

## Recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas

### ADECUADA HIGIENE DE MANOS:

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

1. **Lavado de manos con agua y jabón**
2. **Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel o alcohol al 70%)**

Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

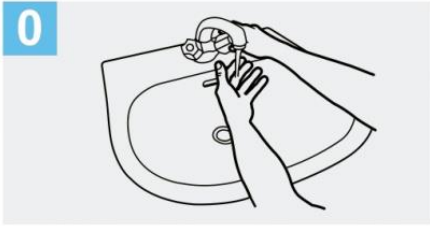
#### 1. **Lavado de manos con agua y jabón:**

El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como **jabón líquido** en un dispensador, y toallas descartables.

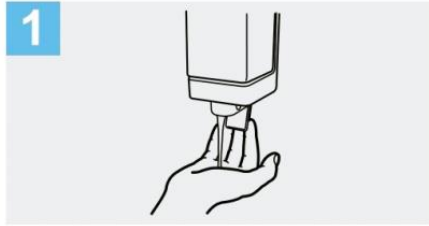
*Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón*

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos **40 - 60 segundos**.

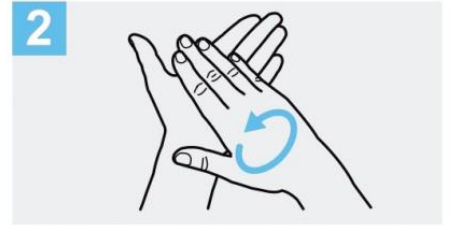
El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



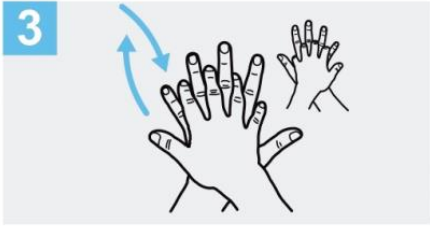
**0** Mójese las manos con agua;



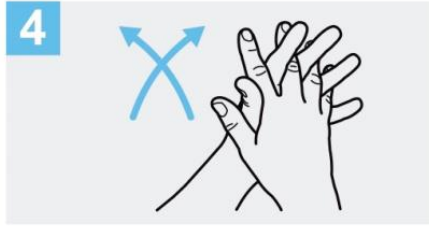
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



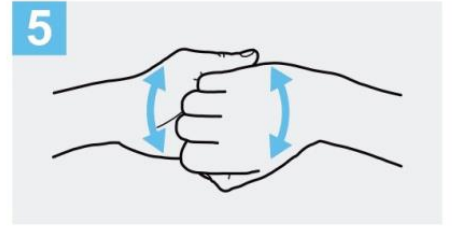
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



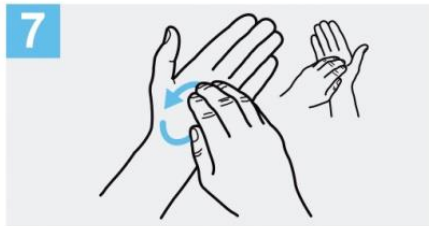
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



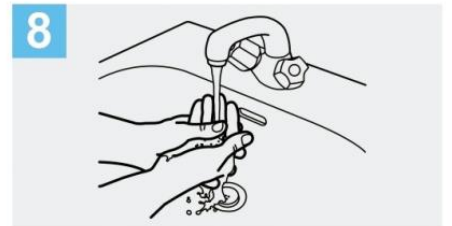
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



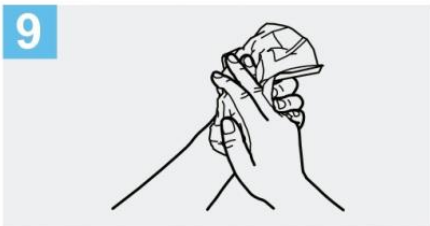
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



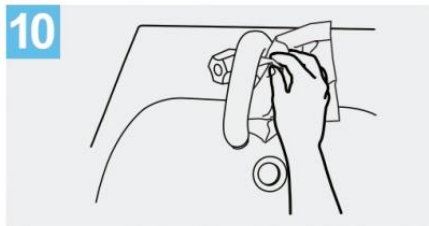
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



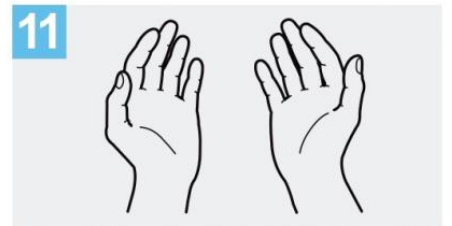
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

## **2. Higiene de manos con soluciones a base de alcohol**

El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar **20 – 30 segundos**.

Se debe poner alcohol sobre las manos y frotar TODA la superficie (similar a cuando nos lavamos las manos) y dejar que las manos se sequen solas, no secarse con toallas o servilletas.

### **ADECUADA HIGIENE RESPIRATORIA**

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.

Extremar la higiene durante la manipulación de alimentos, EVITAR toser o estornudar sobre los mismos. Tenga en cuenta:

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Higienizarse las manos después de toser o estornudar.

### **DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y VENTILACIÓN DE AMBIENTES**

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, barras, balanzas, maquinaria, cajas, 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. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.**

### **1. Limpieza**

Despejar las superficies a limpiar

Preparar en un recipiente una solución con agua caliente y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

Sumergir el trapo o cepillo en la solución preparada de detergente, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Luego enjuagar hasta retirar todo el detergente.

### **2. Desinfección de las superficies**

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

Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos

Preparar la lavandina, siguiendo las indicaciones de preparación establecidas en el rótulo.

No comprar productos sueltos donde no se conoce su concentración y por tanto la forma de prepararlos.

No usar agua caliente cuando se prepara la lavandina, ya que esta se descompone rápidamente y no desinfecta.

Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

Dejar secar la superficie, para no tener que enjuagar.

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

**Desinfección rápida:** luego de LIMPIAR las superficies se pueden rociar con una solución de alcohol al 70%.

Se debe preparar usando alcohol medicinal (concentración de 96%). Tome un recipiente que será usado como medidor. Mida 7 partes de alcohol y 3 partes de agua, USANDO EL MISMO RECIPIENTE, colóquelo en un rociador y de esta forma podrá rociar las superficies de trabajo. Una vez secas, podrá usarlas.

### **3. Ventilación de ambientes**

En lugares de atención al público se debe ventilar los ambientes para permitir el recambio de aire, mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación del aire. En las salas o lugares de elaboración, la ventilación debe hacerse evitando exponer los alimentos o sus materias primas en corrientes de aire que puedan contaminarlos.

**En los salones de venta se debe mantener los alimentos protegidos del ambiente en todo momento. Sobre todos aquellos que se venden al peso.**

**Evitar tocarlos con las manos. Lo mejor sería usar pinzas para tomarlos. Estas deben lavarse y desinfectarse con frecuencia (de la misma forma que las superficies de trabajo)**

### **USO DE BARBIJOS**

*No se recomienda el uso de barbijos, de manera rutinaria.*

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas respiratorios detectados.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.