

# CÓMO CONVIVIR CON EL CORONAVIRUS EN CONDICIONES DE SEGURIDAD

Guía de Bioseguridad Práctica

Colegio Oficial de Biólogos de la Comunidad de  
Madrid



## **SOBRE LOS AUTORES**

### **Juan E. Jiménez Pinillos**



Juan Jiménez Pinillos es licenciado en Ciencias Biológicas por la Universidad Complutense de Madrid y Magíster en Salud Laboral. Es Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales ratificado por Máster Oficial Universitario y tiene las 3 especialidades técnicas: Higiene Industrial, Seguridad Industrial y Ergonomía y Psicosociología. Ha desarrollado su carrera profesional en Recursos Humanos; gestión en el área sanitaria y en los Servicios de Prevención propios en Empresa Privada, incluyendo como parte de sus funciones el diseño de protocolos y planes de actuación de implementación internacional sobre Seguridad e Higiene durante la pandemia de Gripe H1N1 de 2009. En la actualidad desempeña el cargo de secretario del Colegio Oficial de Biólogos de la Comunidad de Madrid.

### **Gonzalo Pascual Álvarez**



Gonzalo Pascual Álvarez es licenciado en Ciencias Biológicas por la Universidad Complutense de Madrid y Doctor por la Universidad Alfonso X El Sabio. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales en las tres especialidades. Tiene más de 25 años de experiencia en la gestión de Instalaciones de biocontención. En la actualidad es director del Centro de Referencia mundial de la FAO en Gestión del Riesgo Biológico en el Laboratorio. Actualmente desarrolla su labor profesional como Jefe de Seguridad Biológica y Biocontención en el Centro de Investigación en Sanidad Animal (CISA-INIA), Instalación Científico Técnica Singular (ICTS) integrada en la Red de Laboratorios de Alerta Biológica (RE-LAB) y en la Red de Laboratorios de Alta Seguridad Biológica (RLASB).

## ÍNDICE

<b>1. CONSIDERACIONES PREVIAS</b>	<b>5</b>
<b>2. COMPORTAMIENTO PREVENTIVO</b>	<b>7</b>
<b>3. CENTROS DE TRABAJO</b>	<b>9</b>
3.1. RECOMENDACIONES GENERALES PARA CENTROS DE TRABAJO	9
3.2. ACTUACIONES ESPECÍFICAS PARA CENTROS DE TRABAJO	11
3.2.1. RECOMENDACIONES ESPACIALES SOBRE PERSONAS QUE HAYAN ESTADO EN ZONAS DE RIESGO	14
3.2.2. RECOMENDACIONES SOBRE CLIENTES Y PROVEEDORES	14
3.2.3. RECOMENDACIONES PARA REUNIONES	15
3.2.4. RECOMENDACIONES PARA CENTROS DE FORMACIÓN	16
3.2.5. CLIMATIZACIÓN	17
3.2.6. LIMPIEZA DE SUPERFICIES (MOBILIARIO, SUELOS Y ASEOS)	18
3.2.7. RECOMENDACIONES EN LA RECEPCIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO	18
<b>4. DOMICILIOS</b>	<b>20</b>
4.1. ACTUACIONES BÁSICAS	20
4.2. TRATAMIENTO DE PERSONAS ENFERMAS EN CASA	21
4.3. COMO REALIZAR LA DESINFECCIÓN DE LOS ARTÍCULOS Y OBJETOS QUE ENTRAN EN EL HOGAR	23
4.4. PRENDAS DE VESTIR	25
4.5. ACTUACIONES CON LAS MASCOTAS	25
<b>TRANSPORTES (AUTOBUSES, TAXIS, METROPOLITANO, PARTICULAR, ETC.).</b>	<b>27</b>
5.1. TRANSPORTE PÚBLICO	27
5.2. VEHÍCULOS PARTICULARES	28
<b>6. SUPERMERCADOS</b>	<b>28</b>
<b>7. COMERCIOS, ESTABLECIMIENTOS HOTELEROS Y DE RESTAURACIÓN</b>	<b>30</b>
7.1. MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL CON CLIENTES	30
7.2. MEDIDAS BÁSICAS DE BIOSEGURIDAD PARA LOS EMPLEADOS	31
7.3. ETIQUETA RESPIRATORIA	32

---

7.4. LIMPIEZA DE SUPERFICIES	32
7.5. VENTILACIÓN DE LOCALES Y ESPACIOS	33
7.6. LAVADOS DE MANTELERÍA Y PAÑERÍA EN GENERAL	33
<b>8. PRESENCIA EN VELATORIOS</b>	<b>34</b>
<b>9. PLAYAS, LAGOS Y PISCINAS</b>	<b>35</b>
<b>10. RESIDENCIAS DE ANCIANOS</b>	<b>36</b>
<b>11. UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN</b>	<b>38</b>
11.1. GUANTES	39
11.2. MASCARILLA	40
11.2.1. NORMAS BÁSICAS DE USO	42
11.2.2. COLOCACIÓN Y RETIRADA CORRECTA	42
<b>12. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>46</b>
<b>ANEXO</b>	<b>48</b>

## 1. CONSIDERACIONES PREVIAS

---

Esta guía sale con la intención de dar una visión de bioseguridad, práctica y aplicable a distintos escenarios que conforma nuestra vida cotidiana, en los que puede existir la posibilidad de presencia ambiental y en superficies del virus SARS-CoV-2.

Existen muchas incertidumbres aún sobre este virus y sobre la duración de su existencia en nuestras vidas; por lo cual, entendemos que es necesario aprender a convivir con él e incluso extrapolar las medidas preventivas a aplicar, a cualquier otro patógeno que aparezca en un futuro.

Ante la presencia de este patógeno, parar nuestra actividad social o laboral no debe ser necesario ni obligado, siempre y cuando observemos responsablemente unas determinadas medidas de bioseguridad. Así pues, es preciso que incorporemos a nuestro trabajo, a nuestras casas, y en general a nuestra vida estas pautas de conducta bioseguras que nos prevengan y protejan de un posible contagio.

La prevención, o lo que es lo mismo, la anticipación a un suceso no deseado, significa elevar el estatus de seguridad a un nivel óptimo, siendo éste no solo aplicable a uno mismo, sino también a los demás.

Dentro de la situación sanitaria en la que nos encontramos, existe una equivocada interpretación de conceptos y que es necesario aclarar.

La denominación SARS-CoV-2 corresponde al agente biológico patógeno mientras que la COVID-19 corresponde a la enfermedad que produce.

Un **brote epidémico** es una clasificación usada en la epidemiología para denominar la aparición repentina de una enfermedad debida a una infección en un **lugar específico** y en un **momento determinado**.

Una **epidemia**, se produce cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo. Aumenta el número de casos en un **área geográfica concreta**.

Para que exista o se declare una **pandemia**, se deben cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte **a más de un continente** y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por **trasmisión comunitaria**.

SARS-CoV-2 es un agente biológico patógeno de fácil transmisión y del que se desconoce la dosis infectiva real. Actualmente la Organización Mundial de la Salud acaba de reclasificar al virus elevándolo del grupo de riesgo 2 donde se encontraba, al grupo 3<sup>1</sup>.

Esto dice mucho de cómo a nivel internacional, se está interpretando su peligrosidad.

Sin embargo y, por el contrario, se trata de un virus con una tasa de letalidad baja y poca resistencia a mecanismos básicos de descontaminación o desinfección por medios químicos o físicos debido a que dispone de una envuelta lipídica.

Existe un error generalizado de que un virus con envuelta, por el simple hecho de disponer de ella sobre la envuelta nucleoprotéica, ofrece más resistencia a su destrucción; no siendo esto necesariamente cierto. En concreto, esta envuelta se fractura fácilmente por la simple acción de una sustancia detergente tensioactiva, como puede ser una solución jabonosa aplicada mediante fricción sobre una superficie contaminada.

Respecto al impacto que sobre la población en general tiene el virus, en ningún caso debe quedar clasificada como personal de riesgo, por lo que las medidas más eficaces para impedir su propagación no son las aplicables a una actividad profesional, sino que resultan más simples y coincidentes con

las existentes para otras enfermedades de afección común, como es la estacionalidad de la influenza (gripe):

A nivel general, y en concreto para el SARS-CoV-2 se debe tener en cuenta:

- 1º. Las personas infectadas son contagiosas incluso antes de presentar síntomas. Se calcula que un **45%** de la transmisión es por individuos asintomáticos o presintomáticos.
- 2º. La carga viral permanece durante varios días después de la recuperación. La capacidad de transmisión con infección se estima

---

<sup>1</sup>: "(...) Agente biológico del grupo 3: aquél que puede causar una enfermedad grave en el hombre y presenta un serio peligro para los trabajadores, con riesgo de que se propague a la colectividad y existiendo generalmente una profilaxis o tratamiento eficaz." RD 664/1997).

que disminuye en los **10 días** posteriores a la aparición de síntomas.

### 3º. **No hay evidencia de reinfección tras la recuperación.**

Se cree que puede producirse una recidiva del proceso al no haber desaparecido el virus por completo del organismo.

Éste, podría mantenerse oculto o parapetado en reservorios específicos del cuerpo (pericardio, bulbo nasal, intestino, pulmón...), y aprovechar oportunistamente una bajada de anticuerpos para reactivarse.

4º. La transmisión en la comunidad parece ocurrir sobre todo en el **ámbito domiciliario** y en los espacios cerrados donde haya coincidencia muy cercana de grupos poblacionales relativamente grandes.

5º. Los niños parecen no desarrollar de forma general procesos de enfermedad grave.

## 2. **COMPORTAMIENTO PREVENTIVO**

Es fundamental observar las seis reglas de comportamiento para prevenir el contagio durante la pandemia que resumimos en el siguiente cuadro:

1. **Cubrirse la boca y nariz al estornudar o toser con el codo.**
2. **Lavado de manos con agua y solución jabonosa, durante al menos 20-30 segundos. En su defecto es recomendable el uso de soluciones hidro-alcohólicas durante 20 segundos.**
3. **Evitar tocarse con las manos la boca, nariz y ojos antes del preceptivo lavado de manos.**
4. **Mantener una distancia de seguridad de 2 metros con otras personas.**
5. **Utilizar una mascarilla adecuada en aglomeraciones de público o espacios cerrados.**
6. **Evitar todo contacto con cualquier persona que muestre síntomas de enfermedad respiratoria como tos o estornudos.**

▶ Si ha estado afectado por la enfermedad, observe **durante los 15 días siguientes** a la desaparición de los síntomas, las siguientes medidas preventivas:

1. **No acudir** a lugares públicos o muy concurridos
2. Utilizar la  **mascarilla adecuada** en presencia de personas. Sería suficiente con una mascarilla del “tipo quirúrgico” en lugares de concentración de personas, y en lugares abiertos donde no se pueda mantener la distancia de seguridad.
3. **Controlar la temperatura** dos veces al día: mañana y tarde-noche.
4. Vigilar la aparición de cualquiera de estos síntomas:
  - ▶ Tos o dificultad respiratoria.
  - ▶ Estornudos y secreción nasal.
  - ▶ Fiebre superior a 37,5°C.
  - ▶ Dolor de cabeza.
  - ▶ Cansancio generalizado y dolores musculares.
  - ▶ Alteraciones gastrointestinales.

Cualquier **persona que presente esta sintomatología**, puede evitar la transmisión del virus en su entorno familiar y laboral con sencillas medidas:

- ▶ Al toser o estornudar, cúbrase la boca con pañuelos desechables, con la mano o mejor sobre el codo, evitando así la dispersión del virus en el ambiente.
- ▶ No reutilice los pañuelos,
- ▶ Lávese las manos frecuentemente y evite tocarse los ojos, nariz o boca,
- ▶ Cuide su higiene personal. No comparta con otras personas vasos, platos y útiles de aseo y cualquier otro objeto que pueda haber estado en contacto con saliva y mucosas.
- ▶ Modifique las costumbres sociales de saludo: evite apretones de manos, abrazos, besos.
- ▶ Fomente el uso de los medios de comunicación a distancia: teléfono, videoconferencia, etc.



- ▶ Siempre que sea posible evite ambientes cerrados, aglomeraciones y lugares concurridos.
- ▶ En el entorno familiar, el aislamiento voluntario o las medidas de protección (mascarillas), evitarán el contagio.

### **3. CENTROS DE TRABAJO**

---

#### **3.1.RECOMENDACIONES GENERALES PARA CENTROS DE TRABAJO**

---

Se recomienda siempre que sea posible el cese de actividad laboral presencial, excepto para el personal esencial e imprescindible.

El resto del personal deberá seguir con sus funciones asignadas en las modalidades de teletrabajo disponibles.

El trabajo presencial podría dar lugar a trabajadores más sensibles, un estado de ansiedad y miedo escénico que dificulte una valoración real de exposición al riesgo y aumentar la posibilidad de error en la toma de decisiones o actuaciones.

Así, es necesario hacer un recordatorio que, bajo un criterio preventivo, resulta tan equivocado sobreprotegerse como desprotegerse.

Todo trabajador que no pudiendo dar continuidad a su labor profesional mediante el teletrabajo y deba asistir de forma presencial a éste, debe valorar diferentes situaciones que se pueden producir durante el desarrollo de su actividad.

No es igual un trabajo con contacto directo o cercano al público, que el desarrollado en una oficina; no es igual un trabajo en almacén, que en producción; no es igual la atención hospitalaria, que la geriátrica en residencias, y así un largo etcétera.

En atención a estas situaciones, resulta difícil dar recomendaciones puntuales que abarquen todos los casos, por lo que se deberá acudir a los manuales específicos que se editen desde fuentes oficiales y acreditadas al respecto.

Ejemplos de esta documentación, es la emitida por los diferentes colectivos, Autoridades Sanitarias, Asociaciones, Instituciones u Organizaciones.

En general, es asumible que en cualquier actividad laboral en la que esté presente el trabajador, la interacción personal está aumentada y es necesario evitar la propagación.

Es por ello necesario la adopción de las medidas higiénicas básicas recomendadas anteriormente, aplicables en cualquier ocasión, de forma responsable e individual.

Además, se tendrá en cuenta:

1. Si la relación laboral que se va a mantener, o se mantiene, implica contacto estrecho, o no (a más o menos de 2 metros de distancia).
2. Si la confluencia de compañeros en un mismo espacio laboral, es amplia o reducida.
3. Si se dispone de medidas de protección colectiva (mamparas o separaciones).
4. Si se dispone de equipos de protección individual (EPI).

En todo caso, además de estas medidas básicas, se observará:

1. La obligación de las empresas a evaluar el riesgo de exposición,
2. Limitar el número de personas coincidentes,
3. Limitar los tiempos de coincidencias o exposición, al mínimo posible (menos de 15 minutos).
4. Evitar la exposición de trabajadores especialmente sensibles (inmunodeprimidos, enfermedades cardiorrespiratorias, embarazadas, etc.).
5. En general, asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios es fundamental, prestando especial atención a:
  - ▶ Accesos y salidas, como pueden ser puertas, escaleras y ascensores, entre otros.
  - ▶ Pasillos de circulación.
  - ▶ Teléfonos, faxes, fotocopiadoras y escáneres,

- ▶ Proyector y sus mandos a distancia,
- ▶ Mesas y sillas,
- ▶ Armarios y archivos.

En caso de usar ropa de trabajo, una vez finalizada la jornada o tarea laboral, ésta se embolsará, cerrará y trasladará dentro de la empresa a la zona de lavado, o será entregada de esta manera a las empresas especializadas que disponen de lavandería industrial, recomendándose en ambos casos que no sea sacudida y que sea lavada con detergente convencional a una temperatura entre 60°C y 90°C en ciclos habituales de lavado.

Una vez expuestas las recomendaciones mínimas que deben tenerse en cuenta para el desarrollo de una actividad laboral, a continuación, se va a precisar algo más y para cada área del centro de trabajo, las recomendaciones mínimas para el retorno seguro a la actividad en una situación de epidemia.

Esto va a requerir una serie de actuaciones en materia de bioseguridad que deben observarse de manera estricta para poder realizar el trabajo con garantías de no propagar la infección entre los trabajadores ni en su entorno social y familiar.

### **3.2 ACTUACIONES ESPECÍFICAS PARA CENTROS DE TRABAJO**

---

No obstante, para poder desempeñar nuestro trabajo de forma segura será preciso realizar ciertas actuaciones que de forma extensa se recogen a continuación, y que podrán ser implementadas según las necesidades particulares de cada centro de trabajo:

1. La asistencia al trabajo se realizará preferiblemente en dos turnos, que se establecerán en todo el horario de trabajo, de tal forma que sólo estaría presente simultáneamente el 50% del personal.
2. Las personas, dentro de los lugares de trabajo, han de estar más separadas de lo normal: Es recomendable aumentar la distancia aproximadamente 2 metros alrededor de cualquier trabajador.

Esta medida se alcanza al estar sólo el 50% del personal, para lo que se tendrá en cuenta que la alternancia debe fijarse bajo el criterio de proximidad de puestos.

3. Se evitará en lo posible la utilización de papel como posible soporte de virus. Aunque estudios recientes establecen que este no permanece viable en papel más de 24 horas.

Chin et al. (2020) aportan en un estudio datos sobre la persistencia de SARS-CoV-2 en papel de impresora o pañuelo de papel. Demuestran una reducción real de la presencia del virus alrededor de 10.000 veces, es decir un 99,99% en 30 minutos.

4. No se utilizarán los útiles de trabajo de otra persona, ni siquiera en la alternancia de turnos, salvo que sean debidamente desinfectados después de cada turno.
5. Se evitarán los apretones de manos, besos, y demás tipos de contactos físicos en el saludo entre empleados y clientes durante la pandemia.
6. Se trabajará con mascarilla y si fuese necesario, con guantes, preferentemente de nitrilo. Estos no serán reutilizables después de un único uso.
7. Después de cada turno, se aplicará el procedimiento de desinfección que se determine por el Servicio de Prevención del Centro.
8. Se considerará la instalación de sensores de temperatura para chequear el acceso del personal, y de sistemas de desinfección de suelas de zapatos.
9. Los turnos no deben de cruzarse. Deberán dejarse 30 minutos entre turnos, lo que facilitará que los equipos de desinfección y limpieza realicen su labor.
10. Se llevará un estricto control de asistencia y justificación de las faltas.
11. En la medida de lo posible se potenciará el teletrabajo.
12. Se utilizará preferentemente el transporte individual frente al colectivo.

13. Se evitará el acudir a espectáculos públicos (salas de cine, teatros, discotecas, restaurantes, bares, etc.) y a sitios con gran concentración de personas.
14. No se beberá de recipientes utilizados por otra persona, ni se usarán cubiertos o utensilios de uso personal por otra persona sin haberlos lavado convenientemente.
15. Se extremarán los cuidados en la higiene y limpieza personales y de las prendas de vestir.
16. Se observarán especiales medidas de higiene en los servicios (lavabos, sanitarios, grifería, pomos de puertas, pasamanos etc.). Sería conveniente desinfectar los inodoros de forma reiterada a lo largo de la jornada y en espacios cortos de tiempo según el uso, con productos que se tendrán dispuestos a tal efecto.
17. No podrán utilizarse los secamanos de aire. Quedarán desconectados hasta el final de la fase de epidemia.
18. Para el secado de manos y cara, se utilizarán servilletas de papel desechable, que se depositarán en contenedores con tapa y se tratarán como residuo biológico.
19. Todas las papeleras de los servicios dispondrán de tapa.
20. Se instruirá especialmente a los turnos de limpieza, en los procedimientos de retirada de residuos y desinfección.
21. Se restringirá la entrada de materiales y proveedores que no hayan sido previamente tratados o acreditado su estatus de bioseguridad.
22. Se dispondrá de un recinto previo para la desinfección de mercancías y materiales antes de su entrada al centro de trabajo, para asegurar su inocuidad.
23. Igualmente, serán tratados todos aquellos materiales que salgan del Centro de trabajo y se dirijan a otro centro propio o ajeno.
24. Todos los procedimientos establecidos han de observarse con estricto cumplimiento.

### **3.2.1. RECOMENDACIONES ESPECIALES SOBRE PERSONAS QUE HAYAN ESTADO EN ZONAS DE RIESGO**

---

La empresa puede disponer de una dinámica que implique desplazamientos de los trabajadores a zonas en las que se haya producido una situación de riesgo, mientras estaban en el desempeño de su función.

Convendría en estos casos tener en cuenta:

1. Si presentan síntomas similares a los de la gripe común, contacte con el teléfono de emergencia habilitado por las autoridades sanitarias para esta contingencia y diríjase a los centros médicos de referencia de su sistema sanitario.
2. En el caso de que exista centro médico de empresa, comunique el hecho para su identificación y tutela.
3. Extremar al máximo las medidas de protección personal y de su entorno, detalladas anteriormente.
4. Se recomienda especialmente, el uso de mascarillas durante los 15 días posteriores al regreso del viaje.

### **3.2.2. RECOMENDACIONES SOBRE CLIENTES Y PROVEEDORES**

---

Con los clientes se deben observar también unas medidas de seguridad:

1. Establecer protocolos de control de acceso seguro,
2. Incentivar y facilitar el uso de nuevas tecnologías para que no sea necesaria su presencia en el centro de trabajo,
3. Informar tanto a los clientes y como a los proveedores, de los protocolos de prevención y seguridad para el acceso al centro de trabajo,
4. Limitar el acceso de ambos a lo estrictamente necesario,
5. Solicitar de los proveedores que acrediten las medidas de bioseguridad aplicadas a sus productos, incluso papel; estos podrían

venir contaminados por restos orgánicos en su superficie (pelos, restos de uñas y cutículas, etc.),

6. Control de los vehículos que entren en los Centros,
7. Control de los conductores, mozos, embalajes, etc.,
8. En caso de declaración de epidemia, en general se restringirá a lo imprescindible o expresamente se prohibirá la entrada al personal ajeno al centro de trabajo,
9. En referencia a la prohibición de acceso, se aplicará especialmente a los transportistas identificados como de riesgo potencial medio-alto (transportes con paquetería de países de alto riesgo, empresas o personas que no hayan acreditado las medidas de bioseguridad exigidas tanto por la normativa interna como por las establecidas por las Autoridades y Organizaciones expertas en la materia, etc.).

### **3.2.3. RECOMENDACIONES PARA REUNIONES**

---

Las reuniones de trabajo presenciales pueden ser un foco de contagio en cualquier empresa, si no se observan ciertas precauciones.

1. Se restringirán al máximo o incluso se desconvocarán las reuniones presenciales previstas.
2. Se sustituirán las mismas por sistemas telemáticos alternativos (videoconferencia, multiconferencia telefónica, correo electrónico).
3. En el caso de que sea imprescindible convocar la reunión presencial, se tendrá en cuenta:
  - a) Convocarla en salas amplias, bien ventiladas y previamente desinfectadas,
  - b) Evitar los habituales saludos de cortesía que comporten un contacto físico (apretón de manos, abrazos, etc.),
  - c) Ampliar el espacio de separación entre los asistentes a al menos los 2 metros alrededor de cada participante,

- d) Impedir el uso compartido de documentos y objetos (bolígrafos, tabletas, ordenadores, teléfonos, etc.),
- e) Extremar estas medidas en el caso de que a la reunión asistan personas procedentes de áreas de riesgo epidémico (se aconseja en este último caso, que todos los asistentes usen mascarillas).
- f) Desinfectar salas al término de las reuniones.
- g) Se procurará la ausencia de coincidencias de los asistentes de una reunión con los de la siguiente.

**NOTA:** *En caso de una o varias **reuniones consecutivas**, es recomendable **convocarlas con media hora de intervalo**, lo que dará tiempo a evacuar y desinfectar con seguridad la sala por los equipos de limpieza, evitando cruces de los asistentes de una reunión con la siguiente.*

### **3.2.4 RECOMENDACIONES PARA CENTROS DE FORMACIÓN**

Es frecuente que las empresas de cierto tamaño o sector, tengan un centro de formación para sus empleados o futuros empleados y podría darse el caso de que fuese imprescindible que los trabajadores reciban esa información o reciclaje. Está indicado, que estas actividades en la medida de lo posible, se realicen ON LINE.

De resultar imprescindible que los cursos sean presenciales, se deberían observar las siguientes medidas:

- a) En las aulas se observarán iguales medidas de distanciamiento que en el caso de las reuniones.
- b) En caso de concurrencia de personas que procedan de países o zonas de riesgo, deberán pasar un control sanitario por el médico de la empresa y, en cualquier caso, presentarán con carácter previo a la actividad que se vaya a realizar, una acreditación sanitaria de no estar infectados o de haber superado la enfermedad.



- c) A la entrada del centro de trabajo, cada asistente será informado por escrito de las medidas a seguir mientras se encuentre en el mismo, del que acusará recibo.

### **3.2.5. CLIMATIZACIÓN**

---

Es conveniente no olvidar en la prevención los sistemas de climatización interior, ya que en gran parte de los centros no es posible realizar una ventilación directa del exterior, es decir, no es posible abrir una ventana.

Se pueden seguir las siguientes indicaciones para conseguir un aire más seguro:

1. Sustituir los filtros existentes por filtros nuevos y si fuese posible, de alto rendimiento de filtración.
2. Se recomienda aumentar la tasa de impulsión y extracción de aire en el centro evitando la recirculación del aire de la sala.
3. Asimismo, deberá enriquecerse la mezcla con aire exterior limpio, no recirculado, lo máximo que sea posible. Si fuese posible limitarse a climatizar directo del aire del exterior.
4. Instalar purificadores de aire colectivo o individual por estancia, que dispongan de filtros de Alta Eficiencia.
5. Mantener una temperatura fresca, entorno a los 22°C para que el aire caliente ascienda rápidamente hacia el techo y arrastre las posibles gotículas y aerosoles.
6. Evitar en la medida de lo posible las turbulencias y corrientes de aire, manteniendo las distintas dependencias con las puertas cerradas, pero practicables.
7. Así mismo la humedad relativa deberá estar en el entorno del 40%, 50%.
8. Si es posible, proceder a la desinfección de sistema diariamente al terminar la jornada de trabajo.

Las condiciones de humedad y temperatura resultan significativas para el control del virus dentro del centro de trabajo

### **3.2.6. LIMPIEZA DE SUPERFICIES (mobiliario, suelos y aseos)**

---

Esta actuación sobre superficies es fundamental para la contención de una posible contaminación infección en el centro de trabajo, y en general en cualquier entorno.

Para ello recomendamos lo siguiente:

1. Se exigirá una limpieza más meticulosa, utilizando los productos y métodos recomendados para la eliminación eficaz del virus.
2. Se dotará de protocolos de bioseguridad al personal de limpieza y mantenimiento para la realización de su labor.
3. Se instruirá y formará a este personal en la aplicación de los protocolos.
4. Se retirará de cada operario/a, el acuse de recibo de esta formación y del compromiso de aplicarla correctamente.

### **3.2.7 ACTUACIÓN EN LA RECEPCIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO**

---

En caso de tratarse de un centro grande que disponga de recepción de visitantes, sería el lugar ideal para hacer el “*triaje*” de los accesos de personas. Sería conveniente observar las siguientes medidas:

1. El personal de accesos y recepción deberá tener una mascarilla FFP2, guantes, y gel hidroalcohólico para la desinfección de manos.
2. El puesto de recepción deberá estar convenientemente protegido con mamparas de vidrio u otro material que evite que los posibles fómites afecten a sus trabajadores; además, se marcará una distancia al mostrador de al menos 1 metros.
3. A todos los visitantes se les preguntará si en los últimos 15 días han presentado algún síntoma sospechoso o si proceden de algún país o zona que se considera de riesgo, aunque haya sido en tránsito.

4. Será conveniente realizar un scanner de temperatura.
5. Se dotará al visitante de una mascarilla de protección, que deberá colocarse inmediatamente y utilizar en todo momento durante su estancia en el centro de trabajo.
6. Se entregará a cada visitante información sobre las normas higiénicas que debe observar durante su estancia en el centro, de lo que se le recogerá acuse de recibo.
7. Si se identifica una persona sospechosa, será tratada de modo diferenciado y no se le permitirá el acceso al centro de trabajo.

TODOS LOS PROCEDIMIENTOS QUE SE ESTABLEZCAN  
HAN DE OBSERVARSE CON ESTRICTO CUMPLIMIENTO  
PARA GARANTIZAR SU EFICACIA

## 4. DOMICILIOS

---

### 4.1. ACTUACIONES BÁSICAS

---

- **Enseres y efectos personales**

No se requiere un tratamiento especial para los enseres y efectos de las personas no infectadas.

- **Cocinas**

Lavar los utensilios de cocina con agua caliente y detergentes habituales o mediante lavado en el lavavajillas con un ciclo completo con agua caliente.

- **Baños y aseos**

Los suelos de los baños y aseos, así como las superficies de los elementos presentes, se limpiarán semanalmente con amoníaco o lejía diluida que presenten en su composición detergentes o tensioactivos.

- **Lavado de alimentos**

El lavado de alimentos debería ser una práctica higiénica de rutina en nuestros hogares.

Resulta altamente conveniente lavar alimentos como la fruta y las verduras al grifo (no a remojo) antes de su consumo.

Durante el lavado se procederá a friccionar las superficies con el fin de que, por efecto de arrastre y dilución, se elimine cualquier presencia de contaminación biológica.

- **Alimentos envasados**

La revista *The New England Journal of Medicine* ha publicado un estudio en el que se recoge el tiempo de permanencia del SARS-CoV-2 en diferentes superficies.

La contaminación está en dependencia de la dosis infectiva y ésta deber ser suficiente como para que de la superficie pase a la mano y de esta a la mucosa de boca, nariz u ojos,

Resulta muy improbable, que al tomar un envase de un producto exista suficiente carga vírica infectiva para producir un contagio.

No obstante, no es despreciable limpiar los envases con una toallita desechable humedecida en **alcohol 70°** o superior para eliminar por arrastre cualquier posible contaminación biológica y sobre todo química como insecticidas, raticidas o fungicidas, que pueda hallarse depositada en la superficie.

No es recomendable el uso de lejía, aunque se encuentre diluida, debido a posibles reacciones químicas que se podrían producir con estos productos y a la posibilidad de ingestión accidental posterior (latas de refrescos ...) o salpicadura a los ojos durante el proceso de limpieza.

Van Doremalen et al. (2020) han establecido, que SARS-CoV-2 sobre cartón presenta una vida media de 9 horas bajando la cantidad de virus un 50%; cada 9 horas que pasen decaerá un 50% respecto a la cantidad anterior, por lo que aparecerá en un 25%. Existiría una caída del 99,9% de la infectividad en 2 días aproximadamente.

#### 4.2. TRATAMIENTO DE PERSONAS ENFERMAS EN CASA

---

En el caso de tener personas enfermas en casa, los familiares o cuidadores deberán comportarse con normalidad, minimizando la alarma y la ansiedad que esta situación pueda producir, en sí mismos y en las personas que conviven en el domicilio, vecinos y el propio enfermo.

- a) La persona que atienda al enfermo y los presentes en el domicilio, siempre dispondrán de **equipos de protección personal básicos** (EPI's) suficientes y eficaces, como la  **mascarilla** y los **guantes desechables**.
  - Se los colocarán y retirarán en el orden adecuado.
  - Tras su uso se desecharán y se lavarán las manos inmediatamente.
- b) Las indicaciones que se hagan al enfermo serán suaves, cordiales con claridad y con un tono de voz suficiente pero no alto.

- c) Se priorizará que ninguno de los asistentes al enfermo presente condiciones de riesgo tales como edad avanzada, enfermedades crónicas, inmunodepresión o embarazo.
- d) Las personas que atiendan a familiares sintomáticos, aplicaran las medidas de higiene básicas, de forma correcta y rutinaria y cada vez que se aproximen o atiendan al enfermo, manteniendo siempre que sea posible una distancia mínima de 2 metros.
- e) **Para el enfermo**, preferentemente:
1. Se le asignará una habitación no compartida y si es posible con ventana que preferiblemente dé a la calle.
  2. La puerta de la habitación deberá permanecer habitualmente cerrada hasta la finalización del aislamiento.
  3. En caso de que se **haga uso de las zonas comunes** del domicilio (salón, pasillos, cuartos de estar) **deberá utilizar mascarilla quirúrgica y se lavará las manos al salir de la habitación y antes de entrar en ella.**
  4. La **habitación se ventilará diariamente**, intentando que no se produzcan corrientes de aire.
  5. Dispondrá, **si es posible, de un baño exclusivo**. Si no lo fuese, se limitará el **uso compartido y se limpiará** con hipoclorito sódico (lejía) diluido **al menos una vez al día y cada vez que el enfermo lo utilice**. El enfermo dispondrá de forma separada de los utensilios y productos de aseo de uso individual.
  6. A la habitación se destinará un cubo de basura exclusivo dotado de una bolsa interior de plástico con cierre. Si es posible estará provisto de pedal de accionamiento para la apertura de la tapa.
  7. No se practicará ninguna segregación o separación de los residuos para el reciclaje
  8. La **bolsa de plástico de la habitación se cerrará firmemente** y en posición cercana a la salida de la habitación o en su defecto, fuera del espacio cercano al paciente (2 metros), se introducirá en una segunda bolsa, que se cerrará de igual manera firmemente antes de salir de la habitación.

9. La **ropa personal de cama y aseo** serán de **uso exclusivo del enfermo** y se cambiarán al menos cada tres días.

Para retirarla de la habitación se introducirán en una bolsa. **Se lavará separada del resto.**

10. No se recibirán visitas durante el periodo de infección o aislamiento.
11. No se compartirán vasos, platos, cubiertos, etc.
12. Las superficies de los elementos presentes en la habitación como la mesita de noche y los del baño, lavabo grifería e inodoro, se limpiarán diariamente con detergente doméstico en primer lugar y posteriormente con amoníaco o lejía diluida preparada no más de una hora antes de su uso. Nunca mezclar ambos.

#### **4.3. COMO REALIZAR LA DESINFECCIÓN DE LOS ARTÍCULOS Y OBJETOS QUE ENTRAN EN EL HOGAR.**

---

No es necesaria una limpieza exhaustiva de los artículos que entran en el hogar.

La permanencia del virus en las superficies es limitada y de producirse, no está determinada con suficiente fiabilidad la capacidad infectiva de esta presencia, que está directamente relacionada con la carga viral presente y su transferencia a vías respiratorias y/o mucosa.

Se debe realizar una limpieza previa de las superficies y sobre todo de aquellas que estén posiblemente contaminadas, es decir aquellas en las que hay presencia de secreciones o que hayan estado en contacto con la persona contaminada o infectada, reduciendo al máximo posible la presencia de materia orgánica e inorgánica.

La limpieza se realizará con un producto detergente convencional o con desinfectantes (lejía) que en su composición tengan productos de acción detergente.

Para mayor seguridad, una vez realizada la limpieza se procederá a la desinfección utilizando un producto adecuado a la dilución adecuada y

permitiendo su residencia en la zona durante un tiempo determinado antes de su retirada y/o neutralización.

Existe **inactivación** de los coronavirus en general, y por lo tanto para el causante de la CoVID-19, cuando se encuentran expuestos a cualquiera de los siguientes productos en las concentraciones recomendadas:

- a) **Hipoclorito sódico (lejía)<sup>2</sup>** comercial (concentración de cloro de 40-50 gr/litro), cuando se prepara una mezcla al 0,5%.

Es decir, diluir un cuarto ( $\frac{1}{4}$ ) de una botella de lejía con detergente de las que habitualmente se adquieren en tiendas y supermercados, en dos litros de agua.

Se debe usar antes de que transcurra una hora como máximo desde su preparación, para que la mezcla esté perfectamente activa.

- b) **Alcohol (Etanol) al 70°** (no superior, ni inferior) en tiempos de contacto de **1 minuto**.
- c) **Peróxido de hidrógeno** en concentraciones mínimas del 0,5%.
- d) **Acetona** a temperatura ambiente **al 10%** en contacto de 5 minutos.
- e) Los **detergentes y desinfectantes habituales** autorizados para tal fin (con efecto viricida) en las concentraciones recomendadas por el fabricante.
- f) Se pueden emplear **toallitas con desinfectante**.

Además, para el **secado y retirada de residuos** de las superficies se utilizará **papel o material textil desechable**.

Se estima que una temperatura de 56°C inactiva alrededor de 10.000 unidades de viriones por 15 minutos (reducción rápida). Pero para mayor

---

(1) Solución de hipoclorito sódico (lejía) a partir de una preparación comercial (40-50 gr/litro), en dos diluciones según el caso:

- 0,1% de cloro activo, para superficies en las que presumiblemente no hay presencia del virus,
- 0,5 a 1%, en las que se presume la posible presencia del virus por salpicaduras,

*Esta preparación se mantendrá temperatura ambiente, en contenedor opaco y lejos de la radiación solar, y se usará en tiempos iguales o inferiores a 1 hora después de su preparación. Luego se desechará ya que es posible que la evaporación natural del cloro a tiempos mayores rebaje la concentración preparada. El tiempo de contacto será de 10 minutos.*



seguridad, la **temperatura mínima de lavado** en lavadora o lavavajillas deberá ser de **60°C**.

#### **4.4. PRENDAS DE VESTIR.**

---

Sobre este aspecto no hay un criterio claro establecido de manera general. Lo que sí está claro, es que la carga viral con capacidad infecciosa, disminuye ampliamente a lo largo del tiempo.

Un estudio científico realizado en el año 2020 por Chin y colaboradores, establece que el SARS-CoV-2 pierde un 99% de su capacidad infecciosa cuando se deseca sobre la ropa entre las 3 y las 24 horas.

La mejor desinfección, en caso de duda, es el lavado de la prenda después de haber estado, presumiblemente, en contacto con el virus en ciclos de lavado doméstico convencionales en caliente.

Aquellas prendas que no se pueden lavar, bastará con dejarlas expuestas al aire 12 horas.

#### **4.5. ACTUACIONES CON LAS MASCOTAS.**

---

Los que tenemos mascotas no tenemos por qué preocuparnos. Nunca está justificado el abandono de un animal y menos por miedo a un posible contagio que, hoy por hoy, no tiene evidencia científica.

Simplemente hay que ser prudentes y seguir las medidas básicas de higiene:

- a) Lavarse bien las manos antes y después de entrar en contacto con las mascotas.
- b) Debemos tratarlas como a un miembro más de la familia: si nosotros enfermamos por la CoVID-19, hay que limitar el contacto con nuestras mascotas, extremar las medidas de higiene y protegerlas de un posible contagio.

- c) Si hay necesidad de aislamiento domiciliario, se tiene que intentar dejar a la mascota con otra persona en un domicilio distinto durante el tiempo que dure el aislamiento.
- d) Si somos un contacto al que recomiendan cuarentena (por definición, estamos sanos) podemos seguir con nuestra mascota en casa empleando las medidas de higiene comentadas.
- e) Si nos han recomendado cuarentena (estamos sanos), la mascota puede continuar con nosotros empleando medidas de higiene, pero limite los contactos con otros animales hasta tener mayor información al respecto.
- f) En cualquier caso y como medida preventiva, se puede recomendar, siempre que sea posible, el uso de mascarillas higiénicas cuando se pueda tener una distancia inferior a dos metros respecto a nuestra mascota. Por ejemplo, en paseos, baños o cepillados.
- g) Después del paseo, descontamine sus almohadillas y cola con gel desinfectante por prevención.
- h) Durante el lavado de su mascota, utilice agua y champú o jabón y enjuáguelo completamente. Utilice además de la mascarilla, guantes impermeables.
- i) Descontamine con alcohol 70º los cepillos y cualquier artículo que utilice.
- j) Lávese las manos después de lavar a su mascota.
- k) Para la comida de sus mascotas, siga las mismas recomendaciones que para Ud.
- l) Antes de abrir los envases de los alimentos, frote y limpie con un papel de cocina desechable o una toallita desechable, impregnados en alcohol 70º.
- m) Limpie los platos y las camas de las mascotas.
- n) Deposite el papel o toallita usada, en la bolsa de basura.
- o) Ponga papel de periódico u otro material absorbente en el área donde esté su mascota para que pueda orinar o defecar adentro.  
Al retirarlo no lo toque con las manos descubiertas.

### ¿Transmiten nuestras mascotas la CoVID-19?

Recientemente se ha publicado algún estudio en el que se demuestra la presencia de SARS-CoV-2 en félidos (gatos y tigres) y cánidos.

No obstante, parece que por el momento no hay evidencia de que se comporten como fuente de transmisión directa a otros animales o al ser humano, tratándose de una especie de fondo de saco, es decir, que son receptores, pero no transmisores.

En este sentido la OMS ha comunicado que a fecha de hoy no hay pruebas de que un perro, un gato o cualquier mascota puedan transmitir la CoVID-19.

## 5. TRANSPORTES (AUTOBUSES, TAXIS, METROPOLITANO, PARTICULAR, ETC.).

Básicamente se deberían atender las siguientes recomendaciones:

### 5.1. Transporte público:

- Limitar a una persona por fila de asientos o en su defecto mantener una distancia no inferior a dos metros.
- Colocarse en los asientos de forma alterna.
- Uso de la mascarilla.

La recomendada es una mascarilla del tipo **FFP2 o N95**. En su defecto se pueden utilizar las llamadas "*higiénicas*". Si se dispusiese de unas FFP2, la seguridad es mayor.

- Es recomendable desinfectar las manos al salir del transporte, bien con gel hidroalcohólico o lavando las manos con agua y jabón, si es posible.
- El uso de guantes es discrecional y no obligatorio, debiendo desinfectarse igualmente que las manos, o desecharse, después de su uso.

## 5.2. Vehículos particulares:

- Preferentemente serán usados por un único viajero, excepción de familiares que convivan en el mismo domicilio.
- De ser utilizado por más de una persona, no se superará el 50% de la capacidad máxima de ocupantes permitida.
- En un turismo, el acompañante se situará en el asiento de atrás a la derecha del conductor.
- Procurará no poner en marcha la ventilación del coche.
- En caso de dos o más ocupantes portarán al menos mascarilla higiénica. Siempre es recomendable el tipo FFP2 o equivalente, si no pertenecen al mismo núcleo familiar.
- La capacidad podrá ser superada, con las debidas protecciones, si hay presencia de discapacitados, menores o mayores dependientes.

## 6. SUPERMERCADOS

---

Los alimentos y su consumo no son una fuente de transmisión del SARS-CoV-2 y por lo tanto de contagio.

No existen evidencias documentales con SARS-CoV-2, pero sí en los brotes de SARS-CoV y MERS-CoV donde no se produjo transmisión alguna. Debido a la similitud entre agentes biológicos, se asume que no ocurra algo diferente.

Debido a que una de las formas de transmisión del virus es por contacto, producto de una contaminación indirecta desde una persona infectada debido a la proyección de gotículas de gran tamaño sobre la superficie, es recomendable realizar la compra con guantes básicos desechables que son proporcionados en los mismos supermercados en la sección de frutas y verduras.

Esto no significa que la hipotética presencia del virus en la superficie de los envases o alimentos perecederos, sea suficiente como para producir infección.

Hay que recordar que la OMS especifica que el hecho de llevar guantes no va a impedir el contagio si entramos en contacto con una superficie contaminada y nos llevamos después las manos (con guantes) a la cara, la nariz o los ojos.

No obstante, a día de hoy es recomendable su uso, no solo por la presencia de contaminación en envases y productos, sino por su posible presencia en la barra de empuje u otras superficies como los carros de supermercado y que, de hecho, podría tener más probabilidad de encontrarse contaminada que los productos.

Muchos supermercados de alimentación higienizan las superficies de los carros con soluciones alcohólicas antes de que sean retirados por los usuarios consumidores, medida muy recomendable.

Muchas superficies han adquirido esta práctica como obligatoria antes del acceso a la instalación, pero resulta conveniente recordar que el lavado de manos es la medida preventiva más eficaz, independientemente de las medidas de protección adicionales que se tomen o se implanten.

El procedimiento a emplear debería ser el siguiente:

- a) Lávese las manos o higienícelas con gel hidroalcohólico, al menos durante 20 segundos,
- b) Póngase los guantes,
- c) Coja papel desechable y aplíquelo gel hidroalcohólico,
- d) Páselo por las superficies del carro que puedan estar en contacto con sus manos, ropa, o productos,
- e) Segregue o retire el papel a una papelera, no lo tire al suelo,
- f) Finalizada la compra, si es posible higienice otra vez los guantes y retírelos mediante un procedimiento seguro.
- g) Si es posible, higienice sus manos o láveselas siguiendo el procedimiento recomendado por la OMS

## **7. COMERCIOS, ESTABLECIMIENTOS HOTELEROS Y DE RESTAURACIÓN**

---

En caso de necesidad o uso ante las autoridades sanitarias o laborales, resulta muy recomendable establecer un listado de comercio que incluya fichas o documentos de control.

Estos documentos especificarán las actividades diarias, fechas, horarios y responsables, etc.

Así mismo, se sugiere guardar la documentación que se genere:

- ▶ Partes de limpieza.
- ▶ Controles de mantenimiento.
- ▶ Albaranes de servicios.
- ▶ Bajas laborales.
- ▶ Documentos de entrega de equipos de protección.
- ▶ Documentos formativos.
- ▶ Incidencias.

### **7.1.MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL CON CLIENTES:**

---

Será conveniente incorporar ciertos comportamientos respecto de los clientes:

1. Evite abrazos, besos o estrechar las manos con los clientes.
2. Cuando sea posible, coloque una señalización en el suelo entre 1 y 2 metros de distancia respecto al mostrador.
3. Entre mesas, se observará una distancia mínima de 2 metros
4. Esta distancia se medirá del borde del respaldo de la silla, sentado el cliente, al borde del respaldo de la silla opuesta, en la mesa contigua, con el cliente sentado.
5. Si fuera posible, en puntos de pago o recogida de productos, es recomendable interponer pantallas de separación.

## 7.2. MEDIDAS BÁSICAS DE BIOSEGURIDAD PARA LOS EMPLEADOS.

---

Se deberá tener en cuenta e implantar:

1. Lavado de manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, de forma rutinaria y siempre después de estar en contacto con secreciones respiratorias y/u objetos o materiales posiblemente contaminados.
2. No tocarse ojos, la nariz y la boca. Si lo hace, lávese inmediatamente las manos.
3. Mantener, siempre que sea posible, una distancia mínima de 2 metros respecto a otras personas cercanas.
4. Presentar las uñas cortas y cuidadas.
5. Evitar durante el desarrollo de los trabajos, el uso de anillos, pulseras o relojes de muñeca u otros complementos.
6. Recogida del cabello largo.
7. En caso de manipulación o preparación de alimentos, complementar las medidas implantadas con el uso de un gorro transpirable.
8. Reducir en lo posible y/o preferentemente eliminar el uso y la aplicación de maquillaje u otros productos cosméticos para el desarrollo de las tareas laborales.
9. Comunicar a la Dirección o Gerencia cualquier incidente.
10. Si se notan síntomas compatibles con una enfermedad y en especial los asociados a la CoVID-19 (*tos seca permanente, fiebre o febrícula, dificultad respiratoria, diarrea, presión en pecho, cansancio extremo*), comunicar esta situación a su superior inmediato, y acudir a las autoridades sanitarias para su valoración; y desistir de acudir al trabajo hasta confirmar un resultado negativo a CoVID-19.
11. Deberá disponer de los medios de protección adecuados, homologados y en número suficiente.

12. Observar el estado de los EPI antes de usarlos y desechar aquellos que presenten deficiencias o anomalías y aprender a utilizarlos correctamente.

### **7.3. ETIQUETA RESPIRATORIA**

---

Esta forma de comportamiento social, que tal vez nunca debió de olvidarse, vuelve a demostrar su eficacia como estrategia preventiva frente a posibles contagios.

Al toser o estornudar hay que cubrirse la boca y nariz, si es posible o preferentemente con un pañuelo desechable. Deséchelo en un contenedor de basura.

Si no se dispone de pañuelo desechable, cuando tosa o estornude coloque su brazo delante de boca y nariz en el ángulo interno del codo.

Inmediatamente, recurra al lavado o desinfección de sus manos.

### **7.4. LIMPIEZA DE SUPERFICIES**

---

Establezca controles y medidas del espacio de trabajo y atención al público, incluyendo equipamiento y mobiliario.

1. Realice limpieza y desinfección diaria de suelos, equipos de conservación, mostradores, pomos de las puertas, mobiliario, teléfonos, cajas registradoras, mandos a distancia del aire acondicionado, etc.
2. Controle el stock de productos de limpieza, de gel hidroalcohólico, productos desinfectantes, de equipos de protección personal y bolsas de basura.
3. Ponga a disposición de los clientes en número suficiente y puntos fácilmente localizables, dosificadores de gel hidroalcohólico. Fomente su uso para público y trabajadores.



## 7.5. VENTILACIÓN DE ESPACIOS

---

La ventilación correcta de un local, resulta ser una medida preventiva fundamental. Evita la concentración o acumulo de compuestos químicos volátiles, materia particulada inerte (polvo en suspensión), ácaros, pólenes y microorganismos.

La ventilación puede establecerse de forma natural o forzada mediante equipos climatizadores / purificadores<sup>3</sup>.

## 7.6. LAVADOS DE LENCERÍA Y PAÑERÍA EN GENERAL

---

Los textiles deben ser lavados de forma habitual tras su uso y debe hacerse con medios, propios o industriales, de tipo mecánico (lavadoras), evitando en todo momento el lavado a mano.

1. Para la manipulación de los textiles, haga uso de guantes de nitrilo.
2. Programe ciclos de lavado completos a 60-90°C.
3. No sacuda el textil antes de su lavado.
4. Retire la materia orgánica o inorgánica gruesa y visible que se haya podido incorporar al paño mediante el uso de elemento de fricción o arrastre y deséchelos en contenedor de residuos a pedal o similar provisto de bolsa preferiblemente de cierre seguro (manual o automático) por anudado o goma elástica.

---

<sup>3</sup> Un purificador de aire resulta ser el equipo más efectivo al disponer de sistemas de filtración de Alta Eficacia (HEPA) y de carbón activo o molecular que periten en espacios cerrados, donde la ventilación natural resulta compleja, imposible o inadecuada, no solo alcanzar un número mínimo de renovaciones hora, sino el filtrado eficiente de compuestos químicos, partículas y microorganismos, dando la máxima garantía de calidad de aire sin generación de productos químicos adicionales agresivos

Estos sistemas se encuentran bajo normativas restrictivas de fabricación y eficiencia, resultan inocuos y permiten ser utilizados de forma continua en presencia de personal trabajador y clientes.

En todo caso vigile, limpie y sustituya los filtros según le indique el fabricante o en su defecto, al menos una vez al año.

## 8. PRESENCIA EN VELATORIOS

---

A pesar de que, según el Centro Europeo de Control de Enfermedades (ECDC), no existe evidencia científica ni documental de una posible transmisión de SARS-CoV-2 por manejo de cadáveres con CoVID-19. No obstante, desde el Colegio de Biólogos de la Comunidad de Madrid consideramos que no es descartable la existencia de un riesgo potencial de transmisión bajo.

Debemos pensar que no todos los fallecidos lo hacen en un centro hospitalario o en una ciudad.

En consecuencia, la persona que acude a velar, si es que en algún lugar se permite, o acompañar a un familiar o amigo en el lugar de fallecimiento deberá disponer de medidas y medios preventivos y de protección adecuados.

Esta actuación deberá extrapolarse al contacto con fómites posiblemente contaminados. Son indicaciones que habitualmente se han venido realizando a lo largo de la pandemia:

1. Reducción al máximo posible del tiempo de permanencia del cadáver en el lugar de fallecimiento.
2. Dejar la manipulación del cadáver en manos de los profesionales.
3. Restricción de presencia de familiares o acompañantes evitando el contacto físico directo (besos, abrazos, apretones de manos, etc.)
4. Acceso al local o habitación con guantes de nitrilo, mascarilla quirúrgica o higiénica, deseable FFP1, o FFP2
5. Uso de solución hidroalcohólica sobre el guante.
6. Desechar la mascarilla y guantes después de su uso.
7. Lavado de manos a la salida o uso de solución hidroalcohólica

## 9. PLAYAS, LAGOS Y PISCINAS

---

No debemos olvidar que al igual que en cualquier caso o situación, la vía de transmisión del SARS-CoV-2 es a través de secreciones respiratorias, siendo la posibilidad de contagio por vía directa persona a persona.

***En este sentido son de aplicación cualquiera de las medidas establecidas para otras actividades o entornos.***

La posibilidad de transmisión por contacto en piscinas y "spa" con el agua o los aerosoles producidos en estos entornos, es muy poco probable, ya que el uso correcto de los agentes desinfectantes convencionales utilizados en condiciones habituales anularía la carga vírica presente producto de una hipotética contaminación a través de posibles personas infectadas asintomáticas o con baja sintomatología.

En lugares especiales donde la temperatura del agua o del ambiente se eleva por encima de la atmosférica como en saunas, baños de vapor, termales, etc., presumiblemente la supervivencia del virus es reducida.

En entornos marinos, el efecto de dilución, la presencia de sal, la acción de la temperatura y la **radiación ultravioleta continua**, son factores más que suficientes para anular, inactivar o reducir la carga viral a niveles muy inferiores a los esperados para alcanzar una dosis infectiva.

Y en las playas estarían vigentes todas las recomendaciones de bioseguridad habituales: distanciamiento social (no menos de 2 metros) y referente a las protecciones igual que en cualquier lugar público, evitando en todo momento las aglomeraciones.

Con respecto a los niños en la playa, permítannos una reflexión práctica: Las mamás y papás que piensen con respecto a sus hijos de igual forma que, cuando sospechan que algún niño, en la guardería, está contagiado de algo, ¿les dejan jugar juntos? o, por el contrario, procuran que no se junten demasiado para que no se lo "pegue". Pues en este tema lo mismo.

**La fotoinactivación de los rayos ultravioleta A y B, es suficiente como para inactivar al virus en la carga viral que podría esperarse**

en un ambiente exterior y este efecto es aún más rápido sobre agua marina que en agua dulce debido a mayor salinidad de la primera.

La supervivencia del SARS-CoV-2 en **agua de ríos y lagos de agua dulce** no tratada puede ser superior a la clorada en piscinas y al agua salada, se deben tomar medidas convencionales de protección o prevención evitando concentraciones coincidentes de personas y no realizando actividades deportivas que puedan generar una aerosolización del agua en ríos y pantanos.

No es de esperar la presencia del virus en la **arena**, por lo que no resulta aconsejable o eficaz su tratamiento por medios químicos como el uso hipoclorito sódico, que afectarían de manera negativa al medioambiente, flora y fauna asociadas.

En piscinas e instalaciones acuáticas afines de uso público, se debe de extremar el control y monitorizar periódicamente la concentración de cloro libre.

## 10. RESIDENCIAS DE ANCIANOS

---

Dada la gran vulnerabilidad de los residentes a cualquier agente infeccioso resulta un sector de riesgo vida elevado.

**El principio preventivo** más importante es el de **impedir que un agente biológico entre en la instalación**. Esta premisa implica **adoptar medidas** restrictivas de acceso al centro de personal ajeno al mismo y de esta forma minimizar la posibilidad de transmisión por personas asintomáticas; y un control de los objetos y materiales que entren en la residencia.

El **personal de la residencia deberá ser formado e informado en las medidas de bioseguridad** que deben mantener en todo momento, tanto hacia ellos como hacia las personas residentes. En este sentido, puede ser recomendable entregar **las instrucciones** recibidas **por escrito**, y **se recogerá acuse de recibo de la formación recibida**.

Se dotará, por parte de la dirección del centro y con la supervisión y asesoramiento del Servicio de Prevención (SP), de los **EPI** (mascarillas, guantes, pantallas...) necesarios para su protección. También se

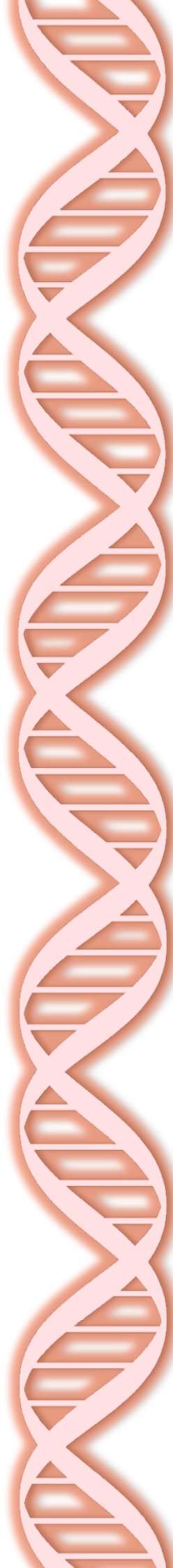
determinarán los productos de limpieza y desinfección adecuados y los protocolos de uso y aplicación para cada producto.

A **los residentes** se les **dotará también de las mascarillas** necesarias para su protección. También es conveniente, tener a su disposición, para cuando sea necesario y para tranquilidad de los mismos, guantes o geles, indicándoles cómo y cuándo usarlos.

En segundo lugar, en **presencia de residentes afectados**, la medida a tomar será su **aislamiento en zonas independientes**, de tal forma que se limite totalmente el contacto con personas no infectadas.

Como medidas fundamentales se deberán adoptar:

1. Supervisión médica directa y constante de la persona afectada.
2. Disponer de un protocolo de evacuación al centro hospitalario de referencia que se haya fijado en cada caso previamente, estableciendo en el mismo un procedimiento seguro de entrada y salida de la residencia.
3. Escalonamiento en los accesos de personas al recinto de la residencia.
4. Existencia y fácil localización de gel hidroalcohólico de dispensación automática.
5. Uso de papel desechable
6. Los trabajadores que asistan a estos pacientes deberán observar:
  - a) Retirada de complementos (reloj, anillos, pulseras, etc.).
  - b) Cambio de calzado por uno de uso exclusivo en la instalación, totalmente recomendado, o en su defecto instalar una alfombrilla con desinfectante.
  - c) Utilizar siempre que sea posible, calzas desechables cada vez que se salga de la habitación de un infectado.
  - d) Los trabajadores utilizarán ropa de trabajo exclusiva. Nunca la ropa de calle.
  - e) Lavado constante de manos con agua y jabón y cada vez que se entre o salga de la habitación de aislamiento, al menos durante 20 segundos y siguiendo un procedimiento normalizado.

- 
- f) Lavado de ropa a 60-90°C en el centro de trabajo o a través de empresa externa acreditada.
7. Uso constante y adecuado de mascarillas FFP2 **sin válvula** de exhalación o en su defecto "quirúrgicas". **No tocarla mientras se lleve puesta** y tirarla en un contenedor de residuos (con tapa y apertura de pedal) situado en la salida de la habitación, después de su uso.
  8. No reutilizar las **mascarillas clasificadas como NR (No Reutilizable)**.
  9. Descontaminación o tratamiento químico periódico y frecuente por fricción, de objetos como pomos de puertas, teléfonos, mandos a distancia, etc.
  10. Establecer circuitos de desplazamiento dentro de la residencia con la menor interacción posible entre residentes, objetos, equipamiento y residuos.
  11. Mantener en todo momento y siempre que resulte posible una distancia de seguridad entre personas de al menos 2 metros.
  12. Intensificar las tareas de limpieza y desinfección habituales.
  13. Uso de lejía doméstica a 0,1% o alcohol etílico al 70% sobre objetos y superficies y lejía al 0,5% sobre suelo.
  14. Mantener unas buenas prácticas de manipulación de los alimentos y de las superficies donde se manipulan.
  15. Limpiar y desinfectar los utensilios, los cubiertos y la vajilla utilizados en el servicio de la persona aislada.

## 11. UTILIZACIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN

---

Los equipos de protección deberán estar al alcance de toda la población para que su uso generalizado garantice su seguridad, son fundamentalmente las mascarillas y los guantes.

En todo caso, ha de conocerse la forma correcta de uso.

## 11.1.GUANTES

---

No hay problema en la colocación de guantes de protección. No es necesario tomar ninguna medida especial o tener consideraciones particulares a la hora de la colocación.

Simplemente se utilizará la talla adecuada.

### **El problema reside en su retirada.**

Esta debe hacerse mediante un método que permita garantizar ausencia de riesgo para el usuario, evitando la contaminación de partes de la mano que puedan quedar expuestas.

En primer lugar, resulta muy recomendable descontaminar los guantes antes de su retirada.

Esta acción aumenta la garantía de ausencia de contaminación en caso de tocar indebidamente alguna parte del guante de forma accidental

### **El proceso sería el siguiente:**

Se procede a descontaminar los guantes con una solución alcohólica.



1. Finalizada la descontaminación, con una mano, se pinza el guante de la mano contraria por el exterior de la bocamanga y se tira de la bocamanga hacia los dedos para liberar la mano.



2. El guante retirado así, queda del revés y recogido en la mano enguantada.



3. Se introduce el dedo índice de la mano liberada, por el interior del segundo guante y sin tocar la superficie exterior se tira hacia los dedos. El segundo guante, embolsará al primero y ambos habrán quedado con la parte interior expuesta hacia el exterior que no presentará contaminación, con lo que ya se pueden manipular con seguridad.



4. Se tira a un contenedor de residuos.

## 11.2.MASCARILLAS

La implantación de medidas epidemiológicas de salud pública para la población inicialmente no preveía el uso de las mascarillas entre los ciudadanos, pero «sí el lavado de manos». Ante la gravedad de la actual pandemia este criterio ha cambiado y ya se indica el uso de la mascarilla como un elemento de protección fundamental para la contención de la pandemia.



En cualquier caso, resulta imprescindible su uso en locales de pública concurrencia como son los supermercados, transportes públicos, etc.; y por supuesto, si se está en presencia de una persona infectada (familiar o persona a su cargo) y para el personal sanitario.

La mascarilla no protege por sí misma si no se usa correctamente, por ello es necesario conocer el procedimiento correcto de colocación y retirada.

Existen varios tipos de mascarilla en cuanto a forma y eficacia, pero básicamente se dividen en **mascarillas higiénicas o "quirúrgicas"** (no son equipos de protección como tales, son una barrera para reducir al mínimo la transmisión directa de agentes infecciosos de dentro a fuera, evitando infectar a otras personas) y **mascarillas de protección** como son las FFP1, FFP2 y las FFP3, esta última recomendada sólo para uso hospitalario.

De ellas, la que ofrece una buena protección personal frente al contagio de coronavirus es la FFP2, sin válvula o su equivalente, la N95 (terminología de la NIOSH).

Pero sea cual sea el tipo de mascarilla, su eficacia depende enormemente de:

1. El entrenamiento en su uso.
2. De su uso en el tiempo, aumentando su ineficacia en uso prolongado.
3. De la frecuencia en el cambio.
4. De su ajuste a la cara.
5. De la realización del test de su comprobación de su colocación y ajuste.
6. De su correcta retirada.
7. De la elección de modelo (conformado, plegable, con o sin válvula de exhalación, con o sin pinza nasal) y que dependerá de la situación de uso, del estado del usuario (infectado, no infectado, personal sanitario).

8. De su clasificación, de la que ya se ha dicho algo anteriormente, en relación a la minimización de las consecuencias del riesgo al que se está expuesto (FFP1, FFP2, FFP3).
9. De su segregación como residuo convencional o biosanitario de forma segura.

### **11.2.1 Normas básicas de uso**

---

1. No utilice mascarillas con válvula de exhalación.
2. La mascarilla higiénica o quirúrgica, será de uso diario. Luego se desechará a un contenedor de basura.
3. Procure no dejarla sobre ninguna superficie.
4. Si se la quita, introdúzcala para su posterior reutilización, preferentemente en una bolsa de papel.
5. Cubra correctamente y de forma completa la boca y nariz.
6. Procure no tocarla durante el trabajo o dejarla colgada de la oreja.
7. No la retire parcialmente sobre el cuello o cabeza

### **11.2.2 Colocación y retirada correcta**

---

Existen dos formas básicas de retirada de una mascarilla:

El seguimiento de una o u otra dependerá de si tenemos la posibilidad de descontaminarnos previamente los guantes.

Desde el punto de vista de bioseguridad, es aconsejable retirar la mascarilla antes que los guantes evitando que aquella desprenda partículas del virus en su extracción.

Esta liberación permite el paso al medio aéreo, quedando el virus en suspensión y permitiendo ser inhalado por el usuario sin que éste lleve protección.

Por otro lado, el desprendimiento de la mascarilla tirando de las bandas elásticas de ajuste, puede permitir que la superficie exterior de la misma entre en contacto con la ropa o el cabello si este no se encuentra recogido, contaminando estos elementos que quedarán expuestos posteriormente a las manos sin protección.

Para determinadas mascarillas de protección, y en determinadas actividades laborales o entornos de riesgo, sujetar la mascarilla durante la retirada, en definitiva, resulta más seguro que desprenderla.

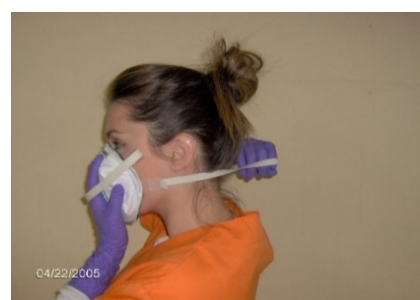
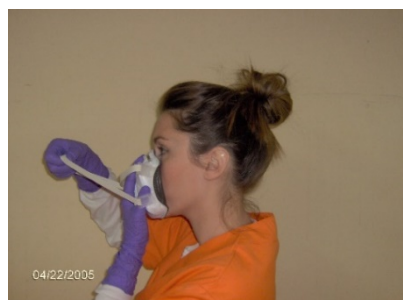
### Colocación de la mascarilla

Para entornos de riesgo:

1. Se procede a inspeccionar la mascarilla observando que se encuentra en buen estado



2. Con una mano, se coloca la mascarilla cubriendo nariz y boca.
3. Las gomas elásticas, quedarán por encima de la mano.
4. Se tomará la banda inferior y se colocará en la nuca.
5. Seguidamente, se tomará la banda superior y se colocará en la coronilla.





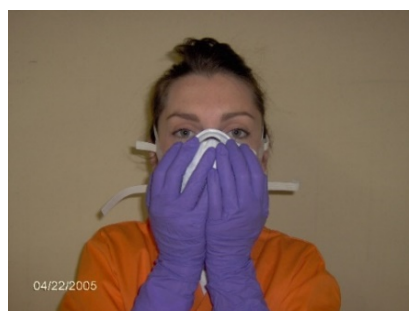
6. Seguidamente, se ajustará la pieza metálica (pinza) a la nariz con las dos manos para que la presión sea simétrica



7. Finalmente, posicionando ambas manos sobre la superficie filtrante y tapando la válvula de exhalación (en el caso de disponerla) lo máximo posible, se realizará una prueba de presión.

Para la realización de la prueba de presión y con las manos colocadas en la mascarilla, inhale (tome aire) o expire (sople) fuertemente, con el fin de detectar si se está produciendo algún escape de aire por el borde de ajuste de la mascarilla a la cara, nariz o barbilla.

Si se detecta una ligera salida de aire ajuste de nuevo la mascarilla a su cara y presione la pinza nasal.



## Retirada de la mascarilla

---

Antes de proceder a la retirada de la mascarilla, **es obligado realizar una descontaminación de los guantes** con solución alcohólica.

Siga el siguiente procedimiento:

1. Sujetando la mascarilla con una mano, desacople las bandas elásticas pasándolas por encima de la mano que sujeta la mascarilla. Primero la inferior y seguidamente, la superior.



2. Proceda a la retirada de la mascarilla de la cara. Haga esta operación con suavidad y finalice la operación segregando la mascarilla al contenedor de residuos.
3. Finalizada la operación, descontamine los guantes con solución alcohólica y retírelos según el procedimiento descrito.
4. Segréguelos en el contenedor de residuos.

## BIBLIOGRAFÍA

---

1. Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and its inactivation with biocidal agents. *J Hosp Infect.* 6 de febrero de 2020.
2. World health Organization. Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19 [Internet]. 2020. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331305/WHO-2019-NcOVIWC\\_WASH-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331305/WHO-2019-NcOVIWC_WASH-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. Liu Y, Ning Z, Chen Y, Guo M, Liu Y, Gali NK, et al. Aerodynamic Characteristics and RNA Concentration of SARS-CoV-2 Aerosol in Wuhan Hospitals during COVID-19 Outbreak. *bioRxiv* [Internet]. 10 de marzo de 2020 [citado 25 de marzo de 2020];2020.03.08.982637. Disponible en: <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.03.08.982637v1>
4. Booth TF, Kournikakis B, Bastien N, Ho J, Kobasa D, Stadnyk L, et al. Detection of airborne severe acute respiratory syndrome (SARS) coronavirus and environmental contamination in SARS outbreak units. *J Infect Dis.* 1 de mayo de 2005;191 (9):1472-7.
5. Yeo C, Kaushal S, Yeo D. Enteric involvement of coronaviruses: is faecal-oral transmission of SARS-CoV-2 possible? *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 19 de febrero de 2020;
6. Permanencia del SARS-CoV-2 en aerosol y fómites Doremalen N van, Bushmaker T, Morris D, Holbrook M, Gamble A, Williamson B, et al. Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1. *medRxiv* [Internet].;2020.03.09.20033217
7. Household transmission investigation protocol for 2019-novel coronavirus (2019-nCoV) infection. Disponible en: [https://www.who.int/publications-detail/householdtransmission-investigation-protocol-for-2019-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-infection](https://www.who.int/publications-detail/householdtransmission-investigation-protocol-for-2019-novel-coronavirus-(2019-ncov)-infection)
8. Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts.

Interim guidance. 04 February 2020. Disponible en:

[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-withsuspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-withsuspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts)

9. Center for Disease Control and Prevention. Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Confirmed 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) or Persons under investigation for 2019-nCoV in Healthcare Settings. 03/II/2020. Disponible en:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCov/hcp/infection-control.html>
10. Ministerio de Sanidad. Neumonía por un nuevo coronavirus (CoVID-19) en China. Disponible en:  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/home.htm>
11. Coronavirus: home testing pilot launched in London to cut hospital visits and ambulance use:  
<https://www.bmj.com/content/bmj/368/bmj.m621.full.pdf>
12. Casanova, L., Rutala, W.A., Weber, D.J., Sobsey, M.D., 2009. Survival of surrogate coronaviruses in water. *WaterRes.* 43,1893-1898.
13. Chin, A.W.H., Chu, J.T.S., Perera, M.R.A., Hui, K.P.K., Yen, H-L, Chan, M.C.W., Peiris, M., Poon, L.L.M., 2020. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. *The Lancet Microbe*. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30003-3](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30003-3).
14. Zou L, Ruan F, Huang M, Liang L, Huang H, Hong Z, et al. SARS-CoV-2 Viral Load in Upper Respiratory Specimens of Infected Patients. *N Engl J Med.* 2020.

## ANEXO DESINFECTANTES

---

### 1. Uso de desinfectantes

---

No use productos de tratamiento que no estén autorizados para uso doméstico.

Si considera necesario la aplicación de productos biocidas, recurra a empresas autorizadas que dispongan de aplicadores igualmente autorizados para el uso de biocidas según la categoría.

---

### 2. Antes de aplicar el producto desinfectante:

---

1. Retire de la superficie la materia orgánica o inorgánica que exista mediante un arrastre o en caso de suelos, un barrido.
2. Humedezca la superficie ligeramente evitando el levantamiento de polvo o materia.
3. Utilice para esta limpieza una mezcla con detergente convencional.
4. Las superficies verticales límpielas de arriba a abajo y de un lado a otro, sin que haya preferencia en que sea de izquierda a derecha o de derecha a izquierda.
5. Las superficies horizontales, límpielas del fondo al frente y de un lado a otro, sin que haya preferencia en que sea de izquierda a derecha o de derecha a izquierda.

---

### 3. La concentración de uso o aplicación se preparará:

---

1. A temperatura ambiente.
2. Directamente del contenedor comercial, que será opaco.
3. No estará o quedará expuesto a fuentes de calor cercanas o radiación solar.
4. Para la preparación de la disolución, primero se verterá el contenido de agua establecido y posteriormente se añadirá el producto químico (no al contrario).
5. Se cerrará con su tapón una vez realizado el vertido.
6. No se trasvasará el producto desde su envase original a otro. Si esta circunstancia se tuviese que llevar a cabo a un nuevo envase o contenedor debido a una rotura del envase original, deformación crítica u otros casos suficientemente justificados, el nuevo envase quedará amplia y correctamente marcado indicando el contenido. El marcado será totalmente legible, inteligible e identificable.
7. El producto se almacenará en un lugar específico para productos de limpieza (químicos), preferentemente a poca altura, señalizado y en posición lejana o separada de alimentos frescos o envasados.



8. Para su aplicación, se utilizará un pulverizador convencional a ser posible opaco (no transparente). La luz solar progresivamente inactiva el producto y reduce su concentración.
9. Se desechará al fregadero procurando no generar salpicaduras o aerosoles y se repondrá la solución como máximo cada tres horas.
10. Se aplicará sobre las superficies a una distancia de entre 30 y 50 cm. Este **pulverizador** quedará **marcado** correctamente en su exterior **indicando que contiene lejía a la concentración preparada**.

---

#### 4. Concentraciones

---

- **La lejía comercial (hipoclorito sódico)** presenta una concentración de cloro de 40-50 gr/litro:

A. **Para superficies de equipos, encimeras o mostradores y mobiliario convencional:**

- En todos los casos que presenten la superficie lisa y con resistencia al uso de productos químicos (ausencia de entelados o partes mecánicas sensibles o eléctricas expuestas o de fácil exposición):
- Prepare una mezcla al **0,1%**. Un **par de tapones de lejía** del envase **en** un litro de agua, será suficiente.

B. **Para suelos:**

Prepare una solución al **0,5%**.

- Es decir, diluir **un cuarto (1/4) de una botella de lejía con detergente** de las que habitualmente se adquieren en tiendas y supermercados, **en dos litros de agua**.
- Se debe usar antes de que transcurra una hora como máximo desde su preparación, para que la mezcla esté perfectamente activa.
- Utilice un cubo y fregona para uso con detergente y otro para uso de lejía.
- No utilice la misma fregona para tratar los suelos de baños, cocina y zona de público. Favorecería el arrastre de materia y posible contaminación entre sitios de diferente concepto higiénico.
- Destine preferentemente un cubo y obligatoriamente una fregona, al uso exclusivo de servicios higiénicos, otro para cocina y un tercero para el resto.

En **hogares esta selección no será necesaria**, pero deberá empezar la limpieza por los servicios higiénicos. Una vez **finalizada esta limpieza, introducirá la fregona en el cubo con lejía durante al menos 10 minutos**. Pasado este tiempo, continuará la limpieza por las áreas comunes, repetirá la operación y el tiempo, y finalizará la limpieza por la cocina

dejando la **fregona sumergida en el cubo al menos 30 minutos antes de su aclarado final.**

- ▶ **Etanol al 70%** (*ésta es una concentración ideal, ya que el rango de mayor eficacia, para la desinfección con etanol, se encuentra en el 62-71%*) o bien el **peróxido de hidrógeno** (*comúnmente conocido como "agua oxigenada"*) ambos productos con **una concentración al 0,5%**, con **tiempo** de aplicación de **1 minuto**.

- No lo utilice para suelos
- Para su aplicación, disponga de un pulverizador convencional transparente.
- Espere 1 minuto de actuación de producto
- No deje el aplicador expuesto al sol o a objetos que emanen calor.

Como alternativa, se puede emplear **toallitas con desinfectante**, friccionado las superficies.

- ▶ **Acetona** a temperatura ambiente **al 10%** en contacto de **5 minutos**.