



Recomendacións de hixiene e limpeza para evitar o contaxio de enfermidades gastrointestinais transmisibles

As enfermidades gastrointestinais transmisibles seguen a ser un importante problema de saúde pública no noso medio; mais, aínda que a súa transmisibilidade é moi doada, tamén o é a prevención da súa difusión. Ora ben, aínda que o termo “enfermidade gastrointestinal” pode poñerse en cuestión, xa que algunha enfermidade pode ter outra vía de transmisión diferente á entérica, entendemos que é o que mellor engloba a todos os procesos implicados e todos eles son adquiridos, polo menos, por esta vía, e os seus axentes son os denominados “entéricos”.

Este documento ven a desenvolver unha serie de medidas, especialmente de carácter hixiénico, que dun xeito conciso e accesible subministre información á poboación en xeral, e as persoas encargadas do coidado dos enfermos. En particular, sobre como evitar a propagación da enfermidade, ben cando aparece un caso ou ben cando acontece un abrocho.

Pódese dicir que a prevención da difusión destes procesos é unha tarefa relativamente sinxela mediante medidas sinxelas e corresponde a todos aqueles relacionados co enfermo poñelas en practica.

Lavar as mans prevén enfermidades

A vía de transmisión das enfermidades gastrointestinais é, fundamentalmente, a vía “fecal-oral”, é dicir cando os microorganismos pasan das feces ou vómitos dos enfermos á boca das persoas sans a través das mans, utensilios, obxectos, superficies, alimentos, etc., contaminados. Ademais poden existir outras vías de transmisión como a “aeróxena” que acontece cando se producen gotiñas de aerosois do vómito ou feces que penetran no sistema dixestivo pola boca ou o nariz.

Mans: O enfermo, coidadores e/ou membros da familia, lavarán frecuente e coidadosamente as mans, sobre todo despois de usar o WC, ter contacto co enfermo, cambiar os cueiros, contacto con superficies e obxectos que non estean limpos, e antes de comer ou preparar e servir a comida.

Aos pequenos e pequenas, haberá que supervisarlle o lavado de mans, cando estea a acontecer unha gastroenterite. Non obstante, nesas idades que aprenden xogando é unha boa oportunidade para instruílos/as no axeitado lavado de mans mediante o xogo, tanto no fogar como nas escolas infantís.



O xeito de facer a limpeza e desinfección de mans é o seguinte: (pódese consultar o anexo de lavado de mans con auga e xabón).

- Refregar vigorosamente por todas as caras con auga quente e xabón.
- Alcanzar o antebrazo no lavado.
- Cepillar intensamente as unllas.
- Aclarar con abundante auga.
- Desinfectar con alcohol isopropílico ao 70 %.
- Secar con papel desbotable

Normas xerais de hixiene nas familias

- **Roupa:** lavar a roupa (a interior, as toallas...) do enfermo, sen mesturala coa do resto da familia, con xabón e auga quente.
- **Superficies:** limpar e desinfectar, segundo as indicacións da guía para a limpeza e desinfección, as superficies, especialmente os aseos. No caso dos WC hai que prestar especial atención ao reborde interior do váter, xa que esta zona é moi difícil de desinfectar.
- **Obxectos:** limpar e desinfectar, segundo as indicacións do apartado “guía para a limpeza e desinfección”, os obxectos que habitualmente se tocan coas mans (tiradores de portas, interruptores da luz, pasamans...).
- **Ouriñais e semellantes:** baleirar nun inodoro, limpar nunha pía do aseo (distinta da do lavado de mans) e desinfectar despois de cada uso, segundo as indicacións guía para a limpeza e desinfección.
- Incrementar a frecuencia de limpeza dos aseos.
- **Elementos de limpeza infantil:** (esponxas, toallas,...), deberán ser de uso individual e mellor desbotables.
- **Elementos desbotables:** eliminar axeitadamente todos aqueles elementos que se empreguen na limpeza, así como os materiais desbotables que estivesen en contacto con feces e vómitos, tales como cueiros, trapos ou papel desbotable...



Normas xerais de hixiene nas institucións (residencias de todo tipo, garderías e escolas infantís...)

- **Roupa:** a roupa branca das persoas afectadas colocarse en bolsas de lavandería que serán dunha cor que as diferencie doutra roupa.
- **Superficies:** limpar e desinfectar as superficies, especialmente os aseos, segundo as indicacións da guía de limpeza e desinfección. No caso dos WC, hai que prestar especial atención ao reborde interior da taza, xa que esta zona é moi difícil de desinfectar.
- **Obxectos:** limpar e desinfectar os obxectos que habitualmente se tocan coas mans (tiradores de portas, interruptores da luz, pasamans...), segundo as indicacións do apartado “guía para a limpeza e desinfección”.
- **Ouriñais e semellantes:** baleirar nun inodoro, limpar nunha pía de servizo (distinta da do lavabo de mans) e desinfectar despois de cada uso, segundo as indicacións da guía de limpeza e desinfección.
- **Elementos de limpeza dos nenos:** (esponxas, toallas...), deberán ser de uso individual e mellor desbotables.
- **Elementos desbotables:** Os materiais que se empreguen na limpeza e todos aqueles que estivesen en contacto con feces e vómitos, tales como cueiros, trapos, etc. deberán poñerse en bolsas separadas do resto do lixo. As bolsas non permitirán a fuga de líquidos e pecharanse inmediatamente. Serán asimilables a urbanos, sempre que o permitan as ordenanzas municipais¹, e a enfermidade non se deba a ningunha das contempladas no punto 2 do anexo 3 do D 38/2015, de 26 de febreiro, de residuos sanitarios de Galicia¹.
- Incrementar a frecuencia de limpeza dos aseos.
- **Comunicación á dirección:** os traballadores comunicarán á dirección do centro cando apareza un caso dunha enfermidade gastrointestinal, ben nun residente, ben nun deles, para que a dirección estableza as medidas precisas para evitar a difusión da enfermidade.
- **Notificar ao responsable** calquera incidente de vómitos nunha área de preparación ou servizo de alimentos. Se hai alimentos próximos sen protexer, eliminalos. Limpar e desinfectar a área, segundo se indica no apartado “guía para a limpeza e desinfección”.
- **Eliminar os alimentos** que fosen preparados por unha persoa infectada, se non se pode garantir a súa elaboración segundo as correctas prácticas de fabricación e hixiene.
- **Cortar o subministro de auga** e proporcionar auga envasada, incluso para a limpeza dos dentes, se se detecta algún problema coa potabilidade da auga.
- **Non utilizar para o regadío as augas residuais**, incluídas as que procedan de plantas de tratamento, cando aconteza un abrocho de enfermidade.
- Todo o persoal que atenda aos residentes ou usuarios, usará luvas desbotables previo lavado das mans.
- **Limpar e desinfectar as áreas de xogo e xoguetes** diariamente, posto que os vómitos e a diarrea son máis incontrolados nos nenos e as medidas de hixiene algo máis difíciles de aplicar.

¹ DECRETO 38/2015, de 26 de febreiro, de residuos sanitarios de Galicia.



Guía de limpeza e desinfección

Recomendacións para as persoas que se ocupan da limpeza

- Usar luvas e bata.
- Nas enfermidades que se transmiten ademais polo aire, usar máscaras de protección desbotables.
- Lavar as mans intensamente, utilizando auga quente e xabón e desinfectalas, segundo se indica nas “normas xerais de hixiene”.

Xeito de proceder á limpeza

- Empregar unha solución de deterxente² en auga, para o que se respectará a dilución indicada polo fabricante do produto que se empregue.
- Usar auga quente.
- Aclarar as superficies ou obxectos con auga abundante.
- Desinfectar cunha solución, acabada de preparar, de hipoclorito sódico ao 0,1% (1000 ppm). Para a preparación da solución desinfectante utilizaranse 20ml (5 culleres de sobremesa) dunha lixivia comercial, sen deterxente, por litro de auga. A temperatura da auga para preparar esta solución debe ser inferior a 50°C.
- Usar trapos desbotables para limpar as áreas sucias e recoller o exceso de líquido.
- Eliminar as luvas, batas e trapos, papel, etc. en bolsas axeitadas, coa finalidade de evitar a transmisión³

Tratamento de materiais específicos

- *Roupa branca de cama e cortinas:* colocar en bolsas de lavandería que serán dunha cor que as diferencie doutra roupa. No caso dunha gastroenterite debida a Norovirus, as almofadas tamén se tratarán como a roupa branca, a menos que estean cubertas por unha funda impermeable. Neste caso, tratar a funda cunha solución desinfectante preparada como se indica no apartado “Xeito de proceder á limpeza”.
- *Moquetas contaminadas:* limpar con deterxente e auga quente, usando trapos desbotables. Despois, desinfectar coa solución desinfectante preparada como se indica no apartado “xeito de proceder á limpeza” (se son resistentes á lixivia) ou limpalas con vapor.

² Tanto os deterxentes aniónicos, catiónicos ou non iónicos son compatibles coa lixivia. Os catiónicos son os que teñen a capacidade antiséptica máis alta.

³ Decreto 38/2015, de 26 de febreiro, de residuos sanitarios de Galicia



- *Superficies duras contaminadas*: limpar con deterxente a auga quente, usando trapos desbotables. Despois, desinfectar coa solución desinfectante preparada como se indica no apartado “xeito de proceder á limpeza”. Limpar os elementos de limpeza non desbotables con auga quente.
- *Superficies horizontais, mobiliario e útiles próximos ás áreas suxas*: limpar con deterxente e auga quente, usando trapos desbotables.
- *Os adornos e accesorios nas áreas de aseo*: limpar con deterxente e auga quente, usando trapos desbotables e, posteriormente, despois, desinfectar coa solución desinfectante preparada como se indica no apartado “xeito de proceder á limpeza”.

Limpeza de vómitos nas áreas de preparación de alimentos

- Aplicar os anteriores principios: eliminar e limpar coidadosamente o vómito e limpar a área.
- Limpar e desinfectar a área de preparación de alimentos (incluíndo superficies verticais), cunha solución desinfectante preparada como se indica no apartado “xeito de proceder á limpeza”.
- Ventilar a zona abrindo portas e ventás, polo menos durante 1 hora.

Normas para os manipuladores de alimentos

Ademais das instrucións que se formulan neste documento, seguiranse as indicacións do documento: “Recomendacións aos manipuladores de alimentos cando padecen ou son portadores de algunha enfermidade que pode ser transmitida polos alimentos”; en http://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/1089/RcmdsManipulaPortador_20162511.pdf



Normas específicas segundo a enfermidade

Hepatitis A

En certas áreas xeográficas de frecuencia intermedia e baixa, como a nosa, rexístranse con algunha frecuencia, pequenas epidemias (abrochos) entre nenos e nenas atendidos en garderías, así como entre o persoal destas e os contactos familiares (pais e irmáns) destes nenos.

Nas garderías, atópase o maior risco de transmisión de hepatitis A, especialmente nas que acollen nenos menores de dous anos que usan aínda cueiros. Dada a escasa sintomatoloxía que a infección provoca nos nenos infectados, en ocasións, as pequenas epidemias son identificadas pola afectación de educadores, cuidadores ou pais.

Por iso, ademais das normas xerais de hixiene e desinfección habituais, deberanse seguir as seguintes indicacións:

- Separar os cubertos usados para comer pola persoa enferma dos do resto da familia, e lavalos cuidadosamente con xabón e auga quente.
- Desinfectar cunha solución desinfectante preparada como se indica no apartado “xeito de proceder á limpeza” todos os instrumentos de hixiene persoal (cepillo de dentes, de unllas, roupa de cama, ouriñais, toallas, termómetro, etc.), antes de seren usados por outras persoas.

Nas garderías:

- Supervisarase o lavado de mans dos nenos e nenas, cando xa son quen de facelo.
- O lugar onde se cambien os cueiros aos nenos debe ser independente da zona de almacenamento, manipulación ou consumo de alimentos.
- O dito lugar debe ter preto unha pía con auga quente.
- As superficies onde se cambian os cueiros deben ser impermeables, e deben desinfectarse entre neno e neno. A desinfección farase cunha solución desinfectante preparada como se indica no apartado “xeito de proceder á limpeza”.



Norovirus

- **En todos os abrochos (pequenas epidemias):**
 - Airear as estancias.
 - Non abrir os aseos, se neles houbo vómitos e diarrea, ata que se garanta a súa limpeza e sexan ventilados axeitadamente.
- **Cando a transmisión é polos alimentos:**
 - Suspende os sistemas de autoservizo de comidas, se os houbese. Se é posible, considerar servir só pratos quentes.
- **Se a institución dispón de piscina (no caso de vómitos nesa área):**
 - Impedir o uso da piscina mentres non se limpe axeitadamente.
 - Limpar inmediatamente a piscina.
 - Asegurar que os niveis de desinfectante se manteñen no límite máis alto do rango recomendado.
 - Se se usa un coagulante, filtrar a auga ata 6 veces.
 - Limpar o filtro logo de cada operación.
 - Non abrir a piscina ata que as mostras de auga indiquen os niveis de cloro libre residual e pH, legalmente esixibles⁴.
- **Nos hospitais:**
 - Evitar as probas que se teñan que facer noutra área, agás que sexan urxentes.
 - Non admitir máis pacientes, agás que fosen emerxencias.
- **Movimentos e actividades das persoas:**
 - Evitar, na medida do posible, os desprazamentos dos afectados por outras áreas da institución.
 - Minimizar ou restrinxir os movementos dos traballadores entre as diferentes áreas.
 - Impedir, se é posible, que os residentes válidos axuden no servizo de alimentos.
 - Os nenos non visitarán as áreas afectadas, sempre que sexa posible.

⁴ D 103/2005, de 6 de marzo polo que se establece a regulamentación técnico-sanitaria de piscinas de uso colectivo.



Escherichia coli O157:H7 e outros *E. coli* verotoxixénicos

Ademais das normas xerais aplicadas a outros microorganismos, como unha das formas de transmisión deste microorganismo é polo contacto con animais compre sinalar as indicacións para este tipo de transmisión.

Normas xerais

- Os individuos en contacto directo con animais con *E. coli* O157:H7, ou outro verotoxixénico, deben saber que poden infectarse.
- Lavar as mans con auga quente e xabón tras o contacto cos animais e sempre antes de comer.
- Lavar a roupa de traballo a parte do resto da roupa e gardar o calzado fóra das zonas habitables da casa.
- Extremar a limpeza da casa, no caso de que nela vivan nenos pequenos.

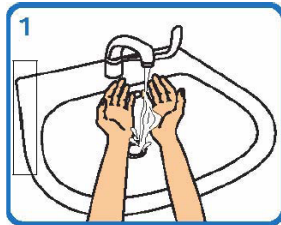
En granxas, ou outro tipo de instalacións con animais de granxa, abertas ao público:

- Dispor de instalacións axeitadas⁵ para o correcto lavado de mans dos visitantes.
- As zonas para comer deben estar lonxe das zonas onde se atopan os animais.

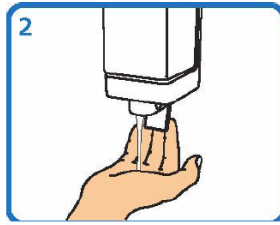
⁵ O lavamán terá billas non manuais e disporá de auga quente, xabón líquido e papel desbotable



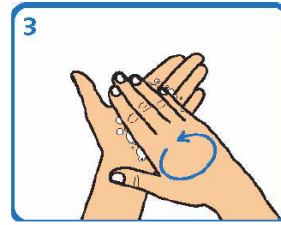
ANEXO: LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



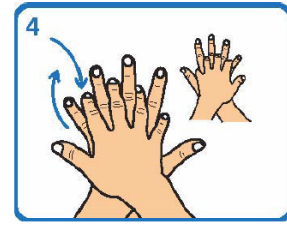
1 Humedecer as mans



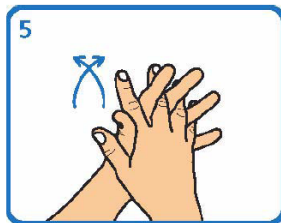
2 Aplicar suficiente xabón



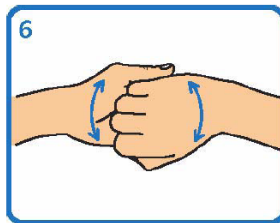
3 Fregar palma sobre palma



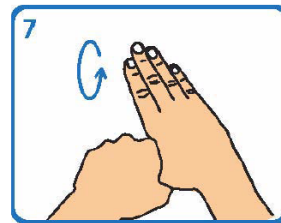
4 Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



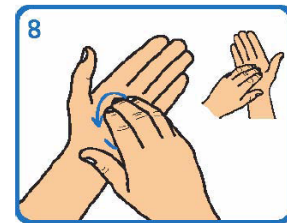
5 Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



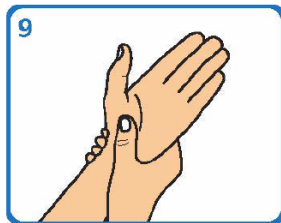
6 Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



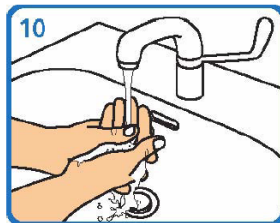
7 Fregar os polgares mediante un movemente rotatorio



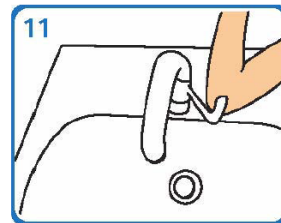
8 Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemente circular



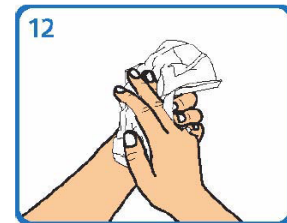
9 Fregar cada pulso coa man oposta



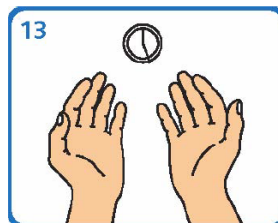
10 Aclarar con auga



11 Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



12 Secar cunha toalla de papel desbotable



13 Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg