

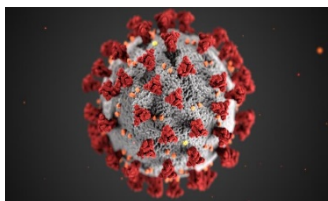
Hoja de consejos de seguridad para empleados de limpieza:

consejos sobre salud y seguridad para prevenir lesiones relacionadas con el trabajo de limpieza



Abril 2020

Edición 2, Volumen 1



¿Sabe cómo evitar el COVID-19? Ponga atención a los síntomas:

Los siguientes síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición.



Tos



Dificultad para respirar



Fiebre

Llame a su médico si usted...

- Se siente enfermo y **estuvo en contacto directo** con una persona que se sabe que tiene el COVID-19, O BIEN
- Si recientemente viajó desde un área [con una propagación comunitaria generalizada o continua del COVID-19.](#)

Proteja su salud: Las personas infectadas pueden transmitir el COVID-19 a través de pequeñas gotas a la hora de toser o estornudar. Use estas prácticas para prevenir la propagación del COVID-19:

- **Evite el contacto directo** con personas que están enfermas.
- **No se toque** los ojos, la nariz ni la boca.
- **Permanezca en casa** si está enfermo.
- **Cúbrase al toser o estornudar** con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura.
- **Limpie y desinfecte** los objetos y superficies que se tocan con frecuencia. Para desinfectar, las soluciones de lejía doméstica diluidas, las soluciones de alcohol con al

menos un 70 por ciento de alcohol y los desinfectantes domésticos más comunes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) deben ser eficaces (consulte [la lista de desinfectantes de la EPA para este virus](#)).

- El virus puede sobrevivir en las superficies hasta por **72 horas**.

- **Siga las recomendaciones de los CDC para el uso de la mascarilla.**
- **¡Lávese las manos con frecuencia!**
 - **Frote** sus manos durante al menos 20 segundos. ¿Qué hacer para contar el tiempo? Tararee la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
 - **Enjuáguese** bien las manos con agua limpia del grifo.
 - **Séquese** las manos usando una toalla limpia o déjelas secar al aire.

Protéjase en el trabajo: De acuerdo con los CDC, los pasos para prevenir la enfermedad incluyen la limpieza y la desinfección. Si le piden que desinfecte un área en la que hubo un caso conocido de COVID-19, asegúrese de tener el equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE) adecuado, de haber recibido capacitación de su empleador sobre cómo desinfectar y [de seguir las pautas de los CDC para desinfectar](#), que incluyen, entre otras:

1. Limpiar la superficie con detergente o limpiador de uso general. La limpieza es el primer paso importante del proceso porque elimina la tierra, la materia orgánica y muchos gérmenes de la superficie de manera física.
2. Enjuagar la superficie con agua limpia.
3. La desinfección siempre debe realizarse al final, para garantizar que se eliminen los gérmenes que queden después de la limpieza. Los desinfectantes no son tan eficaces cuando se aplican directamente en las superficies sucias, porque los gérmenes y los virus pueden esconderse bajo el suelo.
 - Es importante seguir las instrucciones de uso de la etiqueta para los **virus con envoltura vírica**, lo cual aplica al coronavirus que causa el **COVID-19**. **Los desinfectantes pueden necesitar un tiempo de contacto de hasta 10 minutos**, lo que significa que el desinfectante debe dejarse **húmedo sobre la superficie** durante 10 minutos para eliminar los gérmenes. Si las instrucciones de uso contra los virus incluyen diferentes tiempos de contacto o diluciones, use el tiempo de contacto más largo o la solución más concentrada. [Consulte las pautas sobre la desinfección.](#)

Limpie y desinfecte todas las superficies que se tocan con frecuencia, que pueden incluir las siguientes:

- las manijas de las puertas
- las puertas de vidrio desde más de 4 pies de altura
- los grifos
- los dispensadores de toallas
- los dispensadores de jabón
- las barras de apoyo y los barandales de las escaleras
- las vitrinas y los mostradores que se usan constantemente.
- los teléfonos
- otras superficies que los clientes tocan con frecuencia

- Los limpiadores de uso general deben ser adecuados para la mayoría de las superficies, como pisos, paredes y otras áreas. Sin embargo, si su empleador le pide que desinfecte para eliminar gérmenes, recuerde que no todos los limpiadores de uso general son desinfectantes. Si no está seguro, consulte al supervisor o encargado.
- Si le piden que desinfecte un área en la que hubo casos confirmados de COVID-19, no comience hasta haber recibido la capacitación adecuada sobre los riesgos o la capacitación de actualización por parte de su empleador.
- Use **guantes** de látex o nitrilo para protegerse de los productos químicos utilizados para la limpieza.
- Si es posible, **use protección para los ojos** para evitar que los productos químicos salpiquen sus ojos.
- Los desinfectantes con alcohol etílico, alcohol isopropílico o peróxido de hidrógeno son más seguros.
- **No haga su propia mezcla de soluciones de limpieza o desinfección** sin seguir las instrucciones adecuadas de su empleador. Es posible que no sean eficaces y puedan interactuar con otros productos químicos del trabajo y provocarle algún daño.
- Asegúrese de tener **ventilación** (flujo de aire) suficiente en las áreas que esté desinfectando. Si limpia un baño u otro espacio reducido, asegúrese de que la puerta se mantenga abierta.
- Recuerde **no tocarse** la cara, los ojos ni la nariz mientras trabaja.
- **Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón** en cada descanso, antes y después de comer, y recuerde reemplazar sus guantes con frecuencia.
- **Cubra** cualquier cortadura, rasguño o herida abierta en la piel con vendajes seguros y cámbielos con frecuencia.