Neteja i desinfecció a les llars

La supervivència dels coronavirus humans en les superfícies pot ser molt variable, d'entre 2 hores i 9 dies, en funció del material, la temperatura, la humitat, etc.

Per això, **és recomanable que s'intensifiquin els procediments de neteja i desinfecció habituals** que es duen a terme a les llars. **Aquestes actuacions han d'incidir especialment en tots aquells objectes o superfícies amb els que pot haver més contacte amb les mans**.

Pautes generals de neteja i desinfecció

La neteja és fonamental perquè elimina la brutícia i la matèria orgànica de les superfícies i arrossega els microorganismes que hi puguin haver.

Es recomana realitzar una neteja diària, utilitzant aigua i sabó, a totes les superfícies de contacte freqüent amb les mans.

La vaixella i demés estris de cuina s'han de netejar amb aigua calenta i sabó, preferiblement amb rentaplats a una temperatura com a mínim de 60º, amb els detergents habituals.

Si es fa una desinfecció ha d'anar precedida d'una neteja, perquè sinó la brutícia pot interferir amb els desinfectants i minimitzar-ne la seva eficàcia. Els desinfectants destrueixen o inactiven els microorganismes.

Els elements i utensilis usats per a fer aquestes actuacions (baietes, fregones, guants) cal que es netegin i desinfectin periòdicament.

És important també ventilar diàriament totes les habitacions i espais dels habitatges durant 5 minuts al dia com a mínim.

Zones d'actuació

Les zones, punts i objectes més comuns on pot haver major risc de contacte amb les mans són:

A les habitacions: tauletes de nit, llits, mobles del dormitori, poms de les portes i d'armaris, despertador, llums de taula, cadires o butaques, etc
Lavabos: superfícies del bany, l'inodor, aixetes, armaris, etc.
Cuines: superfícies de treball, poms d'armaris i calaixos, aixetes, taules i cadires, manetes d'electrodomèstics, etc.
General: telèfons, comandaments a distància, poms de porta i d'armaris, taules, cadires, butaques, sofàs, interruptors, ordinadors (sobretot teclats i ratolins), tauletes, ràdios, televisions, etc.
Zones comunes de comunitats de veïns: baranes, poms de les portes, polsadors, intèrfons, bústies, etc.

Productes de neteja i desinfectants

Neteja: es pot fer amb aigua o sabó o es poden usar els detergents d'ús habitual en l'àmbit domèstic, que s'hauran d'aplicar en la concentració i condicions d'ús que indiqui l'etiqueta de cada producte.

Desinfecció: hi ha evidència que els coronavirus s'inactiven en contacte amb diferents tipus de desinfectants, com poden ser:

- **Lleixiu:** es recomana fer una dilució 1:50 del lleixiu habitual que té una concentració al voltant del 5%, barrejant 20 ml de lleixiu en 1 litre d'aigua, o bé posant **1 part de lleixiu i 49 parts d'aigua**, **especialment per a la desinfecció dels lavabos**. **Per a la resta de superfícies és suficient amb una barreja de 1 part de lleixiu i 99 parts d'aigua.** Aquestes solucions s'han de preparar diàriament i s'han de deixar actuar durant uns minuts per assegurar una desinfecció eficaç.
- **Alcohol etílic entre el 62-71%:** es pot obtenir directament o a partir de l'alcohol etílic habitual que és del 96 %, barrejant 70 ml de l'alcohol amb 30 ml aigua (s'obté un alcohol del 69%) o bé barrejant **5 parts de l'alcohol etílic de 96º amb 2 part d'aigua** (s'obté un alcohol del 70,6 %)
- **Peròxid d'hidrogen al 0,5%:** es pot obtenir diluint l'aigua oxigenada habitual que és del 3% de peròxid d'hidrogen amb aigua, barrejant 1 part d'aigua oxigenada i 5 parts d'aigua.
- Es poden utilitzar també **altres productes** desinfectants amb **finalitat viricida** autoritzats per a ús pel públic en general i ús ambiental: Productes viricides autoritzats.

Com utilitzar correctament els productes

Els productes de neteja i desinfecció s'han de manipular de forma adequada per evitar possibles riscos per a la salut de les persones.

Abans d'utilitzar-los cal tenir en compte que:

- Cal llegir les etiquetes i seguir totes les instruccions d´ús.
- Cal disposar, si escau, del material de seguretat que indiquin les etiquetes (ulleres, guants, etc.)
- S'han de respectar les dosificacions indicades a les etiquetes. El fet d'utilitzar-los en més quantitat no implica que siguin més efectius i pot produir riscos.
- Cal aplicar cada producte de la forma i en els llocs previstos en les instruccions.
- **No es poden barrejar ni utilitzar a la vegada diferents productes, ja que es podrien alliberar gasos tòxics o generar reaccions químiques perilloses.** Per exemple, **no es pot barrejar lleixiu amb productes desincrustants o desembussadors com el salfumant**, o utilitzar compostos d'amoníac amb cap altre producte. Tampoc es poden abocar a l'inodor o a l'aigüera si hi poden quedar restes d'altres productes.
- S'han d'emmagatzemar en els seus envasos originals, ben tancats i fora de l'abast dels nens.

Mesures addicionals en cas de presència de persones amb sospita o malaltia per SARS-Cov-2

- Cal **netejar i desinfectar diàriament les superfícies que es toquen amb més freqüència** (tauletes de nit, somiers, mobles del dormitori, etc.) i les superfícies del bany i l'inodor, amb material d'un sol ús.
- La persona encarregada de la neteja ha de protegir-se amb mascareta i guants d'un sol ús (si en disposa). Un cop acabada la neteja la persona dipositarà els guants i la mascareta en una bossa que es tancarà adequadament i es llençarà amb la resta de residus domèstics. Després ha de rentar-se les mans amb aigua i sabó (durant uns 40-60 segons).
- **S'ha de mantenir una bona ventilació** de les àrees compartides de la llar, i ventilar un mínim de10 minuts, 3 cops al dia.
- L'habitació de la persona aïllada ha de tenir ventilació directa de l'exterior i s'ha de ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia. No han d'haver corrents forçades d'aire provinents de sistemes de calor o refrigeració.
- Aquesta persona **ha de disposar preferiblement d'un lavabo per al seu ús exclusiu i, si això no és possible, cal desinfectar-lo després de cada ús**. S'ha de rentar les mans molt sovint, preferiblement amb solució hidroalcohòlica, i dutxar-se i canviar de muda diàriament. Les tovalloles s'han de canviar després de cada ús.
- **Cal que utilitzi i es mantinguin els elements de casa per separat: tovalloles, llençols, estris de cuina, raspalls de dents. La roba de llit, tovalloles, etc, d'aquesta persona s'ha de rentar amb detergents habituals a 60-90 ºC i deixar que s'assequi completament**. Aquesta roba s'ha de col·locar en una bossa amb tancament hermètic fins al moment de rentar-la i no s'ha de sacsejar-la.

- En tossir o esternudar s'ha de tapar la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o utilitzar la part interna del colze i, de seguida, llençar el mocador i rentar-se les mans.
- **Cada vegada que algú necessiti entrar a l'habitació de la persona aïllada, cal ventilar l'espai prèviament un mínim de 10 minuts i posar-se la mascareta.** La persona que entri a l'habitació ha de portar mascareta, i quan hi hagi contacte amb la persona afectada o amb els seus fluids, cal dur, a més, guants de làtex i bata resistent als fluids. La mascareta i els guants han de ser d'un sol ús. S'ha de rentar les mans amb sabó o solució hidroalcohòlica sovint i utilitzar tovalloles de paper després de rentar-se les mans.
- La neteja de l'habitació s'ha de començar des de la part més allunyada de la porta d'entrada fins la porta.
- Cal llençar cada dia la brossa generada a la llar en una bossa tancada.
- **Els residus de la persona malalta**, inclòs el material d'un sol ús que hagi utilitzat (guants, mocadors, mascaretes) es recomana eliminar-los en una bossa de plàstic (bossa 1) en un cubell d'escombraries que estigui a l'habitació, preferentment amb tapa i pedal d'obertura, sense realitzar cap separació per al reciclatge. Aquesta bossa 1 s'ha de tancar adequadament i s'ha d'introduir a una segona bossa (bossa 2) al costat de la sortida de l'habitació on, a més, es dipositaran els guants i mascareta utilitzats per la persona que té cura del malalt, i es tancarà adequadament abans de sortir de l'habitació. La bossa 2 es dipositarà a la bossa d'escombraries (bossa 3) amb la resta de residus domèstics i aquesta es tancarà també adequadament. La bossa 3 es dipositarà en el contenidor de rebuig. Immediatament després cal rentar-se bé les mans.

Per a més informació es poden consultar els següents enllaços:

- Medidas Higiénicas para la prevención de contagios. Ministeri de Sanitat.
- Coronavirus SARS-CoV-2. Informació per a ciutadania. Canal Salut.
- El rentat de mans. Agència Catalana de Seguretat Alimentària
- Instruccions per a persones amb infecció per coronavirus SARS-CoV-2 en aïllament domiciliari. Canal Salut.
- Manejo domiciliario del COVID-19. Ministeri de Sanitat
- Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19. Ministeri de Sanitat
- Ordre SND/271/2020, de 19 de març, per la que s'estableixen instruccions sobre gestió de residus en la situació de crisis sanitària ocasionada pel COVID-19.