

GUIA DE INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA, Y DESINFECCIÓN, DE CENTROS NO SANITARIOS CON AFLUENCIA DE PÚBLICO: RESTAURACION COLECTIVA, VENTA DE ALIMENTOS, TATUAJES, ESTETICAS, GIMNASIOS, GUARDERIAS, CENTROS DE EDUCACIÓN, VENTA DE ANIMALES... PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRASMISIBLES.

LIMPIEZA GENERAL

la limpieza es previa a la desinfección, se realiza con agua y detergente.

Los centros de trabajo, deben disponer de:

-protocolos de limpieza del local, y de los utensilios de trabajo, que especificarán: que lugares limpian; con que producto limpian, las dosis y diluciones, así como la frecuencia mínima de limpieza (después del uso, diaria, semanal, quincenal, mensual, trimestral...), la temperatura del agua, el modo de limpieza y las medidas de seguridad

-fichas de seguridad de los productos utilizados al limpiar.

-registros de limpieza y desinfección anotando quien, que, con que, y cuando, limpia

Este material debe ser supervisado por una persona designada como responsable de la limpieza y desinfección.

La limpieza se realiza a través de 3 acciones:

1-Mecánica: frotando, cepillando, con agua a presión, con aspirador...

2-Química: con detergentes y desinfectantes, se logra disminuir la carga de polvo y de microorganismos vivos.

3-Temperatura: el aclarado con agua caliente, hace más efectiva la limpieza y desinfección.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA GENERAL: LOS DETERGENTES

-Ácidos: (Ph entre 1 y 2) son útiles sobre suciedad mineral, cemento, sarro, incrustaciones..., son poco antisépticos pueden utilizarse en inodoros, bañeras, tanques de pesaje, y otros utensilios...

-Alcalinos: (Ph mayor a 8) actúan sobre suciedad de grasa animal o vegetal, proteínas, sangre... son útiles en suelos, cristales, formica, acero inoxidable, y otros utensilios. Son buenos antisépticos, y evitan la formación de películas de mugre.

-Neutros: son champús de usos específicos, útiles en grasas animales y vegetales, minerales, polvo, siendo especialmente indicados para limpieza de textiles (tapizados, alfombras...), pelo y piel humana y animal.

Alternando detergentes alcalinos y ácidos, se asegura una limpieza eficaz sin dañar superficies, nunca mezclándolos.

Los productos de limpieza, los debemos utilizar y almacenar fijándonos en los logotipos, marcados en el envase, ya que pueden ser causa de accidentes, produciendo daños a la salud y/o al medio ambiente (los productos con perfumes sintéticos, a veces contienen componentes de difícil absorción por el medio natural, y transmiten una sensación de limpieza, que no siempre es efectiva).

La limpieza, siempre la realizaremos con equipos de protección individual, específicos según el trabajo, siguiendo las pautas indicadas en las etiquetas (modo de uso, dosis, identificación de peligros, descripción de riesgo...) y en las fichas de seguridad de los productos utilizados, las cuales, siempre deben estar a disposición del trabajador.

Se intentará al máximo y en la medida de lo posible, trabajar con productos alternativos menos peligrosos para la salud y/o medioambiente, eligiendo productos biodegradables y/o ecológicos (Etiqueta de Garantía Ecológica Europea, Reglamento CE nº 66/2010)

-Productos de limpieza alternativos: tensioactivos jabones de grasas naturales...;desengrasantes ácidos cítrico y acético; limpiadores alcalinos hidróxido sódico, potásico, y bicarbonato sódico;desinfectantes alternativos: ácidos acético (vinagre), o peracético, peróxido de hidrogeno o de sodio, sulfato sódico, propanol; detergentes enzimáticos borato de sodio, y carbonato de sodio

UTENSILIOS BASICOS Y MODO DE LIMPIEZA

-Para la limpieza de superficies: utilizaremos bayetas de colores, utilizando exclusivamente el rojo o rosa, para zonas muy contaminadas (ejemplo en inodoros), las amarillas, en zonas de contaminación media (superficies de cocina), y las azules y verdes, en zonas poco contaminadas. También se necesitan 2 cubos de tamaño mediano, uno rojo para aclarar, y otro azul para el agua limpia con detergente y/o desinfectante, este último, se utiliza tras el aclarado, de manera que siempre limpiaremos con la bayeta limpia. El desinfectante, se utiliza respetando el tiempo de aplicación (durante unos 10 minutos) tras aclarar el detergente. La limpieza de superficies, se inicia siempre de las zonas más limpias a las zonas más sucias: 1) se recoge la suciedad sin productos; 2)



se aclara con agua caliente, que ayuda a diluir la grasa; 3) se aplica detergente durante el tiempo recomendado; 4) se aclara con agua caliente; 5) se aplica el desinfectante con agua fría el tiempo necesario (unos 10 min.), y se aclara si el tipo de producto lo requiere.



-Para el barrido de suelos: utilizaremos cepillos de pelo fino para interiores, y/o mopas de barrido en seco, el mango debe ser largo. El aspirador, es el método más eficaz para eliminar el polvo fino, situado en zonas de difícil acceso, y ayuda a combatir la aparición de alergias. También dispondremos de recogedor, limpia cristales, rasqueta

-Para fregar suelos: necesitamos 2 cubos de fregona grandes, uno rojo para aclarar, y otro azul para el agua con detergente y/o desinfectante según necesidad de la zona a limpiar. En suelos, posteriormente al barrido de mugre, se aplica agua con detergente, y se sigue con el aclarado del producto, y posteriormente se aplica el desinfectante (unos 10 minutos); después se aclara si el producto lo requiere. Esta operación, se ha de realizar en locales como guarderías, peluquerías, saunas, gimnasios, cocinas... y otros, con gran afluencia de personas.

-Para realizar la limpieza del mobiliario y cristales, se empezará por las zonas más altas hacia las más bajas, de derecha a izquierda o viceversa, las manchas pueden pulverizarse directamente. A la hora de elegir el mobiliario de trabajo, se tendrá en cuenta la conveniencia de que las superficies sean no porosas, lisas sin ranuras, y de material fácilmente lavable con detergentes y desinfectantes, preferiblemente de acero inoxidable en cocinas y zonas de esterilización. La limpieza de los utensilios de limpieza, se realizará tras su uso.

LIMPIEZA DE SUPERFICIE CUTÁNEA EN MANOS

Antes de iniciar el trabajo en las cocinas, comedores escolares, centros de tatuajes y estéticas... se realiza con agua y jabón, previa a ponerse guantes, y después de retirarlos. Se dedicará especial atención en caso de contaminación con fluidos orgánicos como sangre u otros, así como, después de ir al baño, tocarse la nariz, tocar objetos contaminados, cambio de pañales, tocar alimentos crudos contaminados...En los locales de trabajo, las soluciones hidroalcohólicas no suplen la limpieza de manos y uñas con agua y jabón, en todo caso la refuerzan.

GESTION DE RESIDUOS

Las zonas de depósito material contaminado o sucio, han de disponer de contenedores rígidos específicos para la recepción de los materiales punzantes (agujas de micropigmentación o tatuajes) gestionados y recogidos por empresas gestoras de residuos peligrosos autorizadas. Para el resto de residuos, inespecíficos, de material higiénico sanitario inespecíficos (gasa, mascarillas, pañales, etc.) se usaran depósitos diferenciados con el fin de minimizar riesgos dentro del mismo centro (ya que son reserva de gérmenes oportunistas), su gestión se realiza a través del servicio de recogida de residuos municipal. Para el resto de residuos reciclables como el papel, envases ligeros i envases de cristal, dispondremos de contenedores diferenciados dentro del centro y los depositaremos en los contenedores urbanos de reciclaje. Estas zonas "sucias" han de estar separadas de las zonas "limpias" (de almacenaje y de esterilización...)



DESINFECCIÓN Y ESTERILIZACION

En caso de disponer de material de trabajo no desechable, contaminado por fluidos orgánicos, sangre, u otros, el primer paso será la inmersión inmediata del instrumental en solución desinfectante: 1) glutaraldeido al 2% 30 minutos. en caso de instrumentos metálicos, o 2) de lejía (hipoclorito sódico) 30 min. en caso de vidrio, plástico... ya que es corrosivo para metales, o de 3) alcohol al 70% 20 minutos, o de 4)ebullición en agua durante 20 minutos. El segundo paso será la limpieza de la suciedad presente con detergente, y una vez realizada, se facilitará de nuevo la llegada de la solución desinfectante a todo el instrumento. El tercer paso será el secado minucioso. El cuarto paso es el envasado ensobrando y marcando la fecha, para proceder al quinto paso, de esterilización en autoclave (tatuaje y micropigmentación), o en aparatos de radiación ultravioleta (para utensilios de estéticas). Los instrumentos, se colocaran en cajas que también puedan esterilizarse, preparándose para ser utilizadas como servicios individuales, teniendo presente que los utensilios nunca se deben amontonar dentro de las mismas, y así la esterilización llegará a toda la superficie de los mismos. Se respetaran cuidadosamente, los tiempos de exposición del fabricante. El sexto paso es el almacenamiento de los paquetes en lugar seco y cerrado a fin de evitar la contaminación ambiental. Estos centros, deben disponer de sus propios protocolos de desinfección del local y esterilización de utensilios, por escrito.



Métodos de esterilización (centros de tatuaje y estética):

Calor seco

-Horno Pasteur a 170º durante 2 horas, se utiliza para material muy resistente al calor que no puede sumergirse en agua. El material a esterilizar no debe estar amontonado.

-Esterilizadores de perlas de cuarzo llegan a alcanzar temperaturas superiores a 250º. Las microesferas se deben sustituir según el tiempo que indica el fabricante (cada unos 3 a 4 meses).

-Por flama directa, solo garantiza la ausencia de microorganismos en la porción flameada, no es valida para objetos cortantes.

Calor húmedo

-Pasterización calentamiento a 62º durante 30minutos o a 72º durante 20 min. (para productos ovo-lácteos)

-Ebullición a 100º durante 20 min.

-Autoclave 121º durante 15- a 20 min. (para instrumentos de trabajo reutilizables en centros de tatuaje y micropigmentación...)

Radiación ultravioleta la luz ultravioleta, produce un efecto letal sobre el ADN de las bacterias. Se utiliza en centros de estética, para utensilios de manicura, pedicura, y otros utensilios de peluquería. Solo esteriliza la zona expuesta del material irradiado. Los utensilios deben estar completamente secos, ejemplo vidrio, u otros que no toleren la inmersión, ni altas temperaturas, así como superficies de metal, u otras que puedan corroerse en esterilización húmeda. Este tipo de esterilización siempre se realizará, con previa limpieza y desinfección del material.



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LOS APARATOS DE LOS CENTROS

En el centro, se dispondrá del libro de instrucciones, de los todos los aparatos utilizados para la esterilización, otras técnicas aplicadas en el centro, electrodomésticos..., así como de las fichas técnicas de revisión de los mismos. Deben respetarse los tiempos de esterilización, o de aplicación, que el fabricante especifique, propios para cada aparato, y realizar el mantenimiento técnico correcto.

PLAN CONTRA PLAGAS DE INSECTOS Y ROEDORES

Se vigilarán y tapanán todas las ranuras, grietas... donde los insectos o roedores puedan anidar, especialmente en zonas calientes, oscuras y húmedas, y en lugares de acumulación de residuos. Se controlarán con cebos insecticidas o rodenticidas si es el caso, que nos indican su presencia. La vigilancia puede hacerse particularmente, pero en caso de plagas los tratamientos debe realizarlos una empresa homologada por la CAIB (inscrita al ROEPS). Si detectáramos plagas en zona publica urbana, se avisará al 010, para que el servicio municipal de plagas pueda proceder a su control y exterminación.



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES BASICAS

- Taparse la boca al toser y lavarse las manos con agua y jabón de forma frecuente y un mínimo de 15 segundos...).
- Evitar tocarse los ojos, boca y fosas nasales después de haber estado en contacto con superficies susceptibles de estar contaminadas y lavarse las manos.
- En épocas de epidemia gripal se evitará compartir objetos personales. El servicio de limpieza debe extremar las medidas higiénicas en todas las superficies de alta afluencia de público (mostradores, manillas de puertas...) Se hará el repaso de estas superficies en la mitad del horario de atención al público con producto desinfectante, siguiendo las instrucciones que lleven los envases, en referencia a la dosis, dilución y tiempo de aplicación.
- Se dejarán la mayor cantidad de puertas posibles sujetas, a fin de evitar al máximo posible, el contacto con las manillas.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

1-Elementos de protección individual (epis):

- Protección Respiratoria:** Tapabocas desechable (poro no mayor a 10 micras), en trabajos de gran proximidad con el cliente, u otros trabajos con uso de productos que emanen gases...
- Protección Visual:** uso de gafas, o caretas que impidan salpicaduras, el uso de careta no omite el tapabocas, en técnicas que lo requieran..
- Protección Auditiva:** en ambientes de trabajo ruidosos por encima de 85 decibelios. Por ejemplo, en el área de peluquería se deben utilizar protectores auditivos de espuma o silicona, cuando el nivel acústico supere los 85 decibelios.
- Protección Extremidades Superiores "manos":** Se deben utilizar guantes de látex, para reducir el riesgo de contaminación por fluidos orgánicos en las manos, actúan como barrera biológica y química, según la práctica a realizar. El látex no está fabricado para ser lavado y reutilizado, pues tiende a formar microporos cuando es expuesto líquidos utilizados en la práctica diaria. Se deben usar guantes para todo procedimiento que implique contacto con: 1. Fluidos corporales. 2. Piel no intacta (heridas aunque estén tapadas), membranas mucosas o superficies contaminadas con sangre. 3. Procedimientos de manicura y pedicura. 4. Limpieza con productos detergentes y desinfectantes, evitando así la aparición de dermatitis y contaminación de las manos al realizar estas tareas, utilizando guantes gruesos específicos de limpieza, diferenciando oscuros para zonas muy sucias (inodoros...) y claros para otras superficies.
- Ropa de Trabajo:** Preferiblemente la tela será repelente al agua, de una o dos piezas, o bata manga larga o ¾.
- Calzado cómodo,** antideslizante, y que evite la humedad si el trabajo lo requiere.
- Gorro en cocinas,** y el pelo recogido en estéticas y tatuajes.
- Otras medidas de prevención:** de accidentes con objetos cortantes, depósitos de material de trabajo, electricidad, posturales...

2-Logotipos de productos de limpieza desinfección y esterilización: (Reglamento CE 1272/2008)

En caso de gran stock de estos productos, deberán guardarse en armarios especiales, para la prevención de incendios, clasificados según el logo marcado en el envase. Nunca se almacenaran los productos corrosivos junto con los inflamables.

Peligrosos para la salud:

Peligros físicos:

Peligro para el medio ambiente:



Peligroso a pequeñas dosis Corrosivo quemaduras Peligroso a altas dosis Cancerígeno y mutágeno



Explosivo con chispa o flama Inflamable Agrava incendios Corrosivo metales Bomba de gas quemaduras en frío



Atención daño al medio ambiente

Se utilizará el container de reciclaje adecuado para cada producto, si se tiran al medio ambiente pueden contaminar el aire, agua y los alimentos, perjudicando la salud. Se han de evitar los productos cancerígenos y mutágenos, tóxicos para la reproducción, disruptores endocrinos, sensibilizantes, neurotóxicos y tóxicos persistentes acumulativos, nos fijaremos en que los productos utilizados no lleven descripción de riesgo asociado: frase R ó frase H, eligiendo si es posible productos biodegradables y ecológicos. Las fichas de seguridad las podemos encontrar en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Trabajo (INSHT) { [HYPERLINK "http://www.insht.es"](http://www.insht.es) }

RESUMEN DE LAS PRINCIPALES RECOMENDACIONES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



- 1-En suelos y en mobiliario que lo permita, el uso de detergente biodegradable en agua caliente y posteriormente de lejía (en agua fría), es eficaz. Los utensilios de cocina que lo permitan se lavaran en agua caliente en el lavavajillas.
- 2-La lencería, también debe limpiarse y desinfectarse. El material debe resistir la utilización frecuente de productos desinfectantes, así como de temperaturas de lavado superiores a 70°, y posterior planchado a 130° con tiempo de aplicación suficiente.
- 3-Las bandejas y recipientes de estética así como los peines, cepillos, rulos... y de juguetes en guarderías y centro de educación infantil, deben limpiarse y desinfectarse. Si el utensilio u objeto lo permite, puede utilizarse la lavadora con agua caliente (a mas de 70°), en caso negativo después de la limpieza se sumergirán en solución de producto desinfectante (al menos 30 minutos).
- 4-Los instrumentos de manicura y pedicura, limas reutilizables, tijeras, alicates.. Deben: 1º limpiarse (detergente); 2º desinfectarse (solución desinfectante); 3º ensobrarse, o colocarse en container de uso individual; 4º esterilizarse, teniendo en cuenta que la radiación ultravioleta debe llegar a toda la superficie a esterilizar, por tanto no pueden amontonarse dentro del esterilizador; 5º almacenarse en lugar seco y cerrado. En caso de agujas de micropigmentación o tatuajes deben ser de un solo uso homologadas (CE) y desecharse sin encapsular en contenedores rígidos, de gestores de residuos homologados por la CAIB, contratados por el empresario, y el resto de residuos al contenedor de reciclaje correspondiente.
- 5- Para lavar y desinfectar productos de estética, se ha de disponer de un lavabo específico. En las cocinas deben disponer de un lavabo, para el lavado de manos de los manipuladores de alimentos. El lavabo en ambos casos debe ser independiente y situado fuera del servicio wc, dotado de grifo monomando con agua fría y caliente, dispensador de jabón, papel de secado de un solo uso, o secador eléctrico de aire.
- 6-Los filtros e interior del aparato de aire acondicionado, deben limpiarse aspirando el polvo, limpiándolos y desinfectándolos periódicamente, especialmente al iniciar su uso entre estaciones, y después de periodos largos sin uso.
- 7-La renovación periódica del aire en los recintos cerrados es importante, la haremos con apertura de ventanas o puertas durante al menos 10 minutos.
- 8-Tras periodos mayores a una semana sin utilizar el agua de los grifos, duchas, etc... antes de su uso, deberá dejarse correr el agua al menos 1 minuto, en especial en periodo estival. Es importante, periódicamente limpiar i sumergir los filtros de los grifos y cabezales de duchas en solución antical, aclarándola, i posteriormente en solución desinfectante, nunca mezclándolos, como medidas preventivas contra la contaminación por Legionela.

