

Normas de limpieza y desinfección del SARS-CoV-2 o coronavirus



EN CENTROS DE TRABAJO



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

El SARS-CoV-2 (más conocido como coronavirus) puede permanecer activo durante horas o días sobre superficies de una gran variedad de **materiales**. El tiempo puede variar en función de condiciones como el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente. Para prevenir el contagio, la mejor medida es la limpieza de las superficies y su desinfección.

ACTUALIZADO A 11/06/2020



DESCÁRGATE LA INFOGRAFÍA

1 | QUÉ SE PUEDE INFECTAR

Cualquier objeto o superficie que haya tocado una persona enferma o transmisora:

- Muebles: mesas, sillas, estanterías.
- Pomos de las puertas, pasamanos, barandillas, papeleras, etc.
- Timbres, interruptores (luz, ascensores, etc.).
- Aseos: lavabos, grifos, inodoros, secador eléctrico, dispensador de jabón, etc.
- Oficina: ordenador, teclado, ratón, teléfono, mando a distancia, impresora, fotocopidora, etc.
- Cocina/comedor/áreas de descanso: electrodomésticos, máquinas de vending, etc.

2 | DOS PASOS: LIMPIAR Y DESINFECTAR

Una de las medidas que deben adoptarse para evitar la propagación es la desinfección de las superficies. Pero antes de ello, es necesario que haya una buena limpieza.

- 1 | **LIMPIEZA:** eliminación de suciedad e impurezas de las superficies, que sirven de protección a los gérmenes.
- 2 | **DESINFECCIÓN:** uso de productos químicos capaces de matar los gérmenes presentes en las superficies.

3 PRODUCTOS

El Ministerio de Sanidad ha publicado una amplia lista de productos virucidas autorizados y registrados en España, que puede consultarse en el siguiente enlace:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

En el listado del Ministerio se clasifican los productos en las siguientes categorías:

TP 2: desinfección de superficies y aérea, uso ambiental.

TP 4: desinfección de materiales y equipos en contacto con alimentos/piensos, industria alimentaria.

TP 2: desinfección de superficies, uso clínico.

TP 1: higiene humana.

Además, se indica si los productos pueden utilizarse por el público en general, por personal profesional o especializado.

Para facilitar su utilización, a continuación se relacionan los **nombres comerciales de los productos** incluidos en el listado publicado por el Ministerio de Sanidad, **destinados al uso del público en general**, divididos en dos grupos:

Tabla 1. Productos que han demostrado su eficacia frente a virus, recomendados para la desinfección de superficies y aérea, uso ambiental (TP2)

PRODUCTOS QUE HAN DEMOSTRADO SU EFICACIA FRENTE A VIRUS
DESINFECTANTE CONEJO
SANYTOL DESINFECTANTE HOGAR Y TEJIDOS
OX-VIRIN PRESTO AL USO
ALCOLAC PLUS
MULTIUSOS DESINFECTANTE BOSQUE VERDE
PASTILLAS DESINFECTANTES MULTIUSOS ORACHE

Tabla 2. Productos que han demostrado su eficacia frente a virus envueltos (teniendo en cuenta que el coronavirus SARS-CoV-2 es también un virus envuelto), recomendados tanto para la desinfección de superficies y aérea, uso ambiental (TP2) como para la industria alimentaria (TP4)

PRODUCTOS QUE HAN DEMOSTRADO SU EFICACIA FRENTE A VIRUS ENVUeltos		
LYSOL DESINFECTANTE BAÑOS FRESCOR MARINO	SANYTOL LIMPIADOR DESINFECTANTE MULTISUPERFICIES	SURE CLEANER DISINFECTANT SPRAY
LYSOL DESINFECTANTE BAÑOS CITRICO	SANYTOL LIMPIADOR DESINFECTANTE MULTIUSOS	ECODYL
LYSOL DESINFECTANTE COCINAS LIMON	SANYTOL DESINFECTANTE COCINAS	DD 465
LYSOL DESINFECTANTE MULTIUSOS FRESCOR	SANYTOL LIMPIAHOGAR EUCALIPTUS	LUBACIN H-DA
LYSOL DESINFECTANTE MULTIUSOS ORIGINAL	SANYTOL DESINFECTANTE DE ROPA AROMA LIMPIO	GERM SPRAY CARE PERFECT DISINFECTION
NENUCO DESINFECTANTE MULTIUSOS MANZANA VERDE Y UVA	SANYTOL DESINFECTANTE ELIMINA OLORES	LACTIC
NENUCO DESINFECTANTE MULTIUSOS LIMA Y LIMON	SANYTOL TOALLITAS MULTIUSOS	GERM TROL CARE PERFECT DISINFECTION
NENUCO TOALLITAS DESINFECTANTES PARA SUPERFICIES - AROMA A CRUMBLE DE PERA	SANYTOL DESINFECTANTE TEXTIL	DETTOL SPRAY DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES - AROMA ORIGINAL
NENUCO SPRAY DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES - AROMA A NENUFAR	SANYTOL ELIMINA OLORES BRISA FRESCA	DETTOL TOALLITAS DESINFECTANTES PARA SUPERFICIES - AROMA A NENUFAR
NENUCO SPRAY DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES - AROMA ORIGINAL	ALERGREEN DESINFECTANTE MULTIFUNCIÓN	DETTOL TOALLITAS DESINFECTANTES PARA SUPERFICIES - AROMA A CRUMBLE DE PERA
NENUCO SPRAY DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES - AROMA A CRUMBLE DE PERA	CPQ DINFEX ALH/A	DETTOL SPRAY DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES - AROMA A CRUMBLE DE PERA
NENUCO TOALLITAS DESINFECTANTES PARA SUPERFICIES - AROMA A NENUFAR	ACTICIDE C&D 02 RTU	DETTOL SPRAY DESINFECTANTE PARA SUPERFICIES - AROMA A NENUFAR
NENUCO TOALLITAS DESINFECTANTES PARA SUPERFICIES - AROMA ORIGINAL	BACTOCLEAN	DETTOL TOALLITAS DESINFECTANTES PARA SUPERFICIES - AROMA ORIGINAL

Además de los productos comerciales relacionados, también son eficaces contra el coronavirus algunos productos o soluciones que pueden prepararse en el ámbito doméstico o laboral, entre los que destacan:

LEJÍA (hipoclorito sódico)

Uno de los desinfectantes que las autoridades sanitarias recomiendan es la lejía doméstica, muy efectiva para desinfectar superficies donde puede haber virus.

Previamente a su uso, se deben limpiar las superficies con bayetas húmedas para recoger el polvo. A continuación, esas superficies se limpiarán con otra bayeta humedecida en una disolución de lejía al 1:50.

Precauciones

La lejía es un **producto químico tóxico**, por lo que se deben usar guantes para evitar el contacto directo con la piel. Además emite vapores tóxicos. Por esta razón, se debe procurar que la estancia a desinfectar esté bien ventilada durante el proceso.

Debe utilizarse **siempre con agua fría**. Al utilizar agua caliente, se incrementa la emisión de estos vapores. Además del riesgo de inhalar esos vapores tóxicos, al evaporarse, la lejía pierde su función desinfectante.

Conviene preparar la mezcla justo antes de su utilización y procurar mantenerla en recipiente cerrado para minimizar la evaporación de la lejía.

No se debe mezclar con otros productos, como amoníaco, alcohol o vinagre, ya que se forman vapores tóxicos y además pierde su poder desinfectante.

PREPARAR LEJÍA AL 1:50

- 1 **Coger 20 ml de lejía casera, no importa la marca.**
- 2 **Echarlo dentro de una botella de 1 litro.**
- 3 **Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar.**
- 4 **Cerrar y darle la vuelta varias veces para mezclar.**
- 5 **Atención: preparar la mezcla el mismo día de su uso**
- 6 **Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso y volver a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.**

ALCOHOL (etanol)

Para objetos de uso personal como gafas, móviles, teclados, teléfonos, mandos a distancia, etc., y aquellos otros que pudiesen verse afectados por la lejía, se desinfectarán frecuentemente con solución hidro-alcohólica desinfectante.

El **alcohol al 70%** es válido para desinfectar superficies.

Para utilizar el **alcohol de 96%** como limpiador de estos efectos personales se debe rebajar al 70%.

Humedecer un paño con esta dilución y pasarlo por los objetos a limpiar.

También puede utilizarse alcohol isopropílico, menos corrosivo, en especial para la limpieza de dispositivos electrónicos.

¿CÓMO REBAJAR EL ALCOHOL 96%?

Coger 70 mililitros de alcohol y llevarlo a 100 mililitros con agua (30 mililitros de agua). Mezclar bien dando la vuelta al envase varias veces.

AGUA OXIGENADA

(peróxido de hidrógeno)

Una solución mínima al **0,5%** es efectiva contra el virus. También reacciona y destruye las proteínas virales y el material genético.

Para aumentar su efectividad es conveniente pulverizar y **dejar actuar unos 10 minutos**. No hay que mezclarla con otros limpiadores, en especial aquellos que contienen vinagre u otros ácidos.

¿CÓMO REBAJAR EL AGUA OXIGENADA AL 0,5%?

A partir de agua oxigenada al 3%: coger 170 mililitros de agua oxigenada y llevarlo a 1 litro con agua

A partir de agua oxigenada al 9%: coger 55 mililitros de agua oxigenada y llevarlo a 1 litro con agua

A partir de agua oxigenada al 30%: coger 17 mililitros de agua oxigenada y llevarlo a 1 litro con agua



4 | CÓMO DESINFECTAR

NORMAS GENERALES

(según ORDEN SDN 399/2020, art. 6)

- Las medidas de limpieza y desinfección **se adecuarán a las características** e intensidad de uso **de los centros** y locales.
- Se prestará **especial atención** a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas, y otros elementos de similares características.
- Se utilizarán los **productos** indicados en el punto anterior. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Cuando existan **puestos** de trabajo **compartidos** por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
- Se deben realizar tareas de **ventilación** periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- Cuando el uso de los **aseos** esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, debe reforzarse su limpieza y desinfección garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.

NORMAS ESPECÍFICAS

Mobiliario

Limpiar con un trapo húmedo (o bayetas desechables) y un producto desinfectante.

Electrodomésticos

Para el exterior, así como para superficies con las que se puede tener contacto, hay que pasar un paño humedecido con una dilución de lejía, gel hidroalcohólico o bien un desinfectante comercial. Para el interior de electrodomésticos que alcanzan 60º no se requiere limpieza especial.

Teléfonos (fijos, móviles), ordenadores (ratón, teclado, monitor) y demás aparatos electrónicos transportables y táctiles

Suelen ser una fuente de acumulación de patógenos. Se recomienda limpiarlos con un paño húmedo (no empapado) con una solución hidroalcohólica, especialmente si se sacan fuera de su entorno habitual. Para reducir el riesgo de que queden afectados los componentes electrónicos, es recomendable que la solución hidroalcohólica esté compuesta por alcohol isopropílico y agua destilada. Pulverizar el desinfectante sobre una bayeta limpia y ligeramente húmeda, nunca directamente sobre los dispositivos. Utilizar preferiblemente gamuzas de microfibra (que no sueltan pelusas). También se pueden usar toallitas desinfectantes.

Superficies textiles

Según estudios disponibles, el coronavirus no permanece en textiles después de 48 horas. El riesgo de contraer el virus de los textiles es bajo, ya que las superficies porosas con pequeños espacios pueden atrapar el virus y evitar su transferencia. Algunas opciones de limpieza son las siguientes:

- Siempre que se pueda (si el tejido lo resiste), **lavar a 60°**, puesto que a esta temperatura se acaba con el virus.
- El lavado tradicional con **agua y jabón** es el más recomendado, puesto que los detergentes destruyen la capa externa (lipídica) que protege al virus. La mayoría de los tejidos de cortinas y tapicerías admiten sin problemas el uso de agua y jabón, así como fibras naturales (lino y algodón) y también algunas sintéticas (poliéster).
- Algunos tejidos admiten el lavado con **agua y lejía** diluida (textiles creados con fibras acrílicas que no pierden el color con el uso de blanqueantes).
- Lavado con desinfectantes tipo **etanol**. Aunque pueden usarse, es fácil dañar el color de las fibras, incluso con baja concentración.
- Rociar la prenda/tejido con **vapor de agua**. Se trata de un método sin base científica. Existen estudios que avalan la eficacia del vapor a más de 75° para eliminar determinados virus y bacterias, pero puede ocurrir que las posibles partículas del virus que haya en el tejido pasen al ambiente, con el riesgo de ser inhaladas o depositarse en otra superficie.
- Lavado **en seco**. Los tejidos que se deterioran con el agua pueden limpiarse en seco, con solventes como el percloroetileno, en servicios especializados de tintorería.
- Pulverizar un desinfectante comercial en spray, apto para textiles.
- Otros tipos: tratamientos de **ozono o rayos ultravioleta**. Estos sistemas no están avalados por el Ministerio de Sanidad.

Equipos de trabajo: herramientas y maquinaria

Como en el resto de superficies, antes de la desinfección se deben limpiar para eliminar restos de suciedad (tierra, polvo, etc.), de forma que se asegure que el producto desinfectante pueda entrar en contacto con toda la superficie tratada.

- Una vez retirada la suciedad, **pulverizar un desinfectante** sobre el equipo o bien sumergir la herramienta en el mismo (en el caso de herramientas manuales).
- También se pueden utilizar **toallitas desinfectantes** desechables.
- Otra opción es utilizar **vapor de agua** o calor en seco (al menos 92° durante 15 minutos).
- Se puede utilizar **alcohol isopropílico al 70 %**.
 - Sumergir en esta solución hidroalcohólica las herramientas. Después, sacar y dejar que se sequen.
 - Otra opción es impregnar un paño en alcohol y pasarlo por las superficies a limpiar. Se puede utilizar metanol, etanol o alcohol isopropílico. No utilizar alcohol cerca del fuego o una fuente de calor intenso.
 - Se puede sustituir el agua por agua destilada para reducir su poder de corrosión.

Vehículos

Dependiendo del uso que se dé al vehículo, la desinfección deberá realizarse varias veces al día.

- En el **exterior** del coche las zonas más expuestas son las manillas de todas las puertas (incluida la del maletero). También los cantos de las puertas y las zonas de contacto habituales cuando se entra y sale del vehículo.
- En el **interior**, son zonas críticas el volante, palanca de cambio y mandos de control del conductor. Los reposa-brazos de todos los asientos y la consola central también pueden ser espacios especialmente vulnerables.

Se puede utilizar la solución hidroalcohólica al 70% descrita en puntos anteriores.

También se puede utilizar un producto limpiador y desinfectante, preparando una solución apta para cualquier superficie: tapicería, alfombrillas, moquetas, plásticos, vinilos, salpicaderos, cuero, aluminio, gomas, etc.

La fórmula a seguir será:

- 5% de un producto limpiador universal concentrado, por ejemplo, cualquier tipo de APC (All Purpose Cleaner) especiales para automóviles.
- 35% agua
- 60% alcohol

PARA PREPARAR UN LITRO:

50 ml de limpiador universal concentrado
+ 350 ml de agua
+ 600 ml de alcohol

Para que la limpieza y desinfección sea aún más efectiva, se puede usar una toalla de microfibras antibacteriana/antimicrobiana/antivírica, fabricadas con un agente antimicrobiano a base de plata.

Equipos de protección individual

- En la medida de lo posible, **evitar compartir** los equipos de protección y, en ningún caso, compartir equipos de protección respiratoria.
- **Mascarillas:** la mayoría de estos equipos vienen marcados con las letras "NR" (no reutilizable), por lo que lo más recomendable es desecharlas tras su uso. En el caso de que el marcado de la misma sea "R" (reutilizable) es recomendable, tras su uso, dejarla en cuarentena durante 72 horas, ya que determinados métodos de lavado y desinfección pueden alterar su estructura filtrante, por lo que pierden eficacia. En algunos casos es posible sumergir la mascarilla en soluciones de hipoclorito sódico. Para estos casos, consultar en el libro de instrucciones o con el fabricante.
- **Guantes:** el sistema de desinfección variará en función del material del mismo.
 - **Látex o nitrilo:** se desecharán siempre tras cada uso.
 - **Cuero:** generalmente, no soportan el lavado, por lo que se pulverizarán con una solución hidroalcohólica al 70% dejando secar al aire. Otra opción sería mediante el calor seco.
 - **Goma o plástico:** es necesario consultar el manual de instrucciones del equipo, aunque, en general, podrán limpiarse con una solución hidroalcohólica al 70%.

- **Textil:** en general, se podrán lavar conforme se ha descrito anteriormente, aunque es preciso consultar previamente las instrucciones de limpieza indicadas por el fabricante.
- **Calzado:** se podrán desinfectar con una solución hidroalcohólica al 70%.
- **Arnés:** no se deben utilizar productos químicos, ya que pueden deteriorar las fibras textiles y materiales plásticos. Por tanto, un arnés que haya sido utilizado se dejará en cuarentena antes de su utilización por otro trabajador. Para determinar el tiempo que debe mantenerse sin uso, se tendrán en cuenta los materiales que componen el arnés, concretamente aquel material en el que el virus tenga un tiempo de permanencia mayor. Por ejemplo, en los metales puede permanecer hasta 96 horas, por lo que ese será el material de referencia para determinar el periodo de cuarentena del arnés. Para su desinfección mediante cualquier otro procedimiento (lavado con agua caliente, uso de productos químicos, etc.), se deberá consultar con el fabricante.
- **Gafas o pantallas faciales:** se pueden limpiar con toallitas empapadas en desinfectantes y, tras su total secado, aclarar con una segunda toallita empapada con agua el exceso de producto restante para no entorpecer la visión. Como solución desinfectante puede usarse, de forma general, una solución hidroalcohólica.

5 | RESIDUOS Y DESINFECCIÓN DEL MATERIAL DE LIMPIEZA

- Para desinfectar el material utilizado para la limpieza (bayetas, trapos, fregonas, etc.) se deben sumergir en agua con un poco de lejía durante 10 minutos, aclarar y dejar secar bien.
- Los pañuelos desechables utilizados para el secado de manos serán desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo el material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).