



# GUÍA DE PREVENCIÓN Y BUENAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS CONTRA EL CORONAVIRUS “SARS-CoV-2” DEL SINDICATO VETERINARIO PROFESIONAL DE ASTURIAS

DE FORMA SENCILLA, LO PRINCIPAL SOBRE DESINFECTANTES, MASCARILLAS, GUANTES Y GAFAS, CON **158** MEDIDAS PREVENTIVAS PARA “COMERCIOS EN GENERAL Y SERVICIOS, SUPERMERCADOS Y ALIMENTACIÓN, PARTICULARES Y PERSONAS DE RIESGO, PERIODISTAS Y USO DE VEHÍCULOS”

Publicadas en Blog y Facebook de SIVEPA, aportadas por sus profesionales, con especial contribución de los Inspectores Veterinarios de Salud Pública.

ACTUALIZADO A 19 DE ABRIL DE 2020

*SI RECIBES ESTA GUÍA POR WHATSAPP U OTRA RED SOCIAL EN PDF U OTRO FORMATO, PUEDES COMPROBAR SU AUTENTICIDAD EN EL FACEBOOK O EL BLOG DE SIVEPA, CUYOS ENLACES VIENEN AL PIE DE PÁGINA DE ESTE DOCUMENTO. ADEMÁS, EN ESTOS PORTALES IREMOS PUBLICANDO VERSIONES ACTUALIZADAS Y MÁS COMPLETAS DEL MISMO.*

## INDICE:

1. ¿POR QUÉ ME ACONSEJA EL VETERINARIO CONTRA ESTE CORONAVIRUS?
2. ¿HASTA QUÉ PUNTO EVITA EL CONTAGIO HACER TODO ESTO?
3. MEDIDAS GENERALES EN ESTABLECIMIENTOS Y SERVICIOS ABIERTOS
4. MEDIDAS A AÑADIR EN SUPERMERCADOS Y OTROS NEGOCIOS ALIMENTARIOS
5. MEDIDAS PARA PARTICULARES
6. MEDIDAS A AÑADIR SI CONVIVES CON UNA PERSONA DE RIESGO
7. MEDIDAS EXTRA PARA PROFESIONALES DE LA COMUNICACIÓN EN EL DESEMPEÑO DE SU TRABAJO
8. MEDIDAS EN LOS VEHÍCULOS PARTICULARES Y COMPARTIDOS
9. **SOBRE LOS DESINFECTANTES**
10. **SOBRE LAS GAFAS, LOS GUANTES Y LAS MASCARILLAS**
11. CONSIDERACIONES FINALES

## 1. -¿POR QUÉ ME ACONSEJA EL VETERINARIO CONTRA ESTE CORONAVIRUS?

La VETERINARIA DE SALUD PÚBLICA es una actividad básica del Sistema Sanitario (Art. 8.2 Ley 14/86 General de Sanidad) enfocada principalmente a la prevención y control de riesgos biológicos ambientales, de zoonosis y de riesgos alimentarios (Art. 6.2.d Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias).

El SARS-CoV-2 es un virus que supone un riesgo biológico ambiental, es un agente zoonótico y origina un riesgo en establecimientos alimentarios por contaminación cruzada.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



Los Inspectores Veterinarios de Salud Pública son, con carácter legal, autoridades sanitarias responsables, entre otros, del control de supermercados y diferentes negocios alimentarios. Estos establecimientos y servicios son “puntos calientes de la situación de alerta” con alto potencial de contaminaciones cruzadas ya que permanecerán abiertos, la mayoría de la población necesitará acudir a ellos, se intercambian productos y dinero, y se comparten cestos y carros de compra. Por lo tanto, si no se toman suficientes medidas o no se aplican correctamente, se pueden multiplicar los contagios del SARS-CoV-2 a gran velocidad.

El veterinario es el profesional sanitario con mayor experiencia y más sólida formación en la prevención y la lucha contra la enfermedad colectiva y las medidas de bioseguridad en poblaciones. Esta profesión ha controlado, e incluso eliminado de amplios territorios, enfermedades zoonóticas, que se transmiten y afectan tanto a personas como a animales.

Por ello, partiendo de las aportaciones y experiencia de estos sanitarios, completándolas con documentos oficiales y actualizándolas en base a publicaciones científicas, **se han elaborado una serie de medidas preventivas recomendadas** para reducir el riesgo de exposición al virus **que se irán actualizando** en función de la situación epidemiológica y de las nuevas evidencias científicas.

## **2. -¿HASTA QUÉ PUNTO EVITA EL CONTAGIO HACER TODO ESTO?**

*“TODAS ESTAS MEDIDAS tienen carácter sumatorio, es decir, ninguna de ellas es eficaz 100% contra el virus de forma aislada, pero cuantas más se lleven a cabo y más correctamente se apliquen, menor será la probabilidad de contaminarse con el virus o menor será la carga viral con la que nos contaminemos”. Si conseguimos llevarlas todas a cabo con éxito, el nivel de protección frente al contagio será alto y el riesgo de contagio se reducirá a niveles muy bajos.*

*No todas las medidas que aquí se enumeran son aplicables a todas las situaciones. Tanto particulares como negocios han de intentar adaptar el mayor número posible a sus circunstancias.*

*No obstante, si no se respetan con celo las indicaciones de carácter general del Gobierno en cuanto a movimientos, transportes, contactos, concentraciones de gente, cierre de establecimientos, lavado y desinfección de manos, no toser o estornudar sobre las manos sino sobre la parte interna del codo, etc., el resto de actuaciones serán poco eficaces por sí mismas.*

*Es muy importante el concepto de **CARGA VIRAL**, que muy coloquialmente podríamos decir que es “la cantidad de virus que entran en nuestro organismo”. Infectarse con una mayor o menor cantidad de virus podría estar relacionado con enfermar o no, o con desarrollar síntomas más o menos severos. También se sospecha que reinfectarse una y otra vez cuando uno ya se ha contagiado y todavía no ha superado la enfermedad, podría estar relacionado con una mayor gravedad de los síntomas. Por todo ello, en todas las circunstancias hay que intentar ser cuidadosos y cometer los menos errores posibles.*

*EN LOS NEGOCIOS se ha de ser especialmente cuidadoso ya que ciertas medidas mal aplicadas pueden dar lugar a una sensación de falsa seguridad e incluso a aumentar la contaminación.*

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



**EL CIUDADANO DE A PIE no debe desesperar por cometer algún error, debe intentar cometer los menos posibles pero, equivocarse en alguna medida preventiva, no anula necesariamente el efecto beneficioso de las prácticas que se hagan correctamente. Todos cometemos errores, es más importante intentar ser cada vez más consciente de ellos para evitarlos o corregir sus efectos.**

*Con el tiempo y a medida que sepamos más sobre este virus, quizá algunas de las medidas que aquí se señalan se compruebe que fueron fundamentales para evitar la propagación de la enfermedad y otras realmente no eran tan necesarias. Hasta entonces, ha de aplicarse el **PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN DE LA MEDICINA PREVENTIVA** e intentar respetarlas aunque algunas sean exigentes, puesto que no sabemos a ciencia cierta en qué grado protege cada una.*

### **3.-MEDIDAS GENERALES EN ESTABLECIMIENTOS Y SERVICIOS ABIERTOS**

1. Como norma general, todo trabajador que intercambie dinero, productos u objetos con los clientes o proveedores deberá utilizar mascarilla y guantes, y estos guantes ha de lavarlos y desinfectarlos entre persona y persona o, si lavar no es posible, desinfectarlos al menos.
2. Es muy recomendable el uso de gafas de trabajo en todos los puestos, exista mampara de protección o no, ya que no sólo protegen de las gotas de saliva de otros, sino que facilitan que el trabajador sea consciente de que se toca los ojos.
3. Es importante efectuar un buen secado de manos con papel desechable tras el lavado, pero no se deben secar las manos tras utilizar desinfectante. El desinfectante necesita tiempo para actuar sobre las superficies y es preferible dejarlo secar al aire.
4. Desinfectar periódicamente (lo ideal es entre cliente y cliente pero, si no es posible, hacerlo cada 5 a 30 minutos aproximadamente según afluencia de clientes) todos los objetos que se toquen frecuentemente por los clientes como barandillas de escaleras, pulsadores y botones de ascensor, teclados de cajeros automáticos, manillas de puertas (con especial cuidado en los servicios higiénicos), barras y reposabrazos de transportes públicos, etc., y las puertas que no sean automáticas mejor dejarlas abiertas en todo momento.
5. Como norma general, todos los teclados han de desinfectarse antes de ser utilizados y después de ser usados.
6. Vigilar que no falten, en los servicios de trabajadores y clientes, jabón, papel de secado desechable, desinfectante y una papelera con cierre de la tapa a pedal para la eliminación de estos.
7. En los servicios higiénicos, tanto para clientes como para trabajadores, sustituir el secador de manos (sobre todo si es accionado por pulsador), por un dispensador de papel de secado desechable.
8. En los transportes limitar la entrada para permitir mayor distancia entre usuarios.
9. Todo operario que recoja pasajes o dinero debe usar gafas de protección, mascarilla y guantes, y debe desinfectarse las manos periódicamente.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



10. La mascarilla nos protege, protege a los demás y nos hace más conscientes de que nos tocamos la cara, pero no todas son iguales, ha de ser la adecuada según su fin y hemos de respetar igualmente todas las normas generales de distancias y desinfección de manos. Ninguna mascarilla protege al 100%. Es un objeto que está siempre potencialmente contaminado y siempre que se toque por el operario han de lavarse o desinfectarse las manos.
11. Manejar el dinero siempre con guantes y desinfectarlo cuando se recoge y siempre al final de la jornada, por ejemplo con alcohol sanitario pulverizado.
12. Evitar las corrientes y turbulencias de aire en el local, limitando la potencia o desconectando los aparatos de ventilación y calefacción forzadas, pero asegurando una buena renovación de aire para lo que puede ser útil mantener puertas o ventanas abiertas.
13. En negocios que permanezcan abiertos como ópticas, tintorerías, etc., se debería atender a puerta cerrada mediante algún sistema de cita previa (teléfono, internet, app).
14. Hacer vigilancia estricta de síntomas respiratorios. No debe acudir al trabajo ningún operario con síntomas respiratorios o malestar general.
15. Debe vigilarse y evitarse siempre la práctica de mojarse los dedos con la lengua para abrir bolsas o pasar páginas, tanto entre la clientela como por parte de los trabajadores, ya que es un acto muchas veces inconsciente y la saliva es un medio donde puede existir una alta concentración de virus. Humedecerlos con un poco de desinfectante sería lo adecuado.
16. Evitar soplar los guantes y bolsas de frutería o similares para abrirlos y poder utilizarlos. Puede ayudar humedecer los dedos con un poco de desinfectante.
17. No mascar chicle o consumir caramelos bajo ningún concepto y, si el trabajador sale fuera a fumar, debe lavarse las manos antes y después de hacerlo.
18. Evitar comer en el trabajo fuera de zonas habilitadas, y lavar las manos antes y después de hacerlo.
19. En los grandes establecimientos, evitar aglomeraciones, controlando los accesos al público, e informando de la razón de las medidas. Indicar al público que debe mantener una distancia entre sí de al menos 1,5-2 m.
20. En pequeños establecimientos evitar que la sala de ventas se llene por el público (puede utilizar carteles para avisar a sus clientes que entren de uno en uno, por ejemplo).
21. Colocar para la clientela a la entrada guantes de un solo uso, desinfectante y una papelera para su eliminación, preferiblemente dotada de tapa con apertura a pedal y en ningún caso con tapa de acción manual. Los guantes que utilice el público deben desecharse tras su uso. No colocar papel de secado junto al desinfectante ya que para una mejor desinfección se debe dejar actuar unos minutos mientras se evapora.
22. Colocar un cartel de instrucciones de cómo poner y quitar los guantes para la clientela junto al dispensador de los mismos.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



23. Se recuerda que el uso de guantes no asegura la no transmisión del virus, si estos están sucios o contactan con superficies contaminadas. Por tanto, el uso de guantes no evita el lavado y desinfección igual o más que si no se utilizasen.
24. Terminada la jornada de trabajo, se procederá a la limpieza y desinfección del establecimiento y equipos, y se hará más exhaustiva sobre los elementos que toca la clientela como asas de cestas, carros, manillas y pomos de puertas, etc. El personal que la realice llevará los métodos de autoprotección necesarios en función de las operaciones a realizar y sustancias a utilizar.
25. Las personas que limpien deben utilizar guantes, que se desecharán tras la limpieza. Se lavarán las manos inmediatamente después con agua y jabón durante un mínimo de 30 segundos.
26. Las superficies sucias deben limpiarse con detergente o jabón previamente a la desinfección.
27. Se aplicará el desinfectante, y se dejará actuar el tiempo necesario según el fabricante o, en su defecto, unos 10 minutos como mínimo.
28. Asegurar el abastecimiento de alcohol sanitario, agua oxigenada, lejía y de envases pulverizadores de diferentes tamaños para su venta.
29. Dar preferencia a la compra y pago online con reparto domiciliario pero con un estricto control de la preparación del encargo y el reparto en que el personal lleve mascarilla, gafas de protección y guantes y se desinfecte con la frecuencia adecuada.
30. En las estaciones de carburantes de autoservicio facilitar a los clientes, además de guantes desechables, un dispensador de desinfectante para utilizar nada más salir del vehículo y justo antes de entrar para marcharse.
31. Retirar del público todos los envases de productos de prueba que no estén en formato monodosis.
32. Desinfectar todos los productos devueltos.
33. Facilitar turnos de trabajo de corta duración con descansos ya que el agotamiento favorece la pérdida de atención y se cometen errores con mayor frecuencia (como tocarse la cara sin desinfección previa, no desinfectarse las manos tras tocarse la cara o no desinfectar las manos y teclados en caja entre cliente y cliente).
34. La ropa debe ser exclusiva para el trabajo y debe lavarse mecánicamente entre 60°C y 90°C.
35. Suspender el fichaje por huella dactilar y, si no es posible, desinfectar el dispositivo entre trabajador y trabajador.
36. Cambiar disposición del local en la medida de lo posible para facilitar que la compra sea más rápida y permitir distancias de seguridad entre clientes y entre trabajadores y clientes.
37. Evitar emitir vales descuento o promocionales físicamente, buscando asignarlos al cliente por otras vías (DNI, tarjeta promocional, etc.).

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



38. Preguntar al cliente si quiere el justificante de compra y no dárselo directamente. Si es posible, disponer el sistema de cobro de manera que el cliente coja su propio tique directamente del aparato. También es adecuado implementar la posibilidad de un sistema para enviar el justificante de compra en documento PDF online.
39. Si tomamos nota de algo y queremos desinfectar el papel, hay que recordar que lo escrito a bolígrafo no resiste la solución hidroalcohólica pero a lápiz sí. Dependiendo del tipo de papel, el virus puede resistir viable desde unas horas hasta varios días y es relativamente fácil mojar el dedo con saliva inconscientemente para separar un papel de otros (algo que se debe evitar a toda costa).
40. Dejar abiertas el mayor número de puertas posible para una mejor ventilación, sin crear corrientes ni turbulencias de aire, y para evitar que los clientes y trabajadores manipulen manillas o superficies.
41. Si el edificio sólo posee dos pisos, el ascensor debería programarse para que alternativamente baje o suba sin tener que pulsar ningún botón y, simultáneamente, cubrir el cuadro de pulsadores para evitar su uso. De esta manera, ni clientes ni trabajadores tienen que tocar superficies de riesgo de contaminación cruzada.
42. En su defecto, y si las puertas no pueden permanecer abiertas o no se pueden anular los cuadros de pulsadores de ascensores o similares, colocar un dispensador de desinfectante al lado de los mismos.

#### **4.-MEDIDAS A AÑADIR EN SUPERMERCADOS Y OTROS NEGOCIOS ALIMENTARIOS**

43. Reordenar los productos, poniendo los de mayor consumo más cerca de la entrada para reducir desplazamientos y minimizar el tiempo de permanencia de los clientes. Actualmente, por estrategias de marketing, en muchos supermercados están colocados para que el cliente se desplace por todo el comercio durante más tiempo.
44. Recolocar los productos para permitir la distancia de seguridad entre los clientes.
45. En los puestos donde no se puedan lavar las manos frecuentemente, dotar al personal de material para la desinfección periódica de guantes.
46. Dotar al personal de caja de gafas de protección, guantes, mascarilla y un dosificador de desinfectante, y colocar una pantalla de protección entre el operario y los usuarios. Los trabajadores de caja están muy expuestos y además pueden actuar como grandes amplificadores de contagio.
47. Desinfectar en línea de caja, “entre cliente y cliente”, y siempre que se intercambien objetos, productos o dinero entre el trabajador y cliente, las manos del trabajador, el mostrador y la cinta de caja, el datafono, el teclado de caja y todo aquello que se toque en el proceso. Hay que recordar que los guantes, igual que la piel, vehiculizan el virus si no se desinfectan cada vez que

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



se contaminan. También hay que recordar que el virus se detecta en los billetes de dinero hasta 4 días después de su contaminación.

48. Evitar que ningún cliente empiece a depositar productos en el mostrador y la cinta de caja hasta que el anterior cliente haya retirado toda su compra y hayamos procedido a su desinfección.
49. Desinfectar la agarradera de los carritos o cestas de la compra entre cliente y cliente y las partes como el sistema de enganchado que se manipulen por el público, tras la devolución del carro por el cliente. También las puertas que toque el público, especialmente manillas y pomos. En el plástico y el acero inoxidable el virus se ha detectado, a temperaturas normales, hasta 4 días tras su contaminación.
50. Preferiblemente desinstalar los sistemas de bloqueo con moneda de los carros de compra para evitar manipulaciones innecesarias y facilitar la desinfección.
51. Bloquear al público todos los carros y cestos excepto los que estén en líneas controladas para su desinfección y, los habilitados para su uso, nunca deben serlo en mayor número que los que corresponderían al máximo aforo de clientes respetando las distancias de seguridad por coronavirus.
52. Bloquear las taquillas o sistemas de seguridad antirrobo de los carros de compra de los clientes para evitar manipulaciones y que sean fuentes de contaminación cruzada o, en su caso, desinfectarlos cada vez que un cliente los utilice.
53. Colocar, distribuido en diferentes puntos del local, y en cualquier caso siempre a la entrada y antes del lugar de recogida de cestos y carros, un dosificador de desinfectante para las manos de los clientes. El dosificador mejor automático que de pulsador, y evitando colocar papel de secado al lado, ya que el desinfectante debe actuar sobre las manos u otras superficies el mayor tiempo posible, y secarlo con papel desechable puede disminuir su eficacia.
54. Todo el personal reponedor debe utilizar guantes desechables y desinfectarlos periódicamente, además de mascarilla y gafas de protección para evitar tocarse ojos y boca inconscientemente y respirar, toser o estornudar sobre los productos.
55. Debe ponerse especial cuidado en la manipulación de los productos refrigerados y la limpieza de los expositores en frío, neveras y cámaras de refrigeración, ya que se ha comprobado que a estas temperaturas el virus se mantiene viable mucho más tiempo.
56. En pequeños comercios, uso de mascarilla, guantes y gafas de protección y, si hay más de un trabajador, que una sola persona cobre desinfectándose entre cliente y cliente.
57. Evitar la venta en autoservicio de productos sin envasar o a granel y, si el despacho es asistido, tenerlos cubiertos y marcar en el suelo una línea de seguridad para que el cliente no se aproxime demasiado y colocar mamparas de protección. Si no es posible, controlar que los clientes utilizan "siempre" guantes de protección y que no se tocan con ellos y luego tocan productos frescos sin envasar como fruta.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>

58. Cuando se sirva un producto al cliente en servicio asistido y se deposite en un punto de intercambio para que el cliente lo recoja evitando la aproximación, esa superficie de intercambio nunca debe ser la de otros productos, mucho menos si son productos alimentarios y aún menos si son productos a granel sin envasar.
59. En el caso de manipulación de carnes frescas, fiambres, embutido, pescados y similar, por el personal, se extremarán las condiciones de higiene, con lavado frecuente de las manos con jabón, cambio de cuchillos con lavado y desinfección de estos frecuente, así como igualmente de las tablas de corte, y otros útiles como picadoras, cortafiambres, etc.
60. Evitar exponer frutas y otros productos sin envasar en la calle a la puerta de los comercios.
61. Exponer, siempre que se pueda, parte de los productos embalados en lotes o cajas para que, si el cliente lo desea, pueda manejar mayor cantidad con facilidad y desechar en el domicilio el embalaje, facilitando así la desinfección posterior de los envases.
62. Realizar una pausa a media jornada, cerrando entrada a los clientes, para limpiar, desinfectar y reponer sin interferencias y para que descanse la plantilla y se reduzca la incidencia de errores humanos.

## 5.-MEDIDAS PARA PARTICULARES

63. No tocarse la cara sin haberte lavado (o, en su defecto, desinfectado) las manos antes, y evítalo en lo posible siempre cuando estés fuera de casa.
64. Para salir de casa, cubrirse con una chaqueta o abrigo largos y evitar que los pantalones o la falda sean demasiado largos y arrastren por el suelo.
65. Utilizar gafas con preferencia a lentillas y, para los que no las requieren normalmente, gafas sin graduar, de sol o similares para reducir los tocamientos de ojos y evitar las microgotas de saliva de otros. Son útiles y muy adecuadas en estos casos gafas deportivas, de trabajo o similares, al cubrir frecuentemente los laterales de la cuenca ocular.
66. Utilizar mascarilla si es posible pero **NO** relajar las medidas de precaución por usarla. Hay que mantener las mismas distancias y cubrirse con el codo flexionado al estornudar o toser y desinfectar las manos antes y después de tocar la cara, colocar o ajustar la mascarilla.
67. La mascarilla hay que ponerla y quitarla siempre intentando manejarla por las cintas o gomas, evitando tocar el cuerpo o parte central en todo lo posible.
68. Las mascarillas no están pensadas para reutilizarse, pero si no se puede disponer de una nueva cada uso, excepcionalmente puede desinfectarse en el horno a 70º C durante 30 minutos sujetándola por las cintas a los laterales del horno para evitar apoyarla por la parte que filtra el aire. El virus resiste largo tiempo sobre las mascarillas y han de tratarse siempre como objetos potencialmente contaminados, manejándolas por sus cordones o cintas y no por su centro y desinfectando las manos después de tocarlas.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>





69. Utilizar guantes si es posible, pero mantener las mismas medidas de precaución que si no los lleváramos. El guante, principalmente, permite una desinfección frecuente, limitando el daño sobre la piel de las manos que causaría la desinfección efectuada directamente sobre las mismas, pero si se contamina tocando personas u objetos con presencia del virus, lo vehiculiza hacia nuestra cara o hacia otras personas u objetos de la misma manera que la mano desnuda. Así, hay que desinfectar los guantes con frecuencia y siempre antes de tocarnos la cara y después de hacerlo.
70. **Llevar encima un pequeño recipiente con desinfectante**, pañuelos de papel desechables y un pequeño frasco con jabón (el desinfectante es mejor que sea un frasco pulverizador y podemos utilizar alcohol sanitario a partir del 62% de concentración en adelante o agua oxigenada rebajada al 0.5% de peróxido de hidrógeno). Si necesitan lavarse las manos y no hay jabón o papel de secado deben usar los suyos. Siempre es mejor lavarse con agua caliente. Además podrán utilizar el desinfectante para distintos usos de desinfección de piel y superficies. Un pequeño pulverizador con desinfectante es de lo más útil, sobre todo para desinfectarnos las manos cada vez que toquemos alguna superficie que no sea de fiar fuera de casa.
71. Con el desinfectante (en un pequeño chorro, pulverizando o con pañuelo desechable impregnado) desinfectar superficies u objetos de mayor riesgo antes de tocarlas como las agarraderas de los carritos o cestas de supermercado, pulsadores, barandillas o agarraderas de puertas públicas y de comunidades de vecinos, pantallas y teclados de cajeros automáticos y parquímetros, el móvil ya que tocamos gente o superficies y después lo acercamos a la cara, los bolígrafos, los teléfonos fijos o teclados compartidos en oficinas, las monedas y billetes, tarjetas de crédito, las gafas, volantes de vehículos, cinturones de seguridad, palancas de cambio, retrovisores interiores, etc. Siempre con precaución de no causar daños en los objetos o equipos.
72. Si no encontramos frascos pulverizadores a la venta, podemos comprar otros productos que se vendan con ese formato fijándonos que permitan el rellenado. Guardamos el producto original en otro recipiente, lavamos el frasco pulverizador enérgicamente y podemos reutilizarlo para el desinfectante.
73. Es bueno tener varios pulverizadores con desinfectantes diferentes correctamente etiquetados (por ejemplo lejía diluida, agua oxigenada diluida y alcohol sanitario). Esto nos permite usar el más adecuado en cada ocasión en función de si lo usamos sobre la piel, sobre superficies o alimentos.
74. No mezclar desinfectantes con detergentes o jabones. Si queremos utilizar ambas cosas en una superficie primero aplicar agua tibia o caliente con detergente o jabón, aclarar y luego utilizar desinfectante (si es diluido, como norma general, con agua fría).
75. **NO MEZCLAR DESINFECTANTES DIFERENTES**. Son sustancias químicas que pueden reaccionar entre sí, algunos peligrosamente.
76. Evitar utilizar llaveros voluminosos y de superficies complejas, rugosas o porosas difíciles de lavar y desinfectar, y el móvil mejor sin funda.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



77. Recoger el pelo para salir y evitar abalorios y joyas como pendientes, collares o pulseras, etc.
78. Reducir al mínimo necesario el número de objetos que llevamos con nosotros fuera de casa (por ejemplo, las llaves imprescindibles, la tarjeta de crédito, el DNI y, si está justificado, el móvil). Cuantos menos objetos menos posibilidades de contaminarlos y contaminarnos.
79. Si llevamos bolso, mejor pequeño y liso, de material fácil de lavar y desinfectar.
80. Ayudarnos de algún objeto, como por ejemplo la llave de la vivienda, para pulsar botones de ascensor, interfonos o porteros automáticos de las comunidades, etc. Siempre con cuidado de desinfectar el objeto después. Si pulsamos con el dedo tocamos una mayor superficie, a la piel se adhieren mejor los agentes patógenos y los desinfectantes actúan de manera menos eficaz que sobre las superficies de este tipo de objetos. Si no disponemos de ningún objeto adecuado y el cuadro de mandos lo permite, podemos también intentar pulsar con el codo.
81. Abrir la puerta del ascensor situándonos tras ella o a un lateral y dejar ventilar el ascensor un tiempo antes de entrar.
82. Dentro del ascensor intentar no agarrarnos ni apoyarnos en nada y si lo hacemos desinfectar después las manos después antes de tocar ninguna otra cosa. Evitar también posar las bolsas de la compra en el suelo hasta llegar a nuestro piso.
83. Si vamos por la escalera y utilizamos los pasamanos o barandillas desinfectar las manos después y siempre antes de tocarnos la cara.
84. Abrir ventanas y puertas para asegurar una buena ventilación, sin corrientes, de los espacios comunes (escaleras, descansillos...) abriendo ventanas.
85. Si la comunidad de vecinos y la seguridad lo permite, es una buena práctica que la puerta del portal comunitario del edificio permanezca abierta para evitar manipulaciones y mejorar la ventilación de los espacios comunes, siempre sin corrientes ni turbulencias de aire.
86. Si el diseño del ascensor lo permite, programarlo para que cuando esté en espera permanezca con las puertas abiertas.
87. Para abrir las puertas empujar con el pie la parte inferior o, en su defecto, empujar con la espalda, el hombro o el codo flexionado. Si es necesario accionar una manilla, intentarlo preferentemente con el codo flexionado si su diseño lo permite.
88. Tener cuidado de no posar ningún objeto personal sobre repisas, mostradores u otras superficies. Es sencillo hacerlo sin darse cuenta, por ejemplo cuando se busca algo en el bolsillo o en el bolso.
89. Evitar fumar, mascar chicle, comer caramelos o ninguna otra cosa fuera de casa y, si no hay más remedio, lavar o desinfectar las manos antes y después, y nunca en tiendas u otros lugares cerrados.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



90. Evitar escupir en la calle, utilizar un pañuelo desechable y arrojarlo a la basura de inmediato. Desinfectar después las manos.
91. Evitar compartir el móvil con otras personas.
92. Evitar el transporte público en la medida de lo posible.
93. Si alguien tose o estornuda en la calle en nuestras cercanías, evitar pasar por ese mismo lugar inmediatamente después y, si el aire viene de cara, girarse y caminar en sentido contrario o cambiar de acera. Si es en un establecimiento evitar pasar también por el lugar durante un tiempo.
94. Utilizar tarjeta preferiblemente a dinero en metálico, y las aplicaciones de pago a través de teléfono móvil preferiblemente a la tarjeta. El pago a través de aplicaciones de teléfono móvil es aún mejor que la tarjeta ya que evita tener que tocar las teclas del datafono.
95. Evitar llevar bolígrafo y papel para la lista de la compra pero planificarla para tardar menos tiempo; por ejemplo, se puede optar por hacer una fotografía a la lista con el móvil o listarla en una aplicación de notas o un audio (el móvil ya lo llevamos para otros usos, es más fácil de desinfectar que el papel y el bolígrafo y, éste último, se lleva a la boca inconscientemente en ocasiones).
96. Intentar agrupar toda la compra en un solo establecimiento por cada salida del domicilio. Cuantos más locales se visiten, mayor riesgo de contaminación cruzada al intercambiar productos con más número de personas y sacar y guardar objetos como tarjeta, dinero, móvil, etc., más veces. También se evita andar con bolsas cargadas de un establecimiento a otro y el uso de taquillas que pueden estar contaminadas. Es mejor comprar una cantidad mayor de los productos que nos oferta un establecimiento concreto y volver a casa, desinfectar productos, lavar ropa, ducharnos y, otro día, planificar ir a otro local que nos oferta otros productos.
97. El carrito permite una compra mayor y reducir la frecuencia con la que vas establecimiento de venta. Además evita el riesgo de posar la bolsa en el suelo u otras superficies y que se contamine. Utilizar el coche si vives lejos es otra opción para comprar más y salir menos veces.
98. No utilices la compra de alimentos como disculpa para salir de casa y relacionarte con otras personas. Haz la compra para varios días y aprovecha aplicaciones como los chats de videollamada para sentir el contacto de otros y aliviar el confinamiento sin aumentar los riesgos.
99. Realiza compras lo suficientemente grandes para poder estar sin salir de casa el mayor tiempo posible, pero no tan voluminosas que manejarlas te sea difícil y te impida controlar lo que tocas y mantener precauciones.
100. No tocar la fruta, o ningún otro alimento que no esté envasado sin los guantes de protección de un solo uso facilitados por el establecimiento.



101. Moverse por el centro de los pasillos del comercio evitando toser, estornudar, hablar o respirar hacia los productos, sobre todo los no envasados como la fruta (con mayor cuidado aún si no se lleva mascarilla).
102. Debemos evitar siempre manipular productos y volverlos a colocar en el estante de venta. Pensar bien si lo necesitamos y estamos de acuerdo con su formato y precio antes de cogerlo.
103. Separar y coger una bolsa o los guantes en autoservicios como el de la fruta y después abrirlos, puede ser complicado en ocasiones, sobre todo si ya llevamos guantes puestos de los que debería proporcionar el establecimiento a la entrada. Nunca debemos cometer el error de mojar el dedo con los labios o la lengua para poder hacer esto. Un truco adecuado puede ser mojar la yema de los dedos con un poco de desinfectante.
104. Vigilar con celo cómo nos sirven los alimentos que no se cocinen previamente a su consumo y no se puedan desinfectar, como el pan, quesos o embutidos, para que no los toquen con los mismos guantes que se recoge el dinero.
105. No recoger el tique de compra si no es necesario. Si queremos un justificante de la compra es mejor directamente fotografiarlo con el móvil y pedir al personal de caja que lo tire. También podemos solicitar un PDF al correo si en ese establecimiento es posible. Si queremos recoger el tique en papel es mejor desinfectarlo y hay que recordar que el alcohol suele dañar este tipo de documentos.
106. Si se lleva carrito de compra propio, dejarlo siempre a la entrada de casa, cerca de la puerta y descargarlo ahí. No introducirlo al interior de las estancias de la vivienda. Desinfectar ruedas y agarradera, por ejemplo con lejía en agua fría.
107. Si se lleva bolsa propia no posar nunca en el suelo ni otras superficies, como el mostrador de cobro o de caja, y tampoco para abrir las puertas de la comunidad o de la vivienda a la vuelta. Mantenerla oculta en el bolsillo hasta introducir los productos y hacerlo sin apoyarla en ningún sitio.
108. Al llegar a casa deja todos los objetos (llaves, tarjeta, dinero, cartera, gafas, móvil, etc.) en un recipiente a la entrada, mejor evitando el plástico y el acero inoxidable en la medida de lo posible, y pulverizar con alcohol (96%) o solución hidroalcohólica (62%-70%) y sacar sólo lo que vayamos a utilizar como el móvil.
109. Quitarnos la ropa al llegar al domicilio. Colgarla a la entrada si queremos utilizarla alguna otra vez o mejor introducirla en una bolsa y lavarla directamente. Luego quitar los guantes si los hemos utilizado y lavar las manos.
110. Ducharnos después de quitarnos la ropa al llegar a casa y, si no es posible, lavar las manos y luego otras partes descubiertas del cuerpo como la cara, siempre con agua caliente y jabón.
111. Es un buen hábito en esta situación aumentar la frecuencia de lavado de la ropa, sea con la que salimos a la calle o no, y aumentar la frecuencia con que nos duchamos.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>

112. En casa, de aquellos productos que tengan envase y embalaje, quitar el embalaje y arrojarlo a la basura.
113. Colocar los productos en una porción de suelo “limpio y desinfectado” o sobre otra superficie que habitualmente no se utilice para otra cosa y desinfectarlos. Dependiendo de la naturaleza de los productos y sus envases podemos utilizar distintos sistemas para su desinfección. Hay envases de cristal, metal o plástico que permiten lavarlos bajo el grifo con detergente o jabón y un estropajo suave o esponja (cuidado no borrar fechas de caducidad). Otros productos con envases más delicados o porosos pueden ser desinfectados pulverizándolos o pasando un paño con lejía diluida. Y otros productos más delicados, para que no adquieran el olor de la lejía, pueden desinfectarse de igual forma con agua oxigenada diluida o alcohol sanitario (del 62% al 96%).
114. Los productos que no requieren nevera los hemos de almacenar de tal manera que los que traemos hoy los consumamos dentro del mayor tiempo posible respetando, eso sí, su fecha de caducidad. El tiempo reduce la concentración de virus activos hasta eliminarlos. Se estima que con unos 3 o 4 días de almacenamiento a la temperatura normal de un domicilio bastaría para inactivarlo en casi cualquier superficie. Esta es otra razón para intentar que la compra sea abundante.
115. Los alimentos que almacenamos en el frigorífico han de desinfectarse con mucho cuidado ya que a temperaturas de refrigeración el virus parece resistir viable mucho más tiempo (se ha detectado hasta 14 días después).
116. La fruta y verdura que se vaya a consumir en crudo ha de lavarse y desinfectarse en función de su naturaleza. Hay frutas y verduras duras y lisas, como por ejemplo naranjas o tomates, en las que es suficiente lavarlas con agua y jabón bajo el grifo con estropajo suave o esponja. En otras frutas o verduras más delicadas es conveniente lavarlas con agua bajo el grifo y desinfectarlas con agua fría y lejía “apta para desinfección de agua de bebida”. La concentración que determinan las instrucciones de la etiqueta (normalmente 2-3 ml/litro de agua) aplicada durante 5 a 15 minutos es la habitual para evitar enfermedades de transmisión alimentaria, pero contra los coronavirus se recomiendan concentraciones de 20-30 ml/litro de agua. Con esta concentración serían suficientes 1-2 minutos y después aclarar con abundante agua hasta eliminar todo el desinfectante. La mezcla utilizada, si no está sucia, puede reutilizarse, por ejemplo, para desinfectar los suelos (ver apartado “SOBRE LOS DESINFECTANTES” en esta guía).
117. **NO UTILIZAR VINAGRE, BICARBONATO, ZUMO DE LIMÓN**, ni otros remedios caseros similares de desinfección para frutas y verduras. Estas sustancias son de dudosa eficacia en general contra los riesgos biológicos y, además, este virus parece ser muy resistente a los cambios de pH en un amplio rango.
118. Las bolsas no reutilizables desecharlas a la basura de inmediato y las reutilizables lavarlas con agua caliente y jabón o, si son de tela, en la lavadora a más de 60°C.
119. Evitar utilizar recipientes de basura en casa que requieran abrirse con la mano.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



120. Para el pan, en el que no hay posibilidad de lavado o desinfección en casa, si no observas una manipulación adecuada, puedes considerar la opción de comprarlo congelado precocido, de manera que se termine de hornear en casa.
121. Cocinar los alimentos a más de 60°C durante más de 30 minutos, ya que la superficie del alimento puede vehiculizar saliva contaminada.
122. Lavar ropa y calzado en programas de más de 60°C y más de 30 minutos a esa temperatura.
123. No se recomienda sacudir la ropa sucia antes de lavar, para evitar que partículas adheridas a la ropa se desprendan en el aire.
124. Utilizar calzado que se pueda lavar en caliente para salir a la calle y, al llegar a casa, dejarlo a la entrada y lavar y desinfectar las manos.
125. Las cartas y los paquetes recibidos conviene desinfectarlos mediante pulverización antes de abrirlos y, a continuación, su contenido. Utilizar un desinfectante u otro según el producto. El alcohol y sus soluciones borran la tinta de bolígrafo, la lejía puede decolorar ciertos materiales y el agua oxigenada puede oxidar superficies metálicas con facilidad.
126. Desinfectar los envases de las compras o comidas servidas a domicilio. No sabemos quién lo ha empaquetado ni con qué medidas sanitarias. Con especial cuidado en aquellos que van a ir a la nevera, pues el virus parece que se conserva más tiempo a refrigeración.
127. Sobre todo si hay mascotas, fregar el suelo frecuentemente con lejía y agua fría. Hay que recordar que la suciedad disminuye el efecto del desinfectante.
128. Evitar utilizar juguetes con nuestras mascotas, sobre todo arrojar objetos al suelo para que nos los traigan. Mantenerlos el mayor tiempo posible sujetos de la correa y evitar que se rocen con superficies durante el paseo. No tocar otras mascotas.
129. Limpiar las extremidades de las mascotas al llegar a casa. Nos podemos ayudar de servilletas de cocina humedecidas en agua y jabón y después, para desinfectarlas, podemos utilizar agua oxigenada.
130. Si tenemos síntomas respiratorios compatibles, o sabemos que somos positivos a COVID-19, evitar contacto estrecho con nuestra mascota, sobre todo gatos o hurones. **A día de hoy, no hay evidencia de que ningún animal doméstico o de compañía pueda contagiar a las personas**, pero en casos muy puntuales parece ser que alguna mascota podría infectarse.

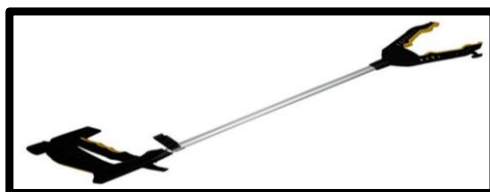
131. Relacionado con el mantenimiento de salud general para particulares en estado de confinamiento, se recomienda intentar tomar el sol, al menos en la cara y dorso de las manos sin cremas, maquillaje ni protección solar unos pocos minutos al día y en exposiciones breves. Siempre “sin cristales ni vidrios de por medio” para prevenir carencias de vitamina D. Puede ser en una ventana o terraza, o aprovechando al ir a la compra u otras salidas necesarias caminando por el lado de la calle más soleado y de cara a la luz. También hay que vigilar el consumo de calorías por el descenso de actividad física e intentar sistematizar algo de ejercicio físico diario en nuestro domicilio.

## **6.-MEDIDAS A AÑADIR SI CONVIVES CON UNA PERSONA DE RIESGO**

132. Si es posible utiliza baños diferentes, y siempre desinfectalo a menudo con lejía.
133. No compartir móvil, utensilios y artículos de higiene ni cubertería, vajilla etc.
134. Lavar prendas de vestir, toallas y ropa de cama frecuentemente a más de 60°C.
135. Mantener la distancia y evitar el contacto. Si necesariamente hay que manipular a la persona de riesgo, siempre con las manos recién lavadas y evitando respirar hacia su cara. Cuando se disponga de ella, llevar mascarilla de tipo “quirúrgico” o FFP2 O FFP3 sin filtro de exhalación (ver apartado SOBRE GAFAS, GUANTES Y MASCARILLAS de esta guía). Nunca utilizar mascarilla con filtro de exhalación y evitar hablar hacia su cara y hacia su comida, y siempre intentando no hablar deprisa y en voz alta.
136. Preparar la comida de la persona de riesgo con mucho celo, calentándola hasta que hierva y desinfectando muy bien la verdura y fruta que se vaya a consumir cruda. Desinfectar la mesa antes y después de comer y, si se usa mantel, lavarlo tras cada uso o utilizar manteles desechables.
137. Desinfectar frecuentemente, o lavar y desinfectar según el caso, mandos a distancia, botones de encendido, manillas de puertas y otros objetos de manipulación habitual. Prestar atención a los interruptores, especialmente al interruptor de la luz de la entrada, que solemos utilizar antes de lavarnos las manos.
138. Ventilar la casa frecuentemente sin crear corrientes o turbulencias de aire, evitando utilizar ventiladores o aparatos de aire acondicionado a alta potencia.
139. Es muy recomendable permitir la entrada de sol directa (sin vidrios ni cristales de por medio) sin crear corrientes. El sol directo, de manera general, ayuda a la eliminación de virus de las superficies.
140. En estas personas de riesgo cobra especial relevancia buscar algún sistema por el que tomen directamente el sol sin vidrios ni cristales de por medio y sin cremas ni maquillaje sobre la piel para evitar la carencia de vitamina D (siempre en periodos cortos y repetidos para evitar quemaduras solares). Más teniendo en cuenta que su confinamiento es más estricto y que, en los

mayores y sobre todo en mujeres, es frecuente sufrir cierto grado de osteoporosis o riesgo a padecerla.

141. Cuando estas personas de riesgo tengan que recibir algún tipo de compra o paquetería a domicilio directamente, pueden resultar de utilidad unas pinzas ortopédicas para personas con escasa movilidad, las cuales permiten sujetar la bolsa o paquete a distancia sin manipularlo directamente con las mano y depositarlo después en un lugar de nuestra vivienda para desinfectar el bulto así como el extremo de la pinza.



## **7.-MEDIDAS EXTRA PARA PROFESIONALES DE LA COMUNICACIÓN EN EL DESEMPEÑO DE SU TRABAJO**

142. Cubrir los micrófonos con un plástico fino que permita desinfectarlos sin dañarlos entre persona y persona. Puede ser útil el film transparente de cocina para alimentos.
143. Utilizar siempre que se pueda alargador para el micrófono o dárselo directamente al entrevistado con el fin de mantener la distancia de seguridad.
144. El teléfono móvil, sus accesorios y equipos similares también deben ser desinfectados con frecuencia ya que se manipulan y acercan a la cara continuamente. Puede resultar útil también utilizar film transparente de cocina para cubrirlo y poder desinfectarlo más exhaustiva y frecuentemente sin dañarlo. Cada día, igualmente, tirar el film y renovarlo.
145. Llevar nuestra propia libreta y bolígrafo, y no compartirlo.
146. Desinfectar el bolígrafo/lápiz cada cierto tiempo y siempre que toquemos objetos/superficies sospechosas u a otra persona, y evitar aproximarlos a la cara ni a la boca.
147. Coger papel nuevo de nuestro suministro particular cada inicio de jornada, llevar sólo el papel necesario y desecharlo al final de la jornada. Tras coger las notas sobre papel, y antes de trabajar con ellas, desinfectarlas con solución alcohólica o lejía diluida.
148. Si utilizamos bolígrafo las notas se borrarán o dañarán con el desinfectante, en estos casos es muy útil coger las notas con lápiz o portaminas, ya que éstas no se dañan o borran con estos desinfectantes.
149. Se ha de prescindir del maquillaje todo lo posible.
150. Las herramientas de maquillaje han de ser individuales o, en su defecto, desinfectarse entre cada uso y los productos de maquillaje han de ser individuales.

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



151. Es preferible el automaquillaje o, en caso contrario, el maquillador ha de usar gafas y mascarilla de protección y guantes desechables, lavarse las manos y cambiar de guantes entre cada persona.

## 8.-MEDIDAS EN LOS VEHÍCULOS PARTICULARES Y COMPARTIDOS

152. Lo principal a la hora de desinfectar un vehículo es seguir siempre una misma sistemática y un mismo orden para que no se nos quede nada atrás. Si no seguimos siempre el mismo orden es fácil olvidarse alguno de los mandos, teclados, pantallas u objetos que se tocan al manejarlo.
153. La solución hidroalcohólica quizá sea uno de los desinfectantes menos agresivos con la tapicería y otras partes del vehículo.
154. Al coger las llaves, desinfectarlas con un trapo empapado o pulverizador, sobre todo si es un vehículo compartido o de trabajo. También desinfectarlas al dejarlas en su sitio.
155. Desinfectar los tiradores de las puertas y maletero antes de abrir.
156. Desinfectar el apoyabrazos, la manilla interior, todos los mandos de la puerta del conductor, el retrovisor interior y la guantera. También la hebilla, la cinta, el anclaje del cinturón de seguridad y el reglaje del asiento, de cada una de las plazas que se vayan a usar.
157. Desinfectar volante, cuadro de mandos y consola, sin olvidar pantallas táctiles, el freno de manos o la palanca de cambios en su caso.
158. Tras la jornada, y sobre todo si es un vehículo compartido o de trabajo, repetir toda la operación antes de irnos para disminuir el riesgo en el siguiente uso.

## 9.-SOBRE LOS DESINFECTANTES

Según fuentes del Ministerio de Sanidad serían eficaces:

- El **alcohol sanitario** a partir de 60% de concentración (el alcohol sanitario comercial tiene normalmente un 95-96% de concentración aunque en ocasiones lo podemos encontrar al 70%).
- La **lejía** (hipoclorito de sódico) a más del 0,1% de concentración (se comercializa normalmente a un 4% de concentración).
- El **agua oxigenada** (peróxido de hidrógeno) a concentraciones a partir de 0,5% (suele comercializarse a concentraciones de 3% a 5%).
- La **povidona yodada** desde el 7,5% (se comercializa a un 10% de concentración habitualmente).
- El **glutaraldehido** al 2% (se comercializan envases industriales a esa concentración).
- Los compuestos de **amonio cuaternario** y **productos fenólicos**, aunque en éstos últimos, no se aclara en qué concentraciones.



**ALCOHOL.-La OMS aclara que las soluciones hidroalcohólicas entre el 60% y 80% serían incluso más eficaces que el alcohol sanitario al 95-96%, puesto que esas proporciones acuosas favorecen la desnaturalización de las proteínas de los microorganismos**

*Para ahorrar el gasto de alcohol sanitario comercial al 96% (alcohol 96º), podemos optar por preparar diluciones con agua destilada o, en su defecto, con agua hervida, al 70%. Esta mezcla, según la OMS, sería igualmente eficaz o incluso más para la desinfección en estos casos.*

- *Para preparar 100ml de alcohol a una concentración del 70% mezclaremos 73ml de alcohol 96º y 27ml de agua destilada o hervida (volúmenes aproximados para una temperatura ambiente entre 20 y 28ºC).*

**LEJÍA.- Hay lejías (hipoclorito de sodio) con 50 gramos (5%) de cloro o más por lo que hay que consultar etiquetado pero, en la lejía comercial de uso doméstico habitualmente la concentración suele ser de 35 a 40 gramos (3,5%-4%) de cloro por litro de producto.**

*En esta lejía comercial (4%) las diluciones frecuentes efectivas serían:*

- *Dilución al 0,1%: 25-30 ml y completar con agua fría hasta 1 litro.*
- *Dilución al 0,5%: 125 ml de lejía y completar hasta 1 litro*
- *Dilución al 1%: 250 ml de lejía y completar hasta 1 litro*

**AGUA OXIGENADA.- El agua oxigenada se comercializa normalmente al 4.9% por lo que sería efectiva la dilución:**

- *Dilución 0.5%: 110ml de agua oxigenada al 4,9% y completar hasta 1 litro (añadiendo 890 ml) de agua destilada o hervida.*

**POVIDONA YODADA.- La povidona yodada se comercializa al 10% normalmente, por lo que sería efectiva la dilución:**

- *Dilución al 7,5%: 75ml de povidona yodada al 10% y completar hasta 100ml (añadiendo 25ml) de agua destilada o hervida.*

**Hay que recordar que los desinfectantes que deben usarse siempre con las superficies limpias y, en el caso de la lejía, siempre con “agua fría”. También que, a medida que disminuye la concentración utilizada, aumenta el tiempo necesario para una correcta desinfección.**

**En detergentes y jabones para manos o superficies es mejor utilizar agua caliente pues aumenta su eficacia.**

**Los geles hidroalcohólicos, en principio, están elaborados para aplicar sobre la piel, no sobre superficies como plásticos, metales o cartones. Las soluciones hidroalcohólicas 60-70% (agua destilada + etanol) sí están indicadas sobre superficies y también pueden aplicarse sobre piel vigilando que no causen irritación excesiva.**



*Sobre la piel, no sobre mucosas, podríamos utilizar el alcohol sanitario, soluciones hidroalcohólicas y agua oxigenada. En caso de irritaciones cutáneas muy leves o sequedad por uso frecuente puede ser de ayuda el uso de cremas hidratantes. En caso de irritaciones o reacciones más apreciables es útil aclarar rápidamente con agua abundante y, en ese caso, no utilizarlos de nuevo.*

**EN CUALQUIER CASO, SIEMPRE HAY QUE LEER Y HACER CASO DEL APARTADO DE PRECAUCIONES DEL ENVASE COMERCIAL DEL DESINFECTANTE ANTES DE UTILIZARLO.**

Si quieres más información sobre desinfectantes puedes visitar:

[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200326\\_ITCoronavirus.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200326_ITCoronavirus.pdf)

[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo\\_cadaveres\\_COVID-19.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_cadaveres_COVID-19.pdf)

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2020/Buenas\\_practicas\\_establecimientos\\_sector\\_comercial.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2020/Buenas_practicas_establecimientos_sector_comercial.pdf)

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906\\_eng.pdf;jsessionid=1D2FB1F35EC4ADA71D676F920689FADC?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=1D2FB1F35EC4ADA71D676F920689FADC?sequence=1)

## **10.-SOBRE LAS GAFAS, LOS GUANTES Y LA MASCARILLA**

***“Como norma general o “REGLA DE ORO” para todas las personas diremos que estos equipos de protección son útiles y aumentan en cierto grado la protección si se llevan a cabo el resto de medidas de prevención (distancias, no tocarse la cara, desinfectarse las manos, etc.) de IDÉNTICA MANERA y con el mismo cuidado que si no se llevaran”.***

*Los equipos de protección, en los particulares o trabajadores no formados y especializados en la materia, no se deben usar para relajar medidas de precaución como reducir distancias, tocarse la cara, desinfectar manos con menos frecuencia, etc.*

*Solo los profesionales que saben qué “tipo de equipo” llevan, sus especificaciones, en qué condiciones de uso se encuentra y cómo manejarlo correctamente, pueden utilizarlo para protegerse en procedimientos o trabajos que requieran romper esas medidas de precaución generales.*

**NINGUNO DE LOS EQUIPOS PROTEGE AL 100% aunque se usen correctamente.**

### **LAS GAFAS.-**

*Son útiles ya que protegen de salpicaduras directas a los ojos y, sobre todo, nos hacen más conscientes de que nos los tocamos.*

*Son mejores si rodean toda la cuenca ocular, como gafas de trabajo o algunas de deporte.*

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



*Pierden su utilidad y conllevan mayor riesgo si por llevarlas nos las tocamos, ponemos y quitamos continuamente, sin tomar la precaución de desinfectarnos las manos y desinfectar las gafas.*

#### **LOS GUANTES.-**

*Son útiles porque protegen la piel de las manos de contaminaciones y de irritaciones por el uso frecuente de desinfectantes.*

*Pierden su utilidad y conllevan mayor riesgo si por el hecho de llevarlos tocamos superficies de riesgo, a otras personas o nuestra cara, todo ello sin cambiarnos los guantes o sin lavarnos o desinfectarnos las manos con ellos puestos cada vez que lo hagamos.*

*No todos los guantes son iguales ni protegen de igual manera del paso de agentes biológicos o químicos a través de su superficie. Salvo que se sea un profesional y se conozcan sus especificaciones de protección, se deben desinfectar las manos antes de ponerlos y después de quitarlos, sobre todo si no estamos familiarizados con la técnica correcta para hacerlo.*

*No obstante, hasta la fecha no hay ninguna evidencia científica de que el virus pudiera infectar a través de la piel, aunque sí a través de mucosas. El peligro está en tocar superficies contaminadas y luego nuestra cara, o en diseminar esa contaminación a otras superficies u objetos.*

#### **LAS MASCARILLAS.-**

*La mascarilla es útil porque reduce el número y tamaño de partículas de saliva que expulsamos, porque reduce el número y tamaño de partículas de saliva que inhalamos y porque nos hace más conscientes de que nos tocamos la cara.*

*Pierde su utilidad y conlleva mayor riesgo para el ciudadano en general si por llevarla reducimos la distancia de seguridad, si la tocamos sin desinfectarnos las manos antes y después, si no nos cubrimos igualmente al estornudar o toser con pañuelo o el codo flexionado, si está húmeda y no la cambiamos, si la reutilizamos deteriorada o contaminada sin una desinfección previa (en el caso de que lo permita su diseño y material).*

*Siempre hay que priorizar el uso de mascarillas comerciales homologadas, la opción de mascarillas caseras ha de ser la última.*

*Respetando todo lo anteriormente dicho, cualquier mascarilla comercial, o incluso casera, reduciría en algún porcentaje el riesgo de contagio. Sin embargo, hay diferentes tipos de mascarilla y cada uno es más apropiado para una finalidad distinta.*

**CUANDO SE VA A QUEBRANTAR ALGÚN TIPO DE MEDIDA PREVENTIVA GENERAL POR CAUSA IMPRESCINDIBLE habrá de tenerse en cuenta que:**

- La “ *mascarilla quirúrgica* ” protege en alto grado a los demás de lo que nosotros expulsamos, y es muy recomendado usarla para el manejo o convivencia con personas de riesgo o si pensamos que pudiéramos estar infectados.



- Las “ *mascarillas de tipo filtrante* ” pueden ser con válvula de exhalación o sin ella y con distintos tipos de filtro.
  - Con  *válvula de exhalación* : no protege a los demás de lo que nosotros expulsamos casi en grado alguno.



- Sin  *válvula de exhalación*  disminuirían tanto el riesgo para nosotros como para los demás con el filtro adecuado.



- Los filtros que disminuyen sensiblemente el paso del virus serían los de las mascarillas de los tipos FFP2 y FFP3.

**Para manejar la mascarilla (Fuente: Consejo General de Colegios de Farmacéuticos):**

- **Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.**
- **Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.**
- **Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.**
- **Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.**

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>



- **Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.**

**Si necesitáis más información sobre cómo utilizar las mascarillas podéis acudir a estos enlaces oficiales:**

<https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/Asesoramiento-salud-publica/infeccion-coronavirus-2019-nCoV/Documents/mascarillas-coronavirus.pdf>

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

[https://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/masks\\_community/es/](https://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/masks_community/es/)

## **CONSIDERACIONES FINALES**

Hay que tener presente que aunque la incubación de este coronavirus puede oscilar entre 0 a 24 días, suele situarse en torno a 5 o 6. Así, los casos que se comunican hoy, son mayoritariamente los contagios producidos entre 7 a 12 días atrás y que, aunque algunas medidas nos puedan parecer exageradas a la fecha, las precauciones que tomemos ahora son las que determinarán el número de casos dentro de unos siete días.

También se recuerda que los veterinarios son sanitarios con una sólida formación en enfermedades infecciosas, microbiología y control de epidemias, con un papel fundamental en prevención y protección de la salud pública, y que seguramente podrán ayudarnos con muchas de nuestras dudas, especialmente los Inspectores Veterinarios de la Dirección General de Salud Pública y de la Dirección General de Ganadería de nuestras respectivas comunidades autónomas.

***FUENTES UTILIZADAS: LA PRINCIPAL FUENTE HAN SIDO LAS APORTACIONES DE LA EXPERIENCIA Y OBSERVACIÓN DE LOS INSPECTORES DE VETERINARIA DE SALUD PÚBLICA. TAMBIÉN HAN CONTRIBUIDO VETERINARIOS DEL CAMPO PRIVADO DE LA SANIDAD Y DE LA CLÍNICA ANIMAL, Y EL INSTITUTO INOQUA DE SALUD ALIMENTARIA. TODAS ELLAS HAN SIDO COTEJADAS, EVALUADAS Y COMPLETADAS CON FUENTES OFICIALES DEL MINISTERIO DE SANIDAD, DE CONSEJOS GENERALES DE COLEGIOS OFICIALES DE DIFERENTES PROFESIONES SANITARIAS, LA OMS, ARTÍCULOS CIENTÍFICOS RELACIONADOS Y CON LAS APORTACIONES DE OTROS ORGANISMOS VETERINARIOS COMO EL SINDICATO INDEPENDIENTE DE VETERINARIOS DE EXTREMADURA.***

**¡AYUDA A TU SISTEMA SANITARIO!  
SÉ RESPONSABLE Y SOLIDARIO**

***Con la revisión de la Junta Directiva del Sindicato Veterinario Profesional de Asturias y sus colaboradores***

***El Presidente***

***Dr. José Fernández Romojaro***

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>