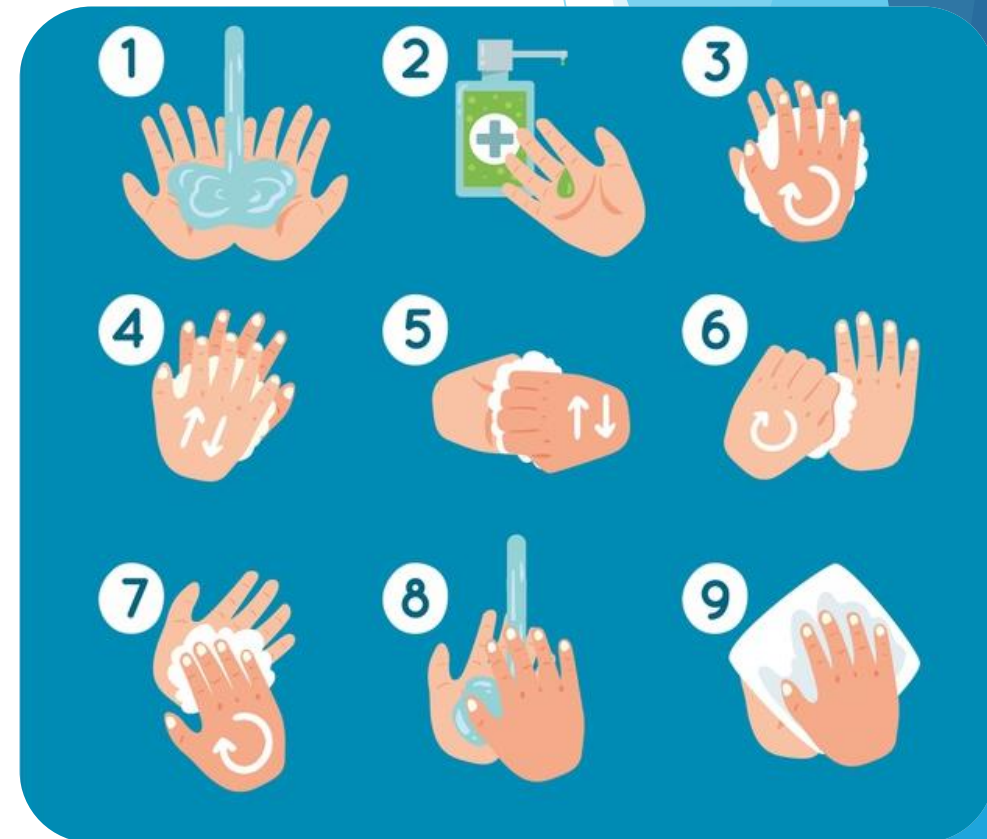
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS MÉDICOS

Lavado de manos frecuente con jabón y agua

Es importante lavarse las manos con la técnica correcta ya que:

- Utilizar agua y jabón, contribuye a evitar el contagio.
- No sólo protege de COVID-19, sino de otras enfermedades

El uso de gel antibacterial con base de alcohol mayor al 60% es también efectivo para la eliminación de virus y bacterias, y se recomienda su uso solo cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón.



Lave sus manos, antes de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Preparar y consumir alimentos o bebidas
- Iniciar las actividades de trabajo, escuela o cotidianas

Antes y después de:

- Salir de un sitio cerrado concurrido

Después de:

- Estornudar y toser
- Ir al baño
- Tocar animales
- Estar en contacto con personas enfermas
- Tocar manijas, barandales públicos, botones de elevador
- Usar objetos como llaves, monedas, billetes
- Manejar objetos de oficina de uso común



Mantener la higiene adecuada del entorno.

La supervivencia del virus que causa COVID 19, varía de acuerdo con el tipo de superficie en el que se deposita, convirtiéndose en otra fuente de exposición si estas no se limpian adecuada y frecuentemente, la evidencia científica muestra que el COVID 19 sobrevive hasta:



¿Limpiar o desinfectar?



De acuerdo a la OPS **limpiar** se refiere a remover gérmenes, suciedad e impurezas de superficies. La limpieza no mata a los gérmenes pero disminuye el número de estos.



Por otro lado **desinfectar** es el proceso químico que mata o erradica los gérmenes de una superficie.

Por lo que se recomienda primero limpiar y después desinfectar para disminuir el riesgo de propagación.

Limpie

- ✓ Usando guantes reutilizables
- ✓ Limpie las superficies con agua y jabón, y luego desinfecte.
- ✓ Practique la limpieza de rutina de las superficies que se tocan con más frecuencia como: mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, celulares, etc.



Desinfecte tomando en cuenta lo siguiente:

- Para un litro de agua es necesario agregar 4 cucharaditas de cloro comercial.



- Al aplicar la solución para desinfectar debemos dejar que la superficie seque naturalmente.
- Los tapices y pisos con alfombra se deben aspirar previos al tratamiento de desinfección.
- El agua de los baldes se debe ir cambiando a medida que se vea visiblemente sucia.
- Seguir los procedimientos para garantizar la efectividad de las soluciones de limpieza como: usar cubetas separados para las soluciones con jabón, agua para enjuagar y el desinfectante.

1) Agua y
jabón



2) Agua



3) Agua y
cloro *



NO mezclar cloro con detergentes o aromatizantes, ya que estos inactivan el cloro.

Cuidado con las mezclas de cloro



ANTES DE COMBINAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA EN EL HOGAR, INFÓRMATE PARA EVITAR DAÑOS A TU SALUD





COLORO Y AMONÍACO

Al mezclar ambas sustancias, se puede formar la cloramina, que al ser inhalada provocará quemaduras en la mucosa del sistema respiratorio debido a la formación de ácido clorhídrico generando dificultad para respirar.



COLORO Y VINAGRE

Produce gas cloro el cual puede provocar tos, dificultad para respirar, quemadura en ojos y mucosa de la nariz.



COLORO Y ALCOHOL EN GEL

Puede producir cloroformo, compuesto químico altamente tóxico que se absorbe por la piel, y ácido muriático que al ser altamente corrosivo puede afectar el sistema nervioso, ojos, hígado y piel.



VINAGRE Y AGUA OXIGENADA

Produce ácido peroxiacético o peracético sustancia altamente corrosiva y peligrosa que al estar en contacto con ella provoca irritación en la piel, mucosas de la nariz y pulmones.

- ☐ Ventilar todas las áreas de los sitios cerrados.
- ☐ No se debe mezclar detergente con solución clorada o con otros productos ya que pueden producir gases tóxicos.

Usar cloro en exceso **NO** es sinónimo de mayor limpieza y desinfección, por el contrario puede causar:

- Dificultad para respirar
- Irritación en la garganta
- Ardor en nariz y ojos
- Irritación en la piel
- Nauseas
- Tos
- Vomito
- Enrojecimiento de ojos
- Dolor abdominal
- Quemaduras en la piel



Limpieza del celular

Estudios han revelado que un teléfono puede ser hasta 10 veces mas sucio que un asiento de baño y potencialmente hasta 18 veces mas sucio que un baño publico.

La mejor manera de limpiar tu celular es:

- ❖ Usando toallitas con al menos 70 % de alcohol isopropilico
- ❖ Es importante que los dispositivos se encuentren apagados
- ❖ Remueve el protector de tu celular y asegúrate de limpiar a fondo ambas piezas.
- ❖ Realizado la limpieza de manera frecuente

Se recomienda limpiar y desinfectar superficies de monitores, teclados, bocinas y mouse siguiendo las instrucciones del fabricantes si no las hubiera utiliza toallitas desinfectantes.



Lavado de ropa

- El cambio de ropa deberá ser diario o después de haber estado en algún lugar concurrido o con una persona enferma.
- Use guantes reutilizables para manipular ropa sucia.
- No sacuda la ropa sucia.
- Lave los artículos según las instrucciones del fabricante y use la máxima temperatura de agua permitida.
- Séquelos completamente.
- Limpie y desinfecte los cestos de ropa
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.



Las compras del súper mercado

Cabe mencionar que no hay evidencia científica de que los alimentos sean una fuente o ruta de transmisión del coronavirus.

Pero quien se quede mas tranquilo puede lavar y desinfectar los productos, pero de nada valdrá la pena si no se llevan acabo las medidas que si son efectivas para prever el contagio como lo es **el lavado de manos, no tocarnos la cara y mantener sana distancia.**





Si tienes alguna duda con gusto la respondemos

Dra. Claudia Juárez cjuarez@utsalamanca.edu.mx

LEO. Berenice García bgarcia@utsalamanca.edu.mx