

#PONTE EN
#MARCHA



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA LIMPIEZA DE AMBIENTES DE TRABAJO ANTE EL COVID-19



#PONTE EN #MARCHA

El Ministerio de Industria, Comercio y Mipymes (MICM) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) han desarrollado un paquete de guías para apoyar a micro y pequeñas empresas, así como comercios locales, en el proceso de operación y reactivación económica frente al COVID-19. Estas herramientas han sido desarrolladas teniendo en mente:

- Uso amigable por parte de las empresas.
- Las actuales restricciones de brindar asistencia presencial.
- Las limitaciones, en cuanto a manejo de tecnología o aplicativos, que pueden tener nuestras mipymes.

Estas guías prácticas disponen de una serie de herramientas que se pueden compartir fácilmente, y proporcionan capacitación remota a dueños/as de negocios, con el objetivo de ayudarles a cambiar sus estrategias de ventas agregando un componente digital que les permita hacer frente a la situación de emergencia sanitaria por el COVID-19.



Estas guías forman parte de la plataforma “El valor de lo nuestro”. En ella se compilan las medidas y acciones implementadas por el Gobierno para mitigar el impacto de la crisis en el sector mipymes y emprendedores del país.

Este es el momento de que como dominicanos y dominicanas demostremos nuestra capacidad de adaptarnos a las situaciones difíciles y salir bien parados. Somos expertos/as en hacer la jugada correcta en el momento oportuno; hagámosla, todas y todos juntos.

www.elvalordelonuestro.do



Introducción

➔ **OBJETIVO:** ESTABLECER ALGUNAS NORMAS Y PROCEDIMIENTOS QUE AYUDEN A LAS MIPYMES A CONTROLAR Y PREVENIR FACTORES DE RIESGO DE CONTAGIO POR COVID-19, TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LAS CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES ECONÓMICAS EN LAS CUALES SE DESEMPEÑAN.

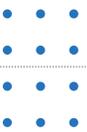
La supervivencia de los coronavirus en el ambiente puede variar de dos horas a nueve días según la superficie y la temperatura.

Con estas medidas, se reduce drásticamente el riesgo de contagio y, en caso de presentarse resultados positivos ante el COVID-19, se facilita a la empresa y a las autoridades sanitarias identificar las personas a las cuales hacer seguimiento o enviar a cuarentena, contribuyendo así a acotar con celeridad la expansión del virus sin afectar a trabajadores y trabajadoras, ni comprometer la actividad de la empresa.

Es fundamental mitigar la propagación de microbios y bacterias, conservando los espacios y las superficies limpias y desinfectadas. La limpieza y desinfección ambiental debe ser rigurosa, siempre garantizando la seguridad y protección del personal de limpieza y demás trabajadores y trabajadoras.

Esta guía rápida ofrece consejos prácticos para ti y tu personal, que ayudarán a garantizar la seguridad y la limpieza de los ambientes de trabajo. ➔





Tiempo de sobrevivencia del COVID-19 en distintas superficies

Los espacios de trabajo son foco de especial atención en esta pandemia, ya que el virus permanece en sillas, escritorios, teclados, pantallas, mesas, pizarras, vidrios y otras superficies durante un tiempo determinado. No aplicar las técnicas de limpieza necesarias y dejar las zonas húmedas, mojadas o polvorientas, genera lugares de fácil transmisión.



El virus puede sobrevivir en distintas superficies, como son las siguientes:

 Pañuelos y hojas de papel (30 minutos)	 Aire (3 horas)
 Aluminio (2 a 8 horas)	 Barandales y manijas (3 días)
 Látex (hasta 8 horas)	 Billetes (4 días)
 Cartón (24 horas)	 Acero inoxidable (4 días)
 Madera (1 día)	 Cobre y monedas (4 horas)
 Superficies de tela (1 día)	 Cerámica (5 días)
 Cristales (2 días)	 Teflón (5 días)
 Plásticos, teléfonos, teclados (3 días)	



Uso de equipos de protección personal para las tareas de limpieza

- Usa **guantes, delantales, lentes protectores y mascarillas** que cubran boca, nariz, y ojos para todas las tareas involucradas en el proceso de limpieza, incluida la manipulación de basura.
- Los **equipos de protección personal (EPP)** deben ser compatibles con los productos desinfectantes que se usan. **Retíralos cuidadosamente** para evitar contaminarte, así como al área circundante.
- **Informa** de inmediato a tu supervisor/a **acerca de desperfectos** de fábrica en los equipos de protección personal, como guantes rasgados y cualquier otra exposición potencial, o si el tamaño no es el adecuado para realizar las tareas efectivamente.
- Si no hay delantales, **utiliza batas o uniformes de trabajo** durante las tareas de limpieza y desinfección.

Las prendas reutilizables se deben lavar muy bien al terminar la jornada de limpieza.

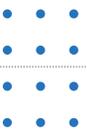


- **Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón durante 40 segundos**, incluso inmediatamente después de quitarte los guantes. Si no dispones de agua y jabón y tus manos no están visiblemente sucias, puedes usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 70 % de alcohol.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.**



Manejo adecuado de desinfectantes

- **Asegúrate de las condiciones de almacenamiento**, según instrucción del fabricante, y ubícalos en estantes.
- Verifica que **no se encuentren mezclados** con otros productos.
- **Almácelos en áreas limpias, secas, ventiladas y protegidas de la luz.**
- Mantén los **recipientes bien cerrados y limpios.**
- Asegúrate de que haya **espacio de almacenamiento suficiente para guardar los productos.**
- **Prepara y limpia las áreas utilizadas** para recibir y almacenar los productos.
- **Inspecciona los empaques** para determinar si hay productos dañados o vencidos.
- Asegúrate de que **la temperatura del lugar de almacenamiento es la recomendada** por el fabricante, indicada en la etiqueta del producto.
- **Controla la humedad del área**, es necesario cumplir con las condiciones de ventilación y señalización el área.



Limpieza y desinfección de superficies

Superficies duras (no porosas)

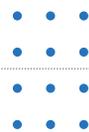
- Si las superficies están sucias, deberás **limpiarlas con un detergente**, o agua y jabón antes para su desinfección.
- El **desinfectante recomendado** por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el **hipoclorito de sodio**, mejor conocido como cloro blanqueador de uso doméstico.
- **Diluir 1 tapita (5ml) de cloro por cada litro de agua (equivalente a 5 vasos)**. Al momento de aplicar el producto, asegúrate de dejarlo actuar durante al menos 1 minuto y ventila bien los ambientes durante y después de la aplicación.
- **Verifica que el producto no se encuentre vencido**, ya que esto disminuye su eficacia.
- **Nunca mezcles cloro con otros productos** de limpieza y desinfección como; amoníaco, alcohol, o vinagre.

Superficies blandas (porosas)

- En el caso de las superficies como pisos alfombrados, alfombras y cortinas, **quita la contaminación visible** y usa limpiadores apropiados indicados para el uso sobre esas superficies.
- Si los objetos son lavables, **lávalos según las instrucciones del fabricante** usando la temperatura de agua máxima permitida, y luego sécalos completamente.

Puedes usar **productos con desinfectante** que sean adecuados para superficies porosas.





Artículos electrónicos

- En artículos electrónicos como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos, **elimina la contaminación visible**.
- **Sigue las instrucciones del fabricante** de cada uno de los productos de limpieza y desinfección que utilices.
- Considera usar cubiertas especiales para los aparatos electrónicos, que se puedan **limpiar con un paño o toallas húmedas impregnadas de alcohol**.
- Si no dispones de las directrices del fabricante, **considera usar toallas húmedas a base de alcohol** o un rociador que contenga al menos un 70% de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles.
- **Seca bien las superficies** para evitar la acumulación de líquidos.

Ropa de cama, prendas de vestir y otros artículos de lavandería

- Para minimizar la posibilidad de dispersar el virus por el aire, **no sacudas la ropa que ha sido usada**.
- **Lava los artículos** según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

De ser posible, **lava los artículos usando la temperatura de agua máxima permitida y sécalos completamente**. Puedes lavar la ropa que ha estado en contacto con una persona enferma con el resto de la ropa de las demás personas.



- **Limpia y desinfecta los cestos de ropa sucia** y otros carritos utilizados para transportar la ropa a la lavandería.



Limpieza y desinfección rutinaria de áreas comunes



- **Desinfecta todas las superficies y objetos** que estén visiblemente contaminados con fluidos corporales, así como las áreas de alto contacto potencialmente contaminadas como baños, manijas de puertas, teléfonos, entre otros.
- **Antes de escurrir los suapes, observa y detecta** la presencia de materiales punzantes.
- **Los suapes deben ser exclusivos para cada área** y se deben desinfectar entre un ambiente y otro. Mantenlos colgados en un perchero con la mecha hacia abajo antes de volver a utilizarlos, con ello ayudas a minimizar el grado de contaminación cruzada.
- Para la limpieza de pisos, **sigue las técnicas de barrido húmedo, enjabonar, enjuagar y secar**.

Usa guantes para trabajo pesado (látex, vinillo o nitrilo conocidos como guantes PVC), lávalos con jabón líquido después de cada procedimiento y sécalos bien.





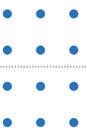
Limpieza y desinfección de áreas comunes

- **Limpia y desinfecta el material de trabajo** todos los días al finalizar la limpieza de cada una de las áreas. El material de trabajo debe:
 - Limpiarse con agua y detergente.
 - Enjuagar y aclarar.
 - Desinfectar .
 - Posteriormente secar los elementos de aseo y almacenar.
- **Limpia y desinfecta especialmente las zonas públicas** por las que ha pasado alguien sintomático.
- Si una persona se enferma en un espacio compartido, esta área **debe limpiarse con paños desechables y detergentes domésticos**, tomando las medidas de precaución idóneas para proteger al personal de limpieza.
- Coloca, a parte de la basura común, los **residuos que hayan estado en contacto con esta persona**, incluidos los pañuelos usados y las mascarillas, en una funda de basura de plástico. Está deberá introducirse dentro de una segunda funda y atarse bien.
- **Coloca la basura en un lugar seguro y márcala para su almacenamiento.** Mientras se espera el resultado de la prueba, aislar la funda en un lugar apartado y cerrado.

Si el resultado es negativo, puedes poner la funda con el resto de la basura.

Si el resultado es positivo, las autoridades de salud pública indicarán qué hacer con los residuos.





Recomendaciones para trabajadores y trabajadoras

- **Implementa tareas rutinarias** de limpieza ambiental.
- **Limpia con paños desechables y de manera rutinaria** todas las superficies de contacto frecuente que utilices, como teclados, teléfonos, barandillas y manijas de puertas.
- **Desecha los paños inmediatamente** después de utilizarlos en el zafacón de basura.
- Si las superficies están sucias, **límpialas con un pulverizador preparado en casa con desinfectante**, o con agua y jabón, antes de su desinfección por el personal de limpieza.
- **Los desinfectantes más comunes de uso doméstico** recomendados son los que contienen: amonio cuaternario, hipoclorito de sodio o cloruro de sodio, fenólico, ácido acético (vinagre) y alcohol isopropílico.
- **Sigue las instrucciones del fabricante** para cada uno de los productos de limpieza y desinfección (concentración, método de aplicación y tiempo de contacto).
- **Usa lo menos posible** los teléfonos, escritorios, oficinas, y otras herramientas o equipos de otros compañeros y compañeras, siempre que sea posible.
- **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.**
- **Utiliza los equipos de protección personal adecuados.**
- **Implementa el hábito de lavado de manos con agua y jabón**, por lo menos cada 2 horas.



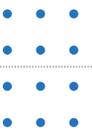


Recomendaciones para empleadores y empleadoras



- **Coloca carteles sobre la higiene de las manos** a la entrada del lugar de trabajo y en otras zonas visibles.
- **Proporciona a tu personal pañuelos de papel y zafacones** forrados con una funda de plástico, para que puedan ser sacados con facilidad sin entrar en contacto con el contenido.
- **Pon a disposición paños desechables** para que tu personal pueda limpiar superficies de uso común (como manijas de puertas, teclados, controles remotos, escritorios, otras herramientas y equipos de trabajo) antes de cada uso.
- **Instruye a tus trabajadores/as para que se laven frecuentemente las manos con agua y jabón** durante al menos 40 segundos o se limpien las manos usando un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60-95% de alcohol.
- **Dispón de agua, jabón y desinfectantes para manos a base de alcohol** en varios lugares y en áreas comunes para fomentar la higiene de las manos.
- **Asegura siempre la protección y seguridad** de todo tu personal, con especial atención al personal de limpieza.





Productos de limpieza que brindan protección e higienización de los espacios

- Para el uso correcto de los productos de limpieza, sigue todas las instrucciones en la etiqueta del producto, asegurándote que el lugar esté bien ventilado (puertas y ventanas abiertas), además siempre utiliza equipos de protección personal.
- **Cloro de uso doméstico (hipoclorito de sodio o cloruro de sodio).** Es el desinfectante más efectivo y recomendado. Se prepara con 5ml o una tapita de cloro por cada litro de agua, el cual equivale a 5 vasos. No se debe mezclar con otro producto.
- **Alcohol (alcohol isopropílico, fenol o alcohol feniletílico al 70%).** Este antiséptico, bactericida y desinfectante puede usarse solo o únicamente acompañado de gel de glicerina.
- **Yodo del 0.5 al 2.5%.** Antiséptico y no se debe mezclar con otros productos.
- **Agua oxigenada (peróxido de hidrogeno 0.5%).** Es desinfectante y antiséptica. No debe mezclarse con otros productos.
- **Amoniaco (hidróxido de amonio).** Desinfectante y bactericida. No debe mezclarse con otros productos.
- **Vinagre blanco (ácido acético).** Bactericida y antiséptico. No se debe mezclar con otros productos.
- **Agua con jabón antiséptico o de cuaba.** Las moléculas del jabón disuelven la membrana de grasa y afecta la estructura del virus, perdiendo la capacidad de adherirse a otras células e infectarlas.
- **Nunca deben mezclarse ya que pueden crear graves consecuencias como:**
 - Reacciones químicas de gravedad que pueden afectar el sistema respiratorio.
 - Químicos tóxicos y explosivos.
 - Gases y vapores tóxicos.
 - Ácidos corrosivos.





Fuentes de referencia

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (Abril, 2020). “Recomendaciones provisionales para establecimientos comunitarios estadounidenses con casos presuntos/confirmados de enfermedad del coronavirus 2019”. Obtenido de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

Ministerio de la Presidencia de la República Dominicana. (17 de Mayo, 2020). “Protocolo General y Sectorial para la Reinserción Laboral”. Obtenido de: <https://coronavirusrd.gob.do/2020/05/19/protocolo-general-y-sectorial-para-la-reinsercion-laboral/>

Occupational Safety and Health Administration, (OSHA). (2020). “Norma clave de la OSHA para COVID-19, USA”. Obtenido de: <https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/standards.html#workers>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). “Preguntas y respuestas sobre el COVID-19”. Obtenido de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Política Preventiva de la Sociedad Guatemala. (Marzo, 2020). “Guía para la limpieza y desinfección de ambientes (COVID-19)”. Obtenido de: <https://www.igssgt.org/wp-content/uploads/2020/04/Guia-para-la-limpieza-y-desinfeccion-de-ambientes-COVID-19-IGSS-01.pdf>

Sociedad Española de Medicina Preventiva Salud Pública e Higiene. (Marzo, 2020). “COVID-19: orientación para el lugar de trabajo” https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_orientaci%C3%B3n_para_el_lugar_de_trabajo#Preparando_su_lugar_de_trabajo_en_caso_de_que_COVID-19_llegue_a_su_comunidad.



#PONTE EN #MARCHA



Encuentra más información en
www.elvalordelonuestro.do

