

# Hoja de consejos de seguridad para empleados de limpieza:

consejos sobre salud y seguridad para prevenir lesiones relacionadas con el trabajo de limpieza



Agosto 2020

Volumen 2, Edición 7



## Protéjase en el trabajo: Cómo limpiar y desinfectar para prevenir el COVID-19 (coronavirus)

Los trabajadores de limpieza y encargados están en las primeras líneas para ayudar a contener la propagación del COVID-19 y otros virus nocivos. Aprenda a limpiar y desinfectar áreas de modo que se reduzca el riesgo de infecciones.

A continuación se presentan algunas recomendaciones que debe tomar en cuenta.

### Dependiendo del tipo de institución:

- **Cierre las áreas utilizadas por personas enfermas, y**
- **Espere el mayor tiempo posible (hasta 24 horas) antes de empezar a limpiar y desinfectar las áreas utilizadas por personas enfermas.**
- **Abra las puertas y ventanas al exterior para aumentar la circulación de aire en el área.**
- **Asegúrese de tener y usar todo el equipo de protección personal necesario**, como mascarillas, guantes y protección ocular.
- **Limpie y desinfecte** todas las áreas utilizadas por personas enfermas (como oficinas, baños y espacios comunes).
- **Concéntrese** especialmente en las superficies que se tocan con frecuencia.
- Si las superficies están sucias, **límpielas primero** con agua y jabón o detergente, y **luego desinfectelas**.



### Diferencias:



Limpiar: significa **eliminar la suciedad** y otras sustancias de las superficies.

Desinfectar: significa usar sustancias químicas para **matar gérmenes** en las superficies.

## Cómo desinfectar:

- Use soluciones diluidas de lejía doméstica, o
- Soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol, o
- La mayoría de los desinfectantes domésticos comunes registrados con la EPA deben ser eficaces.
- Encuentre y utilice [sustancias químicas y prácticas más seguras para limpiar y desinfectar](#).
- Pueden usarse **soluciones diluidas de lejía** si es lo apropiado para la superficie.
  - **Pregúntele** a su supervisor o gerente antes de decidir qué sustancias químicas usar en cada lugar.
  - **Siga** las instrucciones de uso del fabricante y asegúrese de tener ventilación apropiada.
  - **Revise** y asegúrese de que no ha pasado la fecha de caducidad del producto.
  - **Nunca mezcle lejía doméstica con amoníaco u otro limpiador.**
- Pueden usarse **soluciones de alcohol** (al menos con 70% de alcohol) si es lo apropiado para la superficie.
- Se prevé que los productos [aprobados por la EPA que se afirma que combaten patógenos virales emergentes](#) sean eficaces contra el COVID-19, con base en información referente a virus más resistentes. Siga las instrucciones del fabricante al usar cualquier producto de limpieza y desinfección (por ejemplo, respecto a la concentración, modo de aplicación, tiempo de contacto, etc.).
- Para **superficies suaves (porosas)** como pisos alfombrados, tapetes y cortinas, elimine la contaminación visible si la hay, y límpielos con limpiadores apropiados que estén diseñados para su uso en esas superficies. Después de la limpieza:
  - Si los artículos pueden lavarse en una lavadora de ropa, lávelos de acuerdo con las instrucciones del fabricante, usando el agua más caliente que sea apropiada para el producto, y luego séquelos por completo.
  - Si los artículos no pueden lavarse en una lavadora de ropa, use productos aprobados por la EPA que se afirma que combaten patógenos virales emergentes y que sean apropiados para superficies porosas.

### Prepare una solución diluida de lejía mezclando:

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de lejía por galón de agua, o
- 4 cucharadas de lejía por cuarto de galón de agua

## Para ropa blanca, prendas de ropa y otros artículos que pueden lavarse en una lavadora de ropa:

- Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, use el agua más caliente que sea apropiada para el producto y séquelos por completo. La ropa sucia que ha estado en contacto con una persona enferma puede lavarse con prendas de otras personas.

- **No sacuda la ropa sucia;** así reducirá la posibilidad de esparcir virus por el aire.
- **Limpié y desinfecte los cestos de ropa sucia y los carritos donde se transporte** siguiendo las instrucciones anteriores para superficies duras o suaves.



---

## Equipo de protección personal (PPE) e higiene de las manos:

- Si está limpiando áreas infectadas, use **máscaras, guantes desechables y batas** para todas las tareas del proceso de limpieza, incluyendo el manejo de basura.
  - Los guantes y las batas deben ser compatibles con los productos desinfectantes que está usando.
- **Podría necesitar** equipo de protección personal (PPE) adicional (como protección ocular) dependiendo de los productos de limpieza o desinfección que se usen y si existe riesgo de salpicaduras.
- **Debe tener cuidado al quitarse guantes y batas usadas** para evitar contaminar al usuario y el área vecina. **Lávese** las manos cuidadosamente después de quitarse el equipo de protección personal (PPE).
- **Informe de inmediato a su supervisor de cualquier ruptura del equipo de protección personal (PPE)** (por ejemplo, un desgarrón en los guantes) y de cualquier potencial exposición al virus.
- **Limpié sus manos con frecuencia, en especial inmediatamente después de quitarse los guantes y después de estar en contacto con una persona enferma,** lavándose las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Si no tiene disponibles agua y jabón y sus manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante de manos con alcohol que contenga **de 60% a 95% de alcohol.**
  - **Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, siempre lávelas con agua y jabón.**

- **Tome las medidas preventivas normales**, como lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
  - Otros **momentos en los que resulta esencial lavarse las manos** son:
    - Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar
    - Después de usar el sanitario
    - Antes de comer o preparar comidas
    - Después de estar en contacto con animales o mascotas
    - Antes y después de brindar atención de rutina a otra persona que necesite asistencia (por ejemplo, un niño)

Consulte los [lineamientos completos del CDC \(recomendaciones transitorias\)](#) y [la lista de desinfectantes aprobados por la EPA](#) para ver más información.