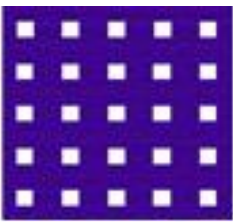


FEDECAI

GUÍA DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN CALIDAD DEL AIRE INTERIOR, PARA VIVIENDAS FRENTE AL CORONAVIRUS (SARS- COV-2)





FEDECAI

EN UN DOMICILIO PARTICULAR, ¿QUÉ ES LO MÁS EFICAZ PARA TENER MEJOR CALIDAD DE AIRE?

En el domicilio, lo más eficaz, además de la limpieza habitual de superficies, siempre es ventilar un mínimo de 10 minutos diarios todas las estancias incluso cuando esto causa cierta incomodidad térmica. Esta operación debe efectuarse repartiendo la apertura en varias veces al día (3x3-2x5 minutos) para diluir contaminantes y desplazar las microgotas en suspensión (generadas al hablar, toser, estornudar, etc. ...). La ventilación de ventanas es la única forma de aumentar las renovaciones de aire.

Si se dispone de ventilación mecánica, tipo fan-coil o similar, es muy importante la limpieza de los filtros (normalmente son de rejilla de plástico) y los equipos. Una vez limpios, se pueden desinfectar con alcohol pulverizado.

Cuando sea posible, las unidades de fan-coil (dado que recirculan el aire), deben apagarse para evitar la resuspensión de partículas de virus a nivel de los locales, especialmente cuando las estancias son utilizadas normalmente por más de un ocupante.

No sacudir textiles (alfombras, cortinas...) dentro de la casa, para evitar aerosolizar partículas.

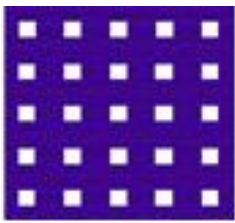
Los equipos especiales de filtración de aire (asmáticos) pueden ser útiles en situaciones específicas.

Para ser efectivos, los filtros de aire deben tener al menos eficiencia de filtro HEPA (filtros de alta eficacia). Desafortunadamente, la mayoría de los filtros de aire para estancias (económicos) no son lo suficientemente efectivos. Los dispositivos que usan principios de filtración electrostática (¡no es lo mismo que los ionizadores de ambiente!) a menudo también funcionan eficazmente siempre que se limpien y desinfecten regularmente. Debido a que el flujo de aire a través de los filtros de aire es limitado, el área de la estancia que pueda ser efectiva es normalmente bastante pequeña, típicamente menos de 10 m². Si se decide usar un filtro especial de aire (nuevamente: aumentar la ventilación regular a menudo es mucho más eficiente) se recomienda ubicar el dispositivo cerca de la zona de respiración.

Instrucciones de uso de la tapa del inodoro

La vía de contagio oral-fecal se ha demostrado para ciertos tipos de virus.

Se recomienda accionar la cisterna de los inodoros con las tapas cerradas para minimizar la liberación de gotas y residuos de las cañerías al aire respirable (aerosolización).



FEDECAI

¿QUÉ MEDIDAS DEBEMOS TOMAR PARA SALIR DE NUESTRO DOMICILIO?

PROTOS DE SALIDA DE CASA
ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1 Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.

2 Recógete el pelo, no laves aretes, pulseras, o anillos.
Te tocaras menos la cara.

3 Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.

4 Intenta no usar el transporte público.

5 Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.

6 LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.

7 Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.

8 Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.

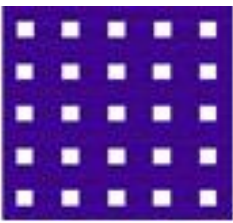
9 Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.

10 Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.

11 No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.

12 Mantente a distancia de la gente.

Fuente: GEOS



FEDECAI

RECOMENDACIONES EN SUPERMERCADOS Y TIENDAS.

Evitar desplazamientos si perteneces a grupo de riesgo: mayor de edad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, enfermedad hepática crónica, enfermedad renal crónica, cáncer en fase de tratamiento activo, inmunodeficiencias, embarazo.

Espaciar la compra a lo largo del día (no ir a primera/última hora)

Utilizar mascarilla como protección de microgotas y como barrera al hablar.

Desinfectar barra del carrito o cesta.

Seleccionar la compra con agilidad y rapidez.

Respetar las distancias y el aforo máximo.

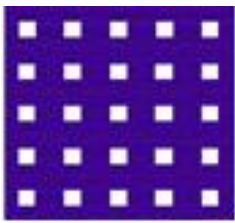
Utilizar guantes desechables para selección de productos perecederos (fruta, verdura, ...)

No manipular innecesariamente productos. No se admiten devoluciones de productos.

Pago con tarjeta contact-less.

Utilizar geles hidroalcohólicos.

En el domicilio, desechar los envases por la contaminación exterior que pudieran llevar (manipulación, gotas aéreas,)



FEDECAI

¿QUÉ MEDIDAS DEBEMOS TOMAR PARA ENTRAR EN NUESTRO DOMICILIO?

PROTOCOLOS DE ENTRADA EN CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- 

Al volver a casa, intenta no tocar nada.
- 

Quítate los zapatos.
- 

Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
- 

Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.
Con lejía, recomendable a más de 60°.
- 

Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.
- 

Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.
Manos, muñecas, cara, cuello, etc.
- 

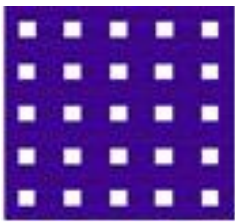
Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.
- 

Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.
Preparar la lejía, 20 ml por litro de agua.
No olvides utilizar guantes.
- 

Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.
- 

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

Fuente: GEOS



FEDECAI

¿QUÉ MEDIDAS DEBEMOS TOMAR PARA CONVIVIR CON PERSONAS EN RIESGO EN NUESTRO DOMICILIO?

PROTOCOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO
ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- 

1 Dormir en cama separadas.
- 

2 Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía.
Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.
- 

3 No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.
- 

4 Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.
Interruptores, mesas, respaldo de sillas, tiradores, etc.
- 

5 Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.
- 

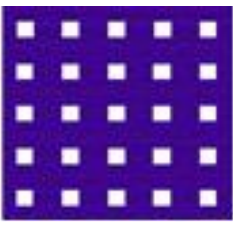
6 Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.
- 

7 Ventilar a menudo las habitaciones.
- 

8 Llamar al teléfono designado si se presenta mas de 38° de fiebre y dificultad para respirar.
- 

9 No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.

Fuente: GEOS



FEDECAI

MANEJO DOMICILIARIO DE LOS RESIDUOS EN HOGARES POSITIVOS O EN CUARENTENA POR COVID19 (“CORONAVIRUS”)

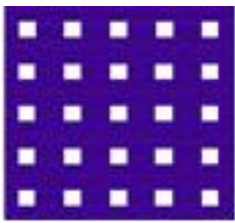
Según las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, los residuos del paciente, incluido el material desechable utilizado por la persona enferma y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas) y, en su caso, el EPI (Equipo de protección individual) del personal sanitario (excepto gafas y mascarilla¹), se han de eliminar en una bolsa de plástico en un cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.

La bolsa de plástico (bolsa 1) donde se deposite debe cerrarse adecuadamente e introducirla en una segunda bolsa de basura (bolsa 2), donde además se depositarán los guantes utilizados y se cerrará adecuadamente antes de sacarse de la habitación.

La bolsa 2, con los residuos anteriores, se depositará en la bolsa de basura (bolsa 3) con el resto de los residuos domésticos.

La bolsa 3 también se cerrará adecuadamente. La bolsa 3 se depositará exclusivamente en el contenedor de fracción resto, estando terminantemente prohibido depositarla en los contenedores de recogida separada de cualquiera de las fracciones separadas (orgánica, envases, papel, vidrio o textil) o su abandono en el entorno

La mascarilla y las gafas se deben retirar fuera de la habitación del paciente, donde también habrá un recipiente a tal efecto, de características similares a las descritas anteriormente y con bolsa de plástico de cierre hermético, a las que se dará el mismo tratamiento que a la de los residuos del paciente.



FEDECAI

MANEJO DOMICILIARIO DE LOS RESIDUOS EN HOGARES SIN POSITIVOS O CUARENTENA

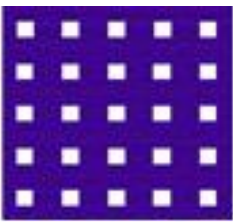
En el caso de los hogares sin positivos ni en cuarentena, la separación de los residuos se realizará de la forma habitual.

Con el fin de reducir al máximo la fracción resto (o fracción seca donde sea aplicable) que llega las plantas de tratamiento, conviene recordar la importancia de optimizar la recogida separada de las distintas fracciones (papel/cartón, vidrio, envases, orgánica en su caso), y depositar en sus contenedores únicamente los residuos correspondientes a tales fracciones.

Por último, se recuerda que los guantes de latex o nitrilo empleados para hacer la compra u otros usos no son envases y por tanto no deben depositarse en el contenedor de envases ligeros (amarillo).

El Ministerio de Sanidad en su página web dispone de más información para acceso de la ciudadanía, incluyendo vídeos formativos y preguntas y respuestas para entender mejor la situación, protocolos para aplicar en cada caso, desde “lavado de manos” hasta “aislamiento domiciliario de casos leves”, etc. El enlace a la información de la página web:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/ciudadania.htm>



FEDECAI

¿CON QUÉ DESINFECTO?

Los virus se inactivan tras pocos minutos de contacto con desinfectantes comunes como la dilución recién preparada de lejía (concentración de cloro 1 g/L, preparado con dilución 1:50 de una lejía de concentración 40-50 gr/L). También son eficaces concentraciones de etanol 62-71% o peróxido hidrógeno al 0,5% en un minuto. En caso de usar otros desinfectantes, debe asegurarse la eficacia de estos. Siempre se utilizarán de acuerdo con lo indicado en las Fichas de Datos de Seguridad.

El protocolo ideal de desinfección sería:

Siempre: primero hay que limpiar (uso de detergentes/jabones habituales) y, a continuación, desinfectar (uso de desinfectantes).

Desinfectar las superficies, una vez limpias, con desinfectantes que sean activos frente a virus, como:

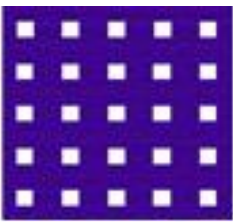
- una solución alcohólica, etanol al 70% - 85%, con tiempo de contacto entre 2 y 10 minutos
- con hipoclorito sódico (lejía doméstica) 20 ml por litro, durante 5 minutos

Lo más práctico son los alcoholes, aplicados sin secar, porque se evaporan.

Las prendas textiles deben lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado completos a 60-90°C. Para la manipulación de las prendas textiles "sucias" se utilizarán guantes.

No debe sacudirse la ropa para lavar.

Use siempre papel desechable para hacer la limpieza



FEDECAI

Documento elaborado por:

FEDECAI

<https://www.fedecai.org/>

AUTORES:

Julio Vidal

Dr. Gloria Cruceta

Benjamin Beltran

Josep Sobrevias

Paulino Pastor

Fecha: Abril del 2020