

Recomendaciones para frenar la diseminación de Coronavirus Covid-19 en establecimientos de hostelería, restauración, catering (HORECA), y otros del sector de Comidas Preparadas

Ante la próxima “desescalada” en establecimientos HORECA, que permitirán la apertura de terrazas. o el servicio de recogida de comidas para llevar o el reparto de las mismas y la ausencia de recomendaciones específicas, presentamos el siguiente documento de recomendaciones.

El COVID-19, es un virus con envoltura lipo-proteica, es decir que en su envoltura hay sustancias grasas que se unen a los agentes disolventes de las mismas como jabón, detergente, alcohol y otras sustancias. Cuando se produce esta unión, el virus puede “romperse” siendo incapaz de infectar, además, unida al efecto del arrastre del agua al lavarse las manos, se elimina, evitando permanecer en nuestra piel.

Este virus, tiene afinidad por las células del sistema respiratorio, que es donde se reproduce y acumula, aunque no pueden descartarse otro tipo de células como las del aparato urinario, sistema digestivo, etc. Por tanto, la principal vía de transmisión es mediante las pequeñas gotitas que expulsamos al toser, estornudar o incluso hablar, de ahí que sea conveniente mantener distancias sobre 2 m entre las personas.

Prevenición

Los coronavirus son virus que circulan entre los animales pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos. El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que no se había visto previamente en humanos.

Síntomas

- FIEBRE
- TOS
- SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

Si presentas alguno de estos síntomas y has viajado a una zona de riesgo, contacta telefónicamente con tu servicio de salud.

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación, estigmatización, racismo y xenofobia. Informa en los canales oficiales.

Mejoras prácticas de prevención de salud y salud mental respiratoria

- En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- En lugares de lugares, usar mascarilla (preferiblemente de uso único y desechable).

Transmisión

VIA GOTAS RESPIRATORIAS

Periodo de incubación estimado: 2-14 días

La saliva, por supuesto, es un medio donde puede existir una alta concentración de virus, por tanto la práctica de mojarse los dedos para abrir bolsas o pasar páginas, debe ser totalmente evitada.

Si algunas de estas gotas conteniendo virus, caen sobre nuestras manos, u otros objetos o superficies, pueden persistir por un tiempo prolongado, y producir una infección posterior al dar la mano a una persona que lo tenga o al tocar objetos o superficies contaminadas por este COVID-19, y si luego nos tocamos ojos, boca o nariz y otras partes de la cara.

La pervivencia del virus sobre superficies es muy variable, desde minutos a días, y depende de muchos factores como las características de la superficie (plástico, metal, madera, porosidad o rugosidades, etc.), temperatura, grado de humedad, presencia de luz solar, y especialmente si hay presencia de materia orgánica que lo proteja (restos de suciedad, mucosidad...) Los materiales sucios, el plástico y los materiales porosos o rugosos, en cualquier caso, podrían permitir la persistencia de las partículas víricas durante varias horas e incluso días.

Aunque el Coronavirus, no resulta muy patógeno para la mayoría de las personas, la situación cambia en caso de personas de riesgo como mayores, personas inmunodeprimidas, diabéticos, con procesos cardio-respiratorios previos, hipertensos, obesos, etc. Por esta razón, este tipo de personas debería exponerse al mínimo ante un riesgo de contagio, evitando aglomeraciones, contacto con otras personas, etc.

Durante la comida o toma de alimentos es normal que aumente la salivación, además es fácil tocarse boca o cara, y por tanto aumentan las posibilidades de transmisión vírica. Por ello, es necesario aplicar todas las medidas preventivas para evitar que un establecimiento sea un foco de contagio tanto para la clientela como para los trabajadores del mismo.

Las especiales características de los establecimientos HORECA, que son enormemente variables dependiendo de la actividad principal, tamaño etc. hacen recomendable disponer de medidas generales que luego puedan adaptarse a las peculiaridades de cada establecimiento. Para ello, puede contar con el asesoramiento de sus Servicios de Salud Pública.

Por ello se proponen las siguientes **medidas** a aplicar:

1. Es necesario conocer el máximo **aforo** permitido en el caso de las terrazas, que deberá reducirse mientras las Autoridades Competentes así lo indiquen, al 50 % de la capacidad habitual, y siempre que se pueda respetar los límites de separación entre personas de 2 m, salvo que compongan una unidad familiar. En todo caso, las mesas y sillas se dispondrán de forma que se permita mantener esta separación. Consulte a las Autoridades Municipales o sus representantes, la posibilidad de aumentar la superficie de ocupación, la disposición, etc. Se recomienda poner algún tipo de marcas que permita conocer si se está respetando la distancia de seguridad.

2. En caso de que se permitan **reuniones**, solo podrían hacerse si entre los miembros que se reúnan, se mantiene las distancias de seguridad indicadas anteriormente, y en todo caso, con un máximo de 10 personas.
3. Se usará **mantelería** de papel o desechable, evitando el uso de plásticos no reutilizables, al objeto de mejorar la protección medioambiental.
4. Evitar uso de **recipientes reutilizables** al alcance del público, como saleros, vinagreras y aceiteras, botes de tomate o mostaza y otras salsas, palilleros, servilleteros, utilizando monodosis no reutilizables. Recuerde las condiciones de conservación necesarias indicadas por el fabricante.
5. **No dejar al alcance del público** y por tanto que puedan ser manipuladas por este, mantequillas, mermeladas, bollería y similar. Éstas serán facilitadas por el camarero y si no son usadas por el cliente, no se recogerán para facilitar a otro cliente. Evidentemente, se usarán monodosis y no tarrinas, botes, etc.
6. Los **alimentos** que se expongan en calentatapas, estarán protegidos, y se mantendrán por encima de 65°C. Los que estén en vitrinas frigoríficas a 8°C como máximo, pero preferiblemente a 4°C. Al final del día se eliminarán. Por supuesto, continúa prohibido exponer tapas y pinchos en barras sin ninguna protección y control de temperaturas si son alimentos que la requieran, además, el cliente no debe acceder a la barra, o ir ofreciéndolos de mesa en mesa para que el cliente escoja.
7. En caso de **carpas** y similar, deben estar bien ventiladas, y para ello abiertas al menos por dos de sus lados completamente. No pudiendo permanecer cerradas, ya que entonces se asimilarían a un local.
8. Se evitará el uso de **ventiladores** que creen corrientes especialmente entre los distintos clientes, ya que pueden favorecer la transmisión de partículas víricas entre las mesas.
9. Respecto al uso de sistemas de **nebulización**, no se recomiendan puesto que pueden generar flujos de aire o al aumentar la humedad, que favorece la persistencia de partículas víricas. En cualquier caso, se valorará en función de la progresión de la pandemia.
10. En la medida de lo posible, se recomendará que los clientes no **fumen**, ya que el acto de fumar aumenta el riesgo de transmisión de virus (contacto con la boca de las manos del fumador, mayor tendencia a tocarse la cara, etc). Si bien, no se puede prohibir. En todo caso, es fundamental que se guarden las medidas de protección e higiene al manejar colillas (durante el barrido), o al retirar ceniceros, son elementos de alto riesgo al haber contactado directamente con la boca de las personas, por lo que si se generan aerosoles, polvo en suspensión, y similar, pueden transmitirse virus.
11. Los **niños** deberán permanecer en las mesas, sin moverse y corretear entre las de distintos clientes.

12. Disponer en las instalaciones de **medios de desinfección de manos** con geles hidroalcohólicos o similar, para uso por la clientela. También papel o servilletas de papel, y una papelería para su eliminación, dotada de tapa con apertura a pedal o no manipulable con las manos, así como de la correspondiente bolsa de basura.
13. Las **mesas y las sillas** no deberán ser manipuladas por el público, ya que tras su uso deben ser desinfectadas con los desinfectantes adecuados (y téngase en cuenta que algunos requieren de enjuagado posterior para evitar el deterioro de ropa del usuario o la corrosión de metales).
14. Se dispondrán de **carteles informativos** con el máximo aforo permitido en la situación actual, y otros informando sobre medidas preventivas, normas a aplicar por ejemplo sobre la manipulación de mobiliario, etc.
15. En los establecimientos que permitan la **recogida de comida preparada para llevar**, se habilitará una zona, si es posible sin acceder al interior del local, servicio por ventana, mesa separadora en la entrada, etc. donde se colocarán los pedidos y existirán sistemas para depositar las monedas o billetes, o pagar con medios electrónicos, para evitar al máximo la manipulación del dinero.
16. Siempre que se vaya a proceder a preparar comida para llevar, está deberá ir correctamente **envasada**, en envases de uso alimentario y adecuados al uso que se les va a destinar. Consulte a su Servicio de Salud pública.
17. En el caso de **reparto de comida a domicilio** vea el documentos de “Recomendaciones para frenar la diseminación de Coronavirus Covid-19 en Transporte, distribución y afines”.
18. El cliente de la terraza se abstendrá de acercarse a recoger las comandas al mostrador o barra de la terraza, permaneciendo sentado en su sitio.
19. Se **delimitará una zona** de a la que solo podrán acceder los empleados del establecimiento, de forma que el público no se acerque a menos de 2 m de barras o similar. Utilice elementos de separación como mesas, cintas, etc, para crear una barrera visual. Se recuerda que el público no puede permanecer en el local interior, salvo en la zona habilitada para recoger comida preparada para llevar.
20. Siempre que sea posible, se promoverá el **pago por medios electrónicos**, evitando el dinero en metálico, pero si se utiliza éste, recuerde que tras su manipulación debe proceder a lavarse y desinfectarse las manos, independientemente de si se usan guantes o no.
21. Tras el uso de **datáfonos** por el público, deberá procederse a desinfectar el teclado y las partes que hayan sido manipuladas por el cliente. También y de manera periódica, y especialmente tras manipular dinero, se desinfectarán **teclados** de cajas, ordenadores, pantallas táctiles, y similar.
22. El **dinero, monedas y billetes**, se procederá a desinfectar con solución adecuada al menos, una vez al día. Por ejemplo, pulverizándolo por ambas caras con un

desinfectante, sumergiéndolo en solución desinfectante, etc.

23. Se recuerda que el **uso de guantes** no asegura la no transmisión del virus, si estos están sucios o contactan con superficies contaminadas. Por tanto, el uso de guantes no evita el lavado de manos igual o más que si no se utilizasen.
24. Para **quitarse los guantes**, evite contactar al quitarse el primero con la piel de la muñeca, para ello, tire con los dedos de la zona de la palma de la mano y envuelva el guante hacia adentro, sin que en ningún momento su mano enguantada contacte con la piel, posteriormente con la mano desnuda, introduzca un dedo entre el guante y la muñeca de la otra mano y sáquese el guante envolviéndolo hacia adentro, sin que la superficie externa del guante contacte con la piel de la otra mano. Tras ello elimínelos en una papelera como las descritas anteriormente. Luego, proceda al lavado de manos o a la desinfección con soluciones adecuadas.
25. Evitar el uso de **cartas** reutilizables sustuyéndolas por información electrónica por redes sociales accesible a través de telf. móviles, cartelera, pizarras, hojas de menús de usar y tirar, pantallas informativas, etc. Recuerde tener visible la información respecto a **alérgenos**.
26. **Informar a la clientela** de las medidas preventivas mediante cartelera y atender las dudas como hacen normalmente, respetando las medidas de seguridad.
27. **Reducir la carta de menús**, especialmente a menús fáciles de preparar, sin demasiada manipulación, especialmente en emplatado, y con comidas sujetas a tratamiento térmico, por ejemplo carnes, pescados a la brasa, frituras, etc.
28. En la medida de lo **posible evitar alimentos manipulables sin posterior tratamiento térmico**. Si va a usar hortalizas, verduras o frutas crudas, procederá a su **higienización** con hipoclorito de uso alimentario y en las dosis que se recomiendan por ejemplo para prevenir la hidatidosis. 2 ml de lejía (hipoclorito), con 35 gr de cloro/litro, por cada litro de agua del recipiente o pileta dónde se realice la desinfección, se mantendrán de 5-10 minutos en esta solución, preparada con agua fría, nunca con agua caliente, y posteriormente se enjuagarán con agua corriente para eliminar el hipoclorito. Otras concentraciones de cloro, consultar.
29. Toda la **vajilla** que no sea de un solo uso, debe lavarse en lavavajillas mecánico a temperaturas superiores a los 75°C. Evite manipular excesivamente los vasos y cubiertos de los clientes. Si necesita hacer enjuagado, se recomienda que lo haga en una solución desinfectante de agua con lejía de uso alimentario. Está terminantemente prohibido realizar el lavado de útiles reutilizables por la clientela a mano.
30. **Otros utensilios**, se lavarán preferentemente en lavavajillas a las temperaturas indicadas, y en todo caso, las planchas ollas y demás, se lavarán con agua caliente y una vez comprobado que no quedan restos repegados se desinfectarán, enjuagarán para evitar residuos químicos y se secarán con papel de un solo uso. Ponga especial atención a zonas de difícil limpieza como uniones de hojas de cuchillos con mangos, orificios de rayadores, partes difícilmente accesibles en

batidoras, cuchillas, etc.

31. La **vajilla** se guardará de forma que se disponga en armario o vitrina cerrada y solo se manipulará tras un lavado correcto de las manos. Estará almacenada lejos de fuentes posibles de contaminación, como lugares de paso del público.
32. En la medida de lo posible se informará a la clientela para que solo utilicen los **aseos** si es estrictamente necesario, y deberían desinfectarse un mínimo de 6 veces al día, de acuerdo con la normativa vigente, Orden SND/399/2020, con desinfectante adecuado.
33. En los **lavabos**, siempre existirá **jabón** en dispensadores, y si es posible con fotocélula, para evitar su manipulación. Tras el uso de aseos, y al salir a la terraza, es recomendable que el cliente se desinfecte las manos con solución hidroalcohólica.
34. Está prohibido el uso de jabón en pastillas, en dispensadores abiertos donde se pueda introducir la mano o en botes sin sistema de dispensación que deban ser manipulados por el público.
35. Se recomienda que en la medida de lo posible, exista **papel secamanos**, preferentemente a secadores de aire, para evitar generar corrientes, si bien, no se prohíbe el uso de estos últimos. Los aseos contarán con **papeleras** que permitan la eliminación del papel tras su uso de manera higiénica. Prohibido el uso de toallas textiles.
36. Siempre habrá **dispensador de papel**, que permita usarlo para cerrar grifos, tirar de la cadena sin necesidad de tocar los pulsadores con las manos desnudas, especialmente tras haberse lavado las manos. Se prohíbe que papel higiénico y papel secamanos no estén colocado en su respectivo **portarrollos**, para evitar su manipulación por distintas partes con las manos sucias, lo que puede constituir una fuente de contagio importante.
37. Si es posible, las **puertas** deberían poder abrirse sin tocar con las manos, empujando con el codo por ejemplo.
38. Los aseos solo se usarán por **una persona cada vez**, salvo que se trate de personas dependientes, incluidos niños pequeños. Especialmente en el caso de menores, el acompañante deberá vigilar que el menor mantiene medidas que eviten su contaminación.
39. Se colocarán **carteles informativos** sobre lavado de manos, recomendaciones de uso de los mismos, etc.
40. El personal que **desinfecte los aseos** después de cada uso, utilizará ropa exclusiva diferente a la del trabajo en cocina-servicio de platos y EPIs como mascarillas y protectores oculares (gafas, pantallas), y especialmente desinfectará las partes que puedan ser manipulables por el público (pomos y tiradores de puertas, interruptores de luz o de secamanos, pulsadores de cisternas, llaves o palancas de grifos, barandas en caso de aseos de minusválidos, y otros elementos manipulables como maquinas expendedoras de artículos de higiene o rprofilácticos.

Además, aprovechará para comprobar si falta jabón, papel, etc.

41. Si es posible, los **baños de los trabajadores** no serán los mismos que los de la clientela. El uso de los aseos por los trabajadores se atenderá a las mismas recomendaciones anteriormente expuestas.
42. Se colocarán **pediluvios** en las entradas del establecimiento con sustancia desinfectante, de forma que la persona que acceda al interior, clientes o trabajadores, proceda a desinfectar sus suelas de calzado. Si bien no hay evidencias de transmisión del COVID-19 a través del calzado en condiciones de uso normales, no se puede descartar esta vía, y en aras a mantener la salud y la seguridad lo máximo posible, recomendamos a los establecimientos de venta al por menor, centros socio-sanitarios y cualquier otro en los que se espere afluencia de público, disponer de algún medio para desinfectar el calzado (Pediluvios), como esponjas empapadas en sustancia desinfectante, empapaderas, alfombras, o recipientes para calzado, que puede ser cualquiera que permita añadir una solución de agua y lejía, u otro desinfectante recomendado con efecto viricida, sin que se salga, a una altura suficiente para empapar la suela del calzado. El líquido usado debe reponerse periódicamente. Y estos elementos se deben eliminar al final del día o bien, proceder a un lavado de los mismos con agua caliente a más de 75°C y desinfectar con producto adecuado.
43. Los trabajadores no vendrán desde su domicilio al trabajo con la **ropa de uso exclusivo** puesta. Si no que se cambiarán de ropa y calzado al llegar al establecimiento. Dejando la ropa en un a taquilla o en lugar habilitado, separando la ropa de distintos trabajadores y del calzado. Terminada la jornada, se volverán a cambiar, metiendo la ropa de uso exclusivo en bolsa para lavar en lavadora entre 60-80°C. Recuerde no sacudir la ropa para evitar generar aerosoles con partículas. El calzado de trabajo sera lavable y desinfectable y reuniendo las características necesarias de protección y comodidad. Debe ser limpiado y desinfectado tras su uso al menos 1 vez/día. Se recomienda que la ropa sea de colores claros que permitan apreciar la suciedad.
44. Existirá un lugar para depositar llaves, teléfonos y similar, y evitarán manipularlos durante el trabajo, en caso de necesidad, recuerde desinfectarse/lavarse las manos siempre tras su uso. También habrá que desinfectar estos elementos.
45. El **lavado de manos** siempre ha sido fundamental en los establecimientos HORECA, pero ahora es muchísimo más importante que nunca. Los trabajadores al entrar al establecimiento deben lavarse las manos con jabón de acuerdo con las pautas establecidas (ver pictograma anexo). También cada vez que cambien de actividad, y se lavarán o desinfectarán cada vez que manejen dinero, tarjetas de crédito, teléfonos, etc. Ver puntos 13 a 15. "El lavado de manos salva vidas".
46. Los trabajadores respetarán las **distancias de seguridad** entre ellos. Se recomienda establecer métodos de marcado en el suelo por ej., que permitan conocer si se mantiene la distancia de seguridad.
47. Se recomienda el uso de **mascarilla y gafas o pantallas protectoras** para todo el personal, pero especialmente para los camareros, que son los que con más

frecuencia y probabilidad van a exponerse a contactos más cercanos con los clientes.

48. Personal de la cocina debe usar **cubrecabezas** adecuado.
49. En caso de que algún trabajador presente **síntomas** compatibles con **COVID19** (tos seca, estornudos frecuentes, dificultad respiratoria, fiebre, diarrea,. Erupciones cutáneas sin otra causa conocida), lo deberá poner en conocimiento de su superior y procederá a comunicar con su Centro de Salud por teléfono. Mientras tenga sintomatología, se abstendrá de permanecer en el puesto de trabajo, salvo que los Servicios Médicos indiquen otra cosa.
50. Durante el **servicio de mesas de terraza**, se evitará en la medida de lo posible el contacto directo con el cliente, reduciéndose al mínimo posible a la hora de servir o recoger las mesas, por ejemplo, esperar a recoger finalmente la mesa cuando los clientes han abandonado las mismas. Tras lo cual se pasará a lavar/desinfectar manos. Recuerde **desinfectar el mobiliario** cada vez que un cliente se valla para tenerlo listo para los siguientes.
51. Se evitará que los **repartidores/distribuidores** de mercancías penetren en el local si se puede habilitar una zona para que dejen las mercancías que se recogerán por el personal del establecimiento, quienes antes de almacenar comprobarán la idoneidad de las materias servidas, integridad y limpieza de envases, temperaturas adecuadas, etc. y procederán a desinfectar envases, embalajes, etc. Ver documento sobre "Recomendaciones COVID19 en Casa".
52. No se permitirá manipular alimentos en zonas donde no exista un **lavamanos de accionamiento no manual**, para el lavado de las manos con agua y jabón con frecuencia.
53. Las personas que limpien deben utilizar guantes, que se quitarán tras limpiar y desecharán, (ver punto 25). Se lavarán las manos inmediatamente después con agua y jabón durante un mínimo de 30 segundos, siguiendo las pautas de la OMS, ver anexo I.
54. Las superficies sucias deben **limpiarse** con detergente o jabón y agua caliente, previamente a la desinfección. No mezclar todo en una sola fase (agua, detergente y lejía por ej.).
55. Se aplicará el **desinfectante**, y dejará actuar el tiempo necesario según el fabricante o en su defecto, unos 10 minutos mínimo.
56. Si es necesario, se enjuagará posteriormente con agua limpia.
57. Se puede usar vapor a más de 70 grados Centígrados, pero tenga en cuenta que debe evitar salpicaduras o flujos de aire que trasladen suciedad de un sitio a otro, especialmente desde el suelo a otros lugares como mesas, repisas de estanterías, útiles de trabajo, etc.

58. Recuerde que en caso de utilizar agentes clorados, como lejía y similar, el agua caliente hace que el cloro se evapore rápidamente, perdiendo efectividad.
59. No olvide **desinfectar objetos** como bolígrafos, grapadoras y otros útiles de forma periódica y siempre al finalizar la jornada.
60. Recuerde que en esta situación es si cabe más importante cumplir con las Buenas Prácticas de Manipulación Higiénica. Y que la excepcionalidad de la situación no exime del cumplimiento de las normas higio-sanitarias. Y repetimos "**el lavado de manos salva vidas**".

DESINFECTANTES RECOMENDADOS

Lejía (hipoclorito de sodio). la concentración habitual en las lejías de uso doméstico, suele ser de 35 a 40 gramos de cloro por litro de producto. Otras lejías contienen 50 gramos de cloro o más, consulte el etiquetado.

En este documento se proponen diferentes diluciones de hipoclorito, pero se recomiendan diluciones con un mínimo de **0,2 %** de lejía, aunque preferiblemente del **0,5 %**. Para casos de sospecha de contacto fundado con enfermo o positivo a coronavirus, o desinfección más exhaustiva, pueden usarse diluciones a 1 % (ver anexo III para más detalles).

Otros desinfectantes recomendados son los AMONIOS CUATERNARIOS, ALCOHOL ETÍLICO mínimo de 70°, ÁCIDO PARACÉTICO, PERÓXIDO DE HIDRÓGENO (al 0,5 %), pero es **imprescindible** que las **concentraciones** o **diluciones** que se utilicen, sean las que tienen **efecto viricida asegurado**. Es decir, que los desinfectantes habituales usados en la industria alimentaria se muestran eficaces para atacar a este virus, pero no olvide dejar actuar por el tiempo recomendado por el fabricante y siempre habiendo eliminado previamente restos de suciedad como grasa, polvo, etc.

Se recuerda que el amoniaco (Hidróxido de amonio), no es un buen desinfectante, actuando más como desengrasante o quitamanchas.

Para la ropa, se recomienda lavar a temperaturas por encima de los 60-70 grados centígrados, con cualquier detergente normal. No se recomienda sacudir la ropa sucia antes de lavar, para evitar que partículas adheridas a la ropa se desprendan en el aire.

En el enlace siguiente del Ministerio de Sanidad y Consumo, existe un listado de desinfectantes al final de la página en la parte de de **Documentos técnicos para profesionales**, denominado **Productos Virucidas autorizados en España**:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home>

Y por supuesto, apliquen en todo momento las Buenas Prácticas de Higiene, y no olvide lavarse las manos tras estornudar o toser, tras ir al aseo (se ha demostrado que a través de las heces o por contaminación fecal se transmite el COVID-19), fumar, antes y

después de comer, tras las pausas de descanso, y en todas las situaciones expuestas en el documento. **“Un lavado de manos correcto, salva vidas”**.

No dude en consultar cualquier duda a sus Servicios de Salud Pública en el telf. _____ o en el correo electrónico _____.

**Redacción inicial: Guillermo E. Delgado de las Cuevas.
Veterinario Salud Pública SES.**



Revisión: Directiva Sociedad Científica de Veterinaria de Salud Pública y Comunitaria.



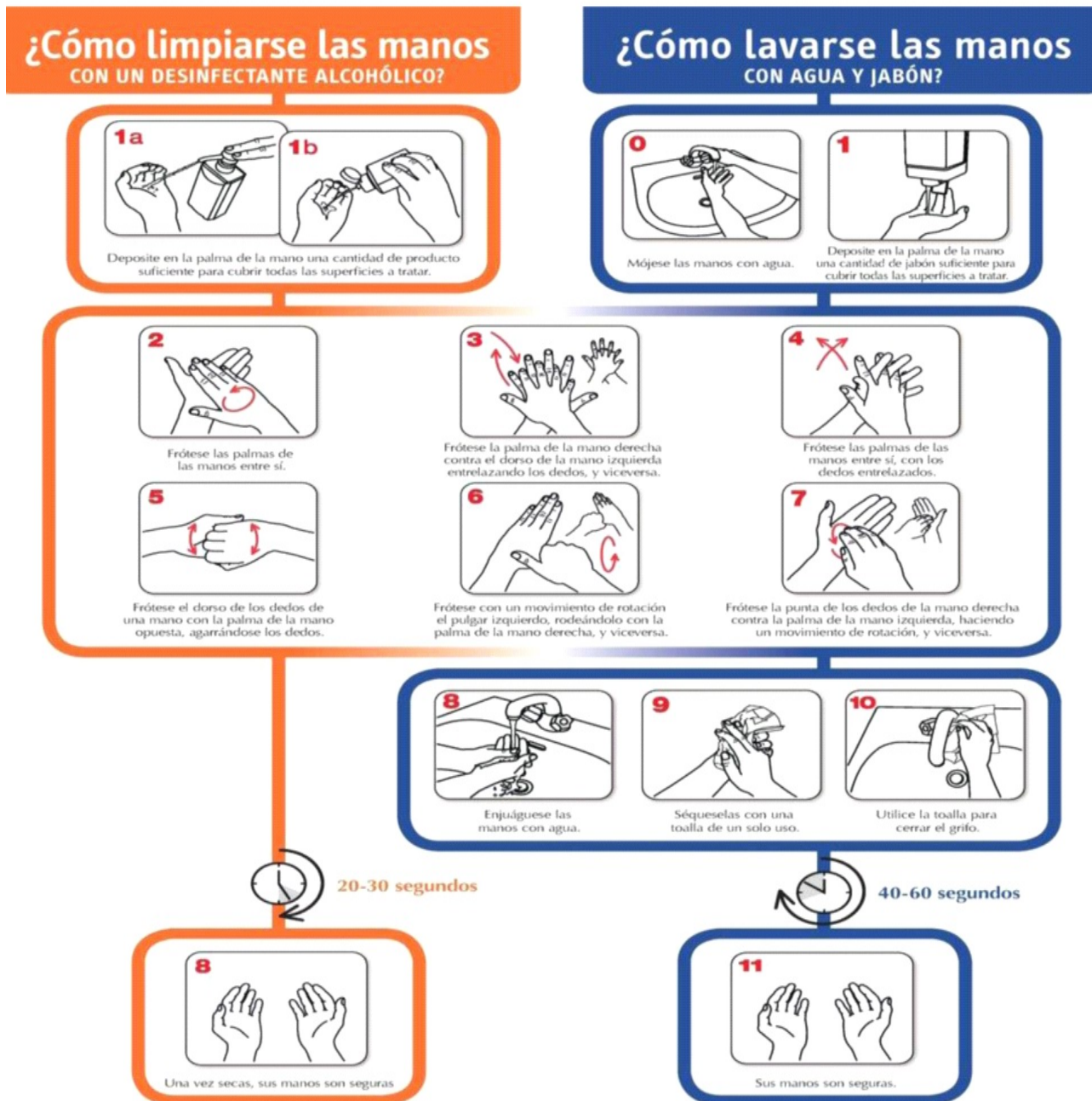
SIVEX-Sindicato Veterinario de Extremadura.



ANEXO I



Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antiseptia con preparados de base alcohólica



WORLD ALLIANCE
for PATIENT SAFETY

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material. Octubre de 2006, versión 1

Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiesen ocasionar su utilización.

ANEXO II

Mascarillas higiénicas en población general

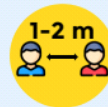


La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población [adulta e infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta e infantil](#))

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el [4 de mayo de 2020](#)



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

4 de mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



ANEXO III

- Para hacer una dilución de lejía que contiene **40** gramos de cloro por litro, al **0,2 %**, la dilución debería ser de **50** ml o cm^3 de lejía, por cada 950 ml de agua, es decir, se añaden 50 ml en un recipiente opaco, y se completa con agua hasta hacer 1 litro, como ya se apuntaba antes, esta lejía es la más habitual y fácil de encontrar en los comercios minoristas. Si en la etiqueta de la lejía nos indicase que equivale a 50 g de cloro por litro, en ese caso, se añadirían **40** ml de lejía y el resto de agua hasta completar 1 litro.
- Para hacer una dilución de lejía que contiene 40 gramos de cloro por litro al **0,5%**, al estar en forma de hipoclorito sódico, la dilución debería ser de **125** ml o cm^3 de lejía, por cada 875 ml de agua, es decir, se añaden 125 ml en un recipiente opaco, y se completa con agua hasta hacer 1 litro. Esta dilución es la que recomendamos por su mayor poder desinfectante, pero recuerde que la lejía es un potente oxidante.
- Para hacer una dilución de lejía que contiene 50 gramos de cloro por litro al **0,5%**, la dilución debería ser de **100** ml o cm^3 de lejía, por cada 900 ml de agua, es decir, se añaden 100 ml en un recipiente opaco, y se completa con agua hasta hacer 1 litro.
- Para hacer una dilución de lejía que contiene 40 gramos de cloro por litro al **1 %**, la dilución debería ser de **250** ml o cm^3 de lejía, por cada 750 ml de agua, es decir, se añaden 250 ml en un recipiente opaco, y se completa con agua hasta hacer 1 litro.
- Para hacer una dilución de lejía que contiene 50 gramos de cloro por litro al **1%**, la dilución debería ser de **200** ml o cm^3 de lejía, por cada 800 ml de agua, es decir, se añaden 200 ml en un recipiente opaco, y se completa con agua hasta hacer 1 litro.

En una de las últimas publicaciones sobre desinfectantes para Coronavirus, “Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents”, Kampf y col., 2020, se mencionan en los ensayos sobre superficies portadoras (superficies contaminadas artificialmente para realizar este tipo de pruebas), uso de concentraciones del 0,1 % de hipoclorito de sodio, y en los de suspensiones (en líquidos), 0,21 %.

Por tanto, y en aras de aumentar la seguridad en distintas condiciones de uso, temperatura, presencia de suciedad, tiempo de preparación de la dilución, etc., **recomendamos** uso de diluciones del 0,5% o en todo caso con un mínimo del 0,2 % (40 ml de lejía y el resto de agua hasta completar 1 litro, 960 ml).

Se recuerda que el cloro se evapora con el tiempo, especialmente si le da la luz solar o está almacenado a altas temperaturas, por tanto se recomienda preparar la dilución el mismo día de su uso.

Recuerde que si se diluye en agua caliente, se pierde efectividad también por evaporación.

Siempre que use desinfectantes, no olvide de protegerse adecuadamente y seguir las fichas o consejos de seguridad apropiados.