



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN LABORAL PARA PREVENIR COVID-19

PROTOCOLO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

PROTOCOLO DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN PARA PREVENIR COVID-19

Objetivo: Eliminar por arrastre la suciedad visible de un objeto o superficie mediante la utilización de agua y sustancias químicas (detergentes, cloro, lavandina o productos con amonio cuaternario).

Responsable: Personal que coordine tareas de limpieza o maestranza, con la colaboración de todas las personas trabajadoras del área, chequeando la eficacia del método de limpieza, y la seguridad de las personas que desempeñan las tareas.

Metodología de Trabajo: Siempre se debe comenzar limpiando por lo más limpio a lo más sucio y de arriba hacia abajo, luego se realiza la desinfección.

Vale aclarar que:

- La limpieza consiste en eliminar la suciedad de los objetos o superficies
- La desinfección es la eliminación de los microorganismos y virus presentes los objetos o superficies, por medio de diluciones desinfectantes.

1 – INFORMACIÓN GENERAL

Lo que se conoce del virus es que presenta una estructura lipídica (una cubierta grasa que lo envuelve) lo cual lo hace muy soluble a soluciones jabonosas.

Por lo tanto, como medida de protección colectiva se recomienda utilizar la técnica de “doble balde - doble trapo” utilizada en los centros hospitalarios para evitar infecciones intrahospitalarias y que aplica en cualquier ámbito laboral en este contexto de pandemia.

Esta técnica es muy sencilla y se necesita contar con agua corriente, detergente e hipoclorito de sodio (ver diluciones en punto 2), un carro con dos baldes y dos trapos o mopas.

Elementos de protección personal:

- ✓ Guantes resistente e impermeables
- ✓ Delantal de plástico / impermeable
- ✓ Anteojos/Gafas de seguridad y/o protector facial
- ✓ Si son ambientes sin ventilación, usar respirador con filtro para cloro



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

✓ Zapatos/zapatillas de seguridad con suela antideslizante

Elementos Necesarios:

✓ Carro de limpieza completo con doble balde y mopa / trapos

✓ Detergente multienzimático

✓ Limpiador desinfectante (diluciones ya preparadas)

✓ Cepillo

✓ Rociadores con desinfectantes (con diluciones ya preparadas)

✓ Paños de limpieza descartables

✓ Material de sustitución (jabón, toallas de papel, papel higiénico)

Para asegurar una correcta limpieza y desinfección, esta tarea deberá realizarse dos veces al día como mínimo, siguiendo estas recomendaciones:

2 - PRODUCTOS DESINFECTANTES:

Puntos clave antes de usar un desinfectante:

- Chequear fecha de vencimiento.

- Usar acorde a instrucciones del fabricante, su uso indebido puede resultar en menor o falta de efectividad o puede ser peligroso.

- Diluir según indicación del fabricante.

- No mezclar productos entre sí (por ejemplo, lavandina con detergente) salvo indicación del fabricante. - Al realizar las diluciones y colocar en otros recipientes se deberá rotular correctamente los mismos con el contenido obtenido. (Ejemplo: Dilución de hipoclorito de sodio)

a) Solución Clorada; con Hipoclorito de sodio / Lavandina: La dilución correcta de hipoclorito de sodio para desinfección de áreas críticas es entre 500 y 1000ppm (partes por millón). Es decir que necesitamos usar diluciones que contentan entre 500 y 1000 mg de Hipoclorito de Sodio por Litro de Agua. Si se utiliza lavandina comercial, se deberá chequear en etiqueta la concentración inicial de hipoclorito de sodio, (habitualmente es



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

de 25 a 55 gr/litro de hipoclorito de sodio) y sobre este dato calcular cuanta lavandina necesitare diluir en un litro de agua.

Si la lavandina a usar tiene por ejemplo; una concentración de 55gr. de cloro por litro, hacer la siguiente cuenta:

$$\frac{1000 \text{ (ppm)} \times 1000 \text{ (ml de agua en el pulverizador)}}{55000 \text{ gr. de cloro a mg (tiene la lavandina)}} = 20 \text{ cc de cloro en 1 litro de agua, (para usar en rociadores)}$$

**Vale aclarar que cc y ml son equivalentes.*

TIPO DE LAVANDINA	CANTIDAD DE LAVANDINA	CANTIDAD DE AGUA
Lavandina de uso doméstico Concentración: 25 gr de cloro por litro (2,5%)	40 ml de lavandina (4 cucharadas soperas)	1 litro de agua
	400 ml de lavandina	10 litros de agua
Lavandina de uso doméstico Concentración: 55 gr de cloro por litro (5 %)	20 ml de lavandina (2 cucharadas soperas)	1 litro de agua
	200 ml de lavandina	10 litros de agua
COLORO 100 gr de cloro por litro (10 %)	10 ml de cloro (1 cucharadas soperas)	1 litro de agua
	100 ml de cloro	10 litros de agua

b) Alcohol liquido de 70° o 70%: se trata de alcohol de uso específico para laboratorios, que ya viene de fábrica preparado al 70% o de 70°. Hay que usarlo puro, no debe diluirse.

c) Loción alcohólica, con alcohol líquido de uso común: el alcohol líquido que se compra habitualmente en farmacias o supermercados es de aproximadamente 96° o 96%, y debe usarse diluido en agua, ya que diluido es más efectivo como desinfectante.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- Siempre almacenar la dilución en envases herméticamente cerrados con rociadores para evitar que se evapore y pierda efectividad.
- Tener precaución con la cercanía de fuentes con fuego (por ejemplo, hornallas) ya que el alcohol es inflamable. c) Peróxido de hidrógeno: (Agua oxigenada al 3%), sin diluir. d) Amonio cuaternario: cualquier desinfectante que presente esta sustancia como principio activo sirve para desinfectar, (respetar siempre las diluciones del prospecto del producto). * CONSIDERANDO QUE LAS SUSTANCIAS JABONOSAS INACTIVAN AL VIRUS DEL COVID-19, SE DETALLAN PRODUCTOS PARA LAVADO DE TEJIDOS: e) Detergente desengrasante: el detergente de cocina con agua sirve como primer lavado, y también para higienizar elementos que puedan mojarse, como vasos, platos, cubiertos. Puede usarse también lavavajillas. f) Jabón o detergentes de telas: jabones en pan para lavado a mano o jabones para lavado en lavarropas, para vestimenta, ropa de cama, toallas, etc.

3- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES EN GENERAL

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente y realizar una adecuada fricción. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

PROCEDIMIENTO:

- Las personas que realicen esta tarea deberán contar con todos los EPP necesarios, detallados en el punto 1.
- Deberán estar perfectamente informadas del procedimiento de limpieza y desinfección, y ser provistas de todos los elementos necesarios.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- Siempre se debe realizar la higiene de las manos con agua y jabón o loción alcohólica o alcohol en gel, antes y después de usar los guantes.

Limpieza húmeda:

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.).

Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo:

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar.
- Siempre comenzar desde la zona más limpia hacia la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Desinfección:

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

Con la solución desinfectante (ver Punto 2) pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza.

Esta solución desinfectante produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina haciendo las diluciones explicadas en el punto 2 de este anexo):

- Preparar la dilución de lavandina según corresponda (ver Punto 2) para un balde de 10 litros.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie.
- El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

Mesas de reuniones

- Dejar sobre la mesa un envase con desinfectante de superficies, para que el personal aplique el producto sobre un paño descartable de único uso, para realizar la limpieza y desinfección de sus dispositivos táctiles. (Producto compatible con elementos electrónicos).
- Previo y post reunión limpiar y desinfectar la superficie de la mesa humedeciendo un paño descartable de único uso rociando un limpiador desinfectante. Limpie en un solo sentido.
- Observe que la mesa quede seca.
- De ser posible, realizar reuniones vía web, aun cuando los participantes estén en el mismo predio / edificio.

Picaportes, control de accesos, botoneras de ascensores y barandas

- Todos los productos que se usen para la limpieza y desinfección de estas superficies deben ser compatibles con el material a limpiar, para evitar el deterioro del elemento.
- Nunca aplicar el producto directamente sobre la superficie a limpiar, utilizar siempre un paño humedecido limpiando de lo más limpio a lo más sucio por arrastre o fricción.
- Limpiar y desinfectar los picaportes y barandas de todas las zonas, después de cada turno como mínimo, dependiendo de la frecuencia de uso, se debe considerar hacerlo en períodos más cortos, utilizando doble balde - doble trapo.
- Dejar secar
- Luego rocíe los mismos con limpiador sanitizante de superficies.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

Teléfonos

- Utilizar paños humedecidos descartables con el producto limpiador sanitizante (puede ser loción alcohólica líquida al 70%) de superficies para realizar la limpieza y desinfección de los siguientes elementos:
- Tubo, cuerpo y la botonera del aparato.
- Repetir este procedimiento 3 o 4 veces al día.
- Chequee que el elemento quede seco.

4- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES: PISOS

Técnica de Limpieza: Doble Balde

- Elementos de protección personal
- Guantes resistentes
- Delantal de plástico Impermeable
- Calzado de seguridad con suela antideslizante

Elementos Necesarios:

- Carro de limpieza, completo con doble balde y mopa.
- Compartimento inferior: 1 balde con agua limpia (para enjuagar la mopa sucia) y otro balde con limpiador/desinfectante.

Procedimiento:

- Colocarse todos los elementos de protección personal. (EPP).
- Evitar barrer el piso, para remover la suciedad grosera retirar con elemento que no levante polvo ni produzca dispersión de partículas ambientales, (por ejemplo, se puede utilizar un cepillo humedecido o envuelto con un trapo húmedo) dependiendo las características del lugar.
- Sumergir la mopa en el balde que contenga un limpiador/ desinfectante de piso.
- Limpiar/desinfectar el piso utilizando técnica de zigzag siempre de lo más limpio a lo más sucio.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- Enjuagar frecuentemente la mopa si se observa sucia en el balde de agua limpia.
- Continuar limpiando el piso con el producto limpiador/desinfectante.
- Cubrir toda la superficie, fregando el piso.
- Cambiar el agua del balde si se observa muy sucia y utilizar agua limpia con el producto limpiador/desinfectante y continuar limpiando.
- Al finalizar la actividad enjuagar la mopa en el balde con agua limpia, escurrir y secar el exceso de producto.
- Dejar el carro y todos los elementos del carro limpio, desinfectado y seco para el otro turno.
- Limpiar y desinfectar el palo de la mopa de arriba hacia abajo.
- Los baldes limpios y desinfectados boca abajo.
- Dejar el delantal limpio y desinfectado para un nuevo uso. (Debe quedar seco)
- Retirarse los guantes y realizar higiene de manos con agua potable y jabón, si no pudiera utilizar loción alcohólica o alcohol en gel.

5 - LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES: COCINAS

- Los elementos que se utilicen para la limpieza y desinfección de este sector deben ser de uso exclusivo; como guantes de tipo doméstico y paños descartables.

Mobiliario

- Aplicar con rociador un detergente multienzimático en el paño descartable y limpiar friccionando vigorosamente las superficies de las mesas y azulejos con ayuda de agua templada (30°C) de lo más limpio a lo más sucio y de arriba hacia abajo.
- Enjuagar con abundante agua para eliminar los residuos y el producto remanente.
- Dejar secar la superficie.
- A continuación, se procederá a desinfectar las superficies. Para ello deberá aplicarse un producto desinfectante (Ver Punto 2), con el uso de un rociador.
- Dejar actuar 10 minutos.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- Remover exceso con paño descartable.

Para mesadas de acero aplique recubrimiento post desinfección (¿qué es? NO está mencionado previamente), que mantenga el efecto bactericida por 24 horas y renovar al término de ese lapso con paño descartable.

Perillas y manijas de mobiliario

- Luego de limpiar y desinfectar las perillas, del modo indicado anteriormente, aplique limpiador sanitizante de superficies (efecto residual) o recubrimiento antimicrobiano post desinfección (Tipo Hybridon).

- Dejar secar.

Utensilios

- Los utensilios (por ejemplo: platos, vasos, cubiertos), deberán lavarse luego de cada uso.
- Remojar los utensilios en agua templada (30°C) con detergente multienzimático.
- Dejar actuar 5 minutos.
- Cepillar haciendo espuma y enjuagar con abundante agua.
- A continuación, remoje los utensilios en un desinfectante por 10 minutos, con la finalidad de desinfectar los mismos.
- Enjuagar y dejar secar a aire.

6 - LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES: BAÑOS Y VESTUARIOS

*Técnica sugerida de Limpieza: Doble Balde y Doble Trapo

Procedimiento:

- Colocarse todos los elementos de protección personal. (EPP).
- Humedecer los paños con detergente multienzimático y limpiar de lo limpio a lo más sucio.
- Cepillar las superficies internas de los inodoros vigorosamente utilizando producto multienzimático. (Siempre de lo más limpio a lo más sucio)
- Enjuagar con abundante agua para eliminar los residuos y el producto remanente.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- Dejar secar la superficie.
- A continuación, se procederá a desinfectar las superficies. Utilizando un paño humedecido o rociador con el producto desinfectante sobre toda la superficie.
- Dejar actuar 10 minutos.
- Remover exceso con paño descartable.

Con la finalidad de mantener las superficies desinfectadas a lo largo del día, se recomienda aplicar el limpiador desinfectante de un solo paso en todas las superficies, al menos 4 veces al día.

- Para superficies de alto contacto, como picaportes, grifos, botón de descarga, se recomienda limpiar, desinfectar, y a su vez, aplicar limpiador sanitizante de superficies, con la finalidad de brindar efecto residual.
- Para tapas de inodoros se recomienda usar recubrimiento post desinfección, que mantenga el efecto bactericida por 24 hs. Renovar al término de ese lapso. (Tipo Hybridon)
- Dejar un rociador con solución clorada (ver Punto 2 de este anexo) y papel para secar las superficies. Cada usuario del baño (por lo menos inodoros) antes de usarlo puede rociar y secar. Esta solución se debe reponerse en forma diaria.
- Disponer de toallas de papel descartable y reponer de forma periódica.
- Por último, se deberán limpiar y desinfectar los pisos, ver Punto 4 de este anexo.

7- VENTILACIÓN DE AMBIENTES

La ventilación de ambientes cerrados, aún y sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire y disminuir la posible carga viral en suspensión.

Se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.