



1. **Productos y material**
2. **Pautas básicas de limpieza**
3. **Recogida general diaria**
4. **Limpieza de habitaciones**
5. **Limpieza de cuartos de baño**
6. **Esquema para limpiar una habitación con aseo**
7. **Los desinfectantes**
8. **Limpieza en caso de infectados COVID-19**
9. **Precauciones personal sanitario**

Este material ha sido elaborado por el CECID pensando en facilitar la organización de las residencias del Opus Dei durante la alerta sanitaria por el COVID-19, aunque puede ser de utilidad para un público general mucho más amplio. Por este motivo se trata de un material al que se puede dar amplia difusión.

1. PRODUCTOS Y MATERIAL



TRAPOS

- Para cualquier tipo de limpieza, aconsejamos los trapos de microfibra. Las microfibras sirven para limpiar cualquier tipo de superficie. Se pueden humedecer con agua y el producto adecuado para limpiar.
- Tipos de trapos y código de colores: es bueno establecer un código de colores que todos conozcamos. Cada tipo de trapo de un color está destinado a un uso concreto: cuartos de baños, cristales, cocina, polvo de las habitaciones, etc. El código de colores también se puede usar para las fregonas. Por ejemplo:
 - Trapos para limpiar polvo de habitaciones y demás zonas: verde
 - Trapo para limpiar superficies de la cocina: azul
 - Trapo para cristales: blanco
 - Trapo para sanitarios de cuartos de baño: rosa

PRODUCTOS

- Desinfectante para baños: se pulveriza en todos los sanitarios
- Multiusos o limpiacristales: para espejos y cristales
- Producto para limpiar suelos
- Desinfectante para limpiar superficies
- Durante el estado de emergencia sanitaria por el COVID-19 se aconseja limpiar los suelos echando un poco de producto desinfectante (puede ser el producto desinfectante de baños) en un cubo de agua caliente. Los suelos de madera no.

MATERIAL PARA SUELOS

- Mopa con papel impregnado de un solo uso o mopa de microfibra
- Escoba y recogedor
- Aspirador
- Cubo y fregona

2.PAUTAS BÁSICAS DE LIMPIEZA



USO DE MICROFIBRA PARA SUPERFICIES

- Para limpiar el polvo se humedece el trapo y se pasa por las superficies como si se estuviera recogiendo el polvo.
- Cuando se limpian los cuartos de baño, las microfibras se deben ir aclarando después de limpiar cada sanitario.



USO DE LA MOPA CON PAPEL IMPREGNADO

- Se coloca el papel limpio cada día.
- Pasar la mopa siempre hacia adelante. Recoger la basura que se genera, barriendo con escoba y recogedor.
- Se retira el papel y se tira a la basura.



USO DE LA MOPA DE MICROFIBRA

- Pasar la mopa siempre hacia adelante.
- El polvo y las partículas que va limpiando se quedan pegadas en la tela, para limpiarla se puede aspirar o pasar un cepillo.



USO DEL HARAGÁN DE LIMPIEZA

- Para limpiar suelos de cualquier tipo. Se utiliza como una escoba y se complementa con el recogedor.



USO DE LA FREGONA

- En baños y cocina: mojar bien la fregona, frotar, y recoger con fregona bien escurrida.
- En habitaciones: limpiar con fregona húmeda muy escurrida para quitar marcas o huellas del suelo.
- Aclarar: siempre, después de cada uso, se debe aclarar bien la fregona en agua limpia un par de veces. Escurrir bien y colgar.



EL PLUMERO ELECTROSTÁTICO

- Para limpiar el polvo de lugares poco accesibles, muy altos, etc.



3. RECOGIDA GENERAL DIARIA



OBJETIVO

Se trata de una recogida básica que se debe hacer diariamente para asegurar que la casa esté ordenada, limpia y acogedora cada día.

TIEMPO

Es más breve que la limpieza a fondo que se describe en las fichas siguientes. Se deberá ajustar el tiempo al tamaño de la casa y al número de personas que realicen la limpieza. Para una casa mediana y entre 2 personas es suficiente con 20 - 25 minutos.

PASOS

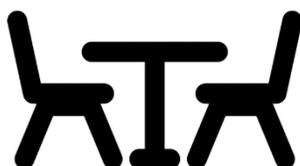
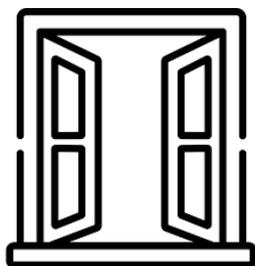
1. Abrir ventanas para ventilar.
2. Colocar objetos y muebles que estén fuera de su sitio.
3. Vaciar papeleras.
4. Pasar un trapo de microfibra húmedo a todas las superficies para eliminar restos en mesas y sillas: migas, ceniza, trozos de papel, marcas de dedos en cristales, cercos de agua, etc.
5. Si es necesario, retirar lo que haya por el suelo y se perciba a simple vista con ayuda de una escoba y recogedor. Si hay manchas llamativas (pisadas, barro, café) quitarlas con ayuda de una fregona húmeda.
6. Cuartos de baño: colocar bien las toallas, reponer papel higiénico, revisar W.C. y tirar de la cisterna.
7. Cerrar ventanas. Cerrar puertas. (*Antes de cerrar las puertas volver a mirar cada habitación o aseo para comprobar que no hay nada que llame la atención a simple vista).



4. LIMPIEZA DE HABITACIONES Y ZONAS COMUNES



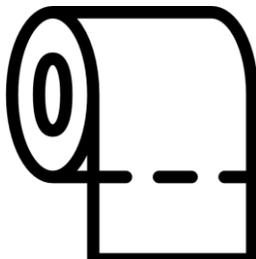
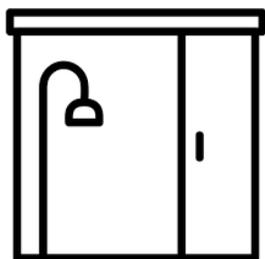
PASOS	PROCESO
1. Ventilar, vaciar papeleras.	<ul style="list-style-type: none"> • Sujetar bien las puertas y ventanas para evitar golpes por las corrientes. Será suficiente con 10 minutos.
2. Limpieza del polvo.	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar con un trapo de polvo húmedo las superficies: mesas, mesillas, estanterías, lamparillas, cabecero de la cama... • Pulverizar los cristales con un líquido específico o multiusos y pasar un trapo de cristales seco.
3. Limpieza de suelo.	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar el polvo del suelo pasando la mopa, la escoba, el haragán o aspirando. • Mover los muebles lo suficiente para llegar a las zonas poco accesibles. • Fregar con producto de suelos (en época COVID-19 mejor con desinfectante de baños) diluido en agua caliente.
4. Ordenar los muebles y cerrar las ventanas.	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión final: que los muebles no rocen las paredes, luces apagadas, ventanas...
5. Particularidades COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> • En caso de necesidad de desinfección, pulverizar las superficies con el producto desinfectante de baños y limpiar con una bayeta mojada. Insistir principalmente en pomos, interruptores, teclados de ordenador y demás superficies que se suelen tocar. • Los suelos pétreos (baldosas, mármoles...) se deben fregar con producto desinfectante.



5. LIMPIEZA DE CUARTOS DE BAÑO



PASOS	PROCESO
1. Ventilar.	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante ventilar bien, para eliminar olores y para que las superficies fregadas se sequen rápidamente.
2. Barrer el suelo.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar una escoba exclusiva para baños.
3. Limpieza de W.C., lavabo y ducha o bañera.	<ul style="list-style-type: none"> • WC: levantar las 2 tapas y pulverizar por dentro y por fuera con producto desinfectante, también el porta escobilla. Echar agua en éste y verter por el WC. Retirar el producto desinfectante después de 3 minutos con una bayeta, aclararla con agua las veces que haga falta. Usar la escobilla para frotar el interior del WC o un estropajo solo para ese uso. Tirar de la cadena. • Ducha y lavabo: quitar los pelos con papel higiénico, pulverizar superficies con desinfectante, aclarar con agua y secar con bayeta. • Espejo: limpiar con limpiacristales y bayeta.
4. Reponer papel higiénico, gel y jabón de manos.	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar que hay papel higiénico de repuesto.
5. Fregar el suelo.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar una fregona y un cubo solo para baños. Llenarlo de agua y un chorro de producto desinfectante.



6. LIMPIEZA COMPLETA DE UNA HABITACIÓN CON ASEO

PASO	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO
1º Traslado de material	Llevar el material necesario hasta la habitación. Ventilar (abrir del todo la ventana y la contraventana).
2º Pulverizar sanitarios baño	Aplicar Producto higienizante y desinfectante a los sanitarios (spray) <ul style="list-style-type: none"> · Ordinario: plato ducha y jabonera, lavabo y W.C. · Semanal: paredes ducha, cubo higiénico
3º Papeleras	Vaciar las dos papeleras (habitación y aseo) en una bolsa de basura más grande o cubo que llevemos.
4º Barrer	Barrer el aseo con escoba o haragán. Si es necesario, también la habitación.
5º Limpieza de sanitarios del cuarto de baño	Aclarar los sanitarios con microfibra PVA húmeda. Enjuagarla cada vez en el lavabo. <ul style="list-style-type: none"> · Empezar por la ducha: pared con paleta . Limpiar jabonera. · WC: por dentro, con la escobilla o con un estropajo de uso exclusivo (frotar el borde por debajo y llegar al fondo); aclarar la escobilla con agua limpia (cisterna wc) y estropajo. Por fuera, se limpia con la microfibra. · Lavabo: incidir en bordes de los grifos, interior tapón y desagüe.
6º Reponer y orden toallas	Reponer los productos del aseo si es necesario: papel higiénico, gel, jabón de manos, bolsas higiénicas.
7º Cristales	Repasar todos los cristales y espejos con producto multiusos y trapo de cristales.
8º Polvo muebles	Limpiar los muebles y superficies con el trapo de polvo y producto adecuado.
9º Orden elementos	Ordenar los muebles. Retocar la cama si es necesario: colcha recta, almohada bien puesta.
10º Ventanas	Cerrar la ventana.
11º Suelo	Pasar la mopa húmeda por la habitación y el aseo. En el agua siempre producto desinfectante de baños (para suelos pétreos).
12º Cierre	Apagar la luz de la habitación y cerrar la puerta.

7. LOS DESINFECTANTES

Se llaman desinfectantes o agentes antimicrobianos a los productos que se aplican sobre superficies inanimadas y actúan sobre los microorganismos, provocando su destrucción o inhibiendo de forma irreversible su crecimiento y reproducción.

Existen puntos críticos que precisan un especial cuidado a la hora de limpiar y desinfectar. Tanto los sanitarios de los cuartos de baño, como la mesa de manipulación de alimentos dentro de una cocina o cualquier lugar donde pueda existir un riesgo de contaminación que pueda desembocar en un peligro para la salud pública, merecen una atención especial.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LOGRAR UNA BUENA DESINFECCIÓN

- Desinfectar las superficies más propensas a gérmenes patógenos.
- Usar bien los desinfectantes: adecuadamente y en las concentraciones eficaces.
- Asegurar el tiempo aconsejado de actuación.
- Emplear útiles de limpieza adecuados y limpios.

DESINFECCIÓN DE ZONAS COMUNES

- Los pasillos, vestíbulos, salas de estar, salones, comedores, etc. deberán limpiarse diariamente, incidiendo especialmente en las superficies que más se tocan con las manos: teclado de ordenador, pomos de puertas, mesas, interruptores, etc.
- Para poder desinfectar determinadas superficies se usará detergente desinfectante, alcohol, agua oxigenada o lejía. La proporción adecuada es la siguiente: **alcohol 70%**; **agua oxigenada 0,5%** ; **lejía 0,1%**. (Se debe tener precaución con el agua oxigenada y la lejía, ya que son productos altamente corrosivos).
- Hay que tener en cuenta que los productos que se utilicen sean adecuados según el tipo de material (hay que tener especial cuidado con las maderas).

8. LIMPIEZA EN CASO DE INFECTADOS COVID-19

MEDIDAS HIGIÉNICAS EN EL HOGAR DEL ENFERMO DE CORONAVIRUS



¿CÓMO LIMPIAR LA CASA?

- La persona encargada de la limpieza diaria se tendrá que proteger con mascarilla y guantes de un solo uso.
- Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 minutos al día como mínimo).
- Limpie diariamente con una solución de lejía sin detergente en una proporción de 1:50 y preparada recientemente todas las superficies de contacto frecuente como las mesas, los picaportes de las puertas, las llaves o los grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas, las mesillas y todas las superficies que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales.

¿CÓMO LAVAR LA VAJILLA?

- Lavar la vajilla, cubiertos, y otros utensilios de cocina con agua caliente y jabón. Preferiblemente en el lavaplatos en un programa que alcance 60°C de temperatura.

¿CÓMO LAVAR LA ROPA?

- La ropa de cama, toallas etc. de las personas enfermas, deben lavarse con su detergente habitual.
- Póngase guantes desechables antes de tocar la ropa del enfermo.
- Manténgala alejada de su propio cuerpo (en una bolsa o recipiente, etc).
- No la airee y lávela por separado.
- Use un detergente de ropa normal. Ponga el programa a la temperatura de 60-90°C. Hay que dejar secar la ropa totalmente.

PARA FINALIZAR

- Quitarse los guantes y la mascarilla, tirándolos a la basura en bolsa de plástico cerrada.
- Realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos. Puede utilizar también un desinfectante que contenga entre un 60-95% de alcohol. Repartiendo la solución por toda la superficie de las manos.

Para obtener más información, en el siguiente teléfono se atenderá cualquier consulta a la ciudadanía



900 102 112

También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>

8. LIMPIEZA EN CASO DE INFECTADOS COVID-19

COMUNICADO PREVENTIVO (ADICIONAL A LOS PROTOCOLOS PREVENTIVOS VIGENTES)

Nº I.
23.03.2020

Persistencia de coronavirus en superficies inanimadas y su inactivación con agentes biocidas*

La aparición de un nuevo coronavirus humano, el SARS-CoV-2, se ha convertido en una preocupación de salud mundial que causa infecciones graves del tracto respiratorio en humanos. Las transmisiones entre humanos se han descrito con tiempos de incubación entre 2-10 días, lo que facilita su propagación a través de gotitas, manos o superficies contaminadas.

A continuación se representa gráficamente la persistencia de coronavirus en superficies inanimadas, destacando que los agentes biocidas utilizados para la desinfección química son una estrategia eficaz de inactivación frente a cualquier microorganismo y en concreto frente a Covid-19.



*..Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Kampf, G. et al.m Journal of Hospital Infection, Volume 104 (2020), Issue 3, 246 - 251

9. PRECAUCIONES PERSONAL SANITARIO

Precauciones que tienen que tomar los profesionales sanitarios cuando llegan a sus domicilios para evitar el contagiar la infección por coronavirus.

AL LLEGAR A CASA



Al volver a casa intenta **NO tocar nada.**



Quítate los zapatos.



Deja bolso, cartera, llaves en una caja a la entrada.



Se recomienda que el personal sanitario expuesto **se duche en el momento que acude a su domicilio** para favorecer la eliminación de posibles fómites.



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.



Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo (añadir 25ml de lejía* a un litro de agua).



La ropa personal, toallas y ropa de cama se lavarán en un programa de lavado no inferior a 40°C.

Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.



Se evitará que **terceras personas tengan contacto directo** con sus fluidos corporales, especialmente los orales o secreciones respiratorias, no compartiendo objetos de uso personal tal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas, etc.



Se recomienda **lavar la vajilla y cubiertos** utilizados con agua jabonosa y a poder ser en lavavajillas.



Se aconseja **limpiar habitualmente** la cocina y el cuarto de baño con detergentes en cuya composición esté presente la lejía (añadir 25ml de lejía* a un litro de agua), se recomienda utilizar material de limpieza desechable.



Sea consciente que puede **contaminar por fómites** teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, interruptores, pomos de puertas... por lo que los limpiará habitualmente con desinfectantes.



Mantendrá bien **ventiladas** las zonas comunes.

RECOMENDACIONES GENÉRICAS

En caso de que convivas con personas con patologías de riesgo duerme en camas separadas, utiliza baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinfectálos en cada uso además de adoptar las recomendaciones generales.

Recordar que las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:



Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.**



Usar **pañuelos desechables**, y tirarlos tras su uso.



Si se presentan síntomas respiratorios, **evitar el contacto cercano** (manteniendo una distancia de al menos un metro aproximadamente) con otras personas.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

*Lejía al 5% (50 gr Cl/L) Concentración más frecuente en lejía de uso domestico.