

## 5. Prevención de la Influenza A/H1N1 en el Personal de Servicio de Limpieza

Entre las medidas más eficaces para prevenir y detener la transmisión de la pandemia de la influenza para protegerme a mi mismo, proteger mi lugar de trabajo, y proteger a otros, se encuentran: las prácticas apropiadas de desinfección y la higiene personal en el trabajo.



- **Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies de lugares comunales**, como perillas de las puertas, botones de los elevadores, mostradores de cocina, mesas, hornos de microondas, manijas de refrigeradores, escritorios y superficies del baño, incluyendo lavabos, grifos y perillas de las puertas de los baños.
  - Limpiar las superficies con un producto comercial que sea tanto detergente (para limpiar) como desinfectante (para eliminar gérmenes). Estos productos deben ser usados aún cuando las superficies no estén visiblemente sucias.
  - Limpiar las superficies que se tocan con frecuencia o por más de una persona con una combinación de detergente y desinfectante, o primero limpiar con detergente, enjuagar la superficie a fondo y luego usar desinfectante.
  - Usar guantes para proteger sus manos cuando las instrucciones en las etiquetas del producto de limpieza lo requieran.
  - Usar paños esterilizados para limpiar elementos electrónicos que se tocan a menudo, como teléfonos, impresoras, computadoras y fotocopiadoras.
- **Evitar métodos de limpieza que rocían, aerosoles ó que dispersan el polvo**, por ejemplo, aspiradoras. En su lugar, use una aspiradora comercial apropiada, soluciones que limpian, o desinfectan.

- **Siga los procedimientos para asegurarse de que las soluciones para limpiar y/o desinfectar, el agua para enjuagar, los trapeadores y paños están limpios** (por ejemplo, baldes separados para soluciones de limpieza o desinfección y para el agua de enjuague, hacer cambios frecuentes de estas soluciones, reemplazando estropajos sucios por limpios).
- **Maneje los desechos contaminados con precaución para evitar contacto físico**, por ejemplo, los pañuelos desechables que se usaron para contener la tos, estornudos, descargas nasales en los cestos de basura. Las manos deben lavarse o desinfectarse cada vez que se vacían estos recipientes de basura.
- **Seguir cuidadosamente las instrucciones de las etiquetas** cuando se prepara a usar desinfectantes y soluciones limpiadoras. El virus de influenza puede ser desactivado con desinfectantes que contengan cualquiera de los siguientes ingredientes: cloro o hipoclorito, aldehidos, compuestos de amonio cuaternario, fenólicos, y compuestos de peroxígeno.
  - Seguir las advertencias de riesgos e instrucciones en las etiquetas cuando se usan objetos protectores personales (como guantes protectores).
  - No mezclar los desinfectantes y limpiadores a menos que las instrucciones en las etiquetas indiquen que es seguro hacerlo. La combinación de ciertos productos puede ser perjudicial, dando lugar a graves lesiones o incluso hasta la muerte.
- **Practicar con frecuencia técnicas de lavado e higiene de manos recomendadas**, por ejemplo, antes y después de haber terminado su trabajo, y durante su trabajo cuando sea necesario.
- **Si se siente enfermo, quédese en la casa por 7 días** desde de que empezó a tener síntomas y hasta 24 horas después de que los síntomas desaparezcan. Esto es para evitar contagiar a otros.

Para mayor información sobre el manejo ambiental de la influenza A H1N1 in los establecimientos de salud consulte los siguientes enlaces:

1. e-hospital by OSHA

<http://www.osha.gov/SLTC/etools/hospital/housekeeping/housekeeping.html>.

2. Interim Guidance on Environmental Management of Pandemic Influeza Virus

<http://www.pandemicflu.gov/plan/healthcare/influenzaguidance.html#manage>