

# GUIA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA YOGA Y AFINES EN CONTEXTO DE PANDEMIA COVID-19

## INTRODUCCION

El contexto actual de la pandemia por el nuevo coronavirus exige adaptar las lógicas y dinámicas del funcionamiento para el desarrollo de la actividad física en nuestra provincia.

Este documento define lineamientos y brinda recomendaciones para la continuidad de la actividad física Yoga y afines en dicho contexto.

**Importante: Dadas las características de la enfermedad y la dinámica actual de la pandemia, estas recomendaciones se encuentran en revisión continua y podrán sufrir modificaciones teniendo en cuenta nuevas evidencias que puedan ir surgiendo.**

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Circular con DNI. Respetar el calendario de salidas según la normativa vigente.
- Mantener presente la importancia del distanciamiento social.
- El uso de cubrebocas, tapabocas y/o barbijos sociales, es obligatorio. Podrá no utilizarse en caso de representar una dificultad respiratoria durante el ejercicio, debiendo ser utilizado antes y después del mismo.
- Solo podrán funcionar los centros que cuenten con las habilitaciones correspondientes.
- Se deberá trabajar únicamente con esquemas de turnos previos.
- Se recomienda que los turnos sean de 45 minutos.
- Los turnos asignados deberán considerar, un tiempo de aprox. 15 minutos en total para realizar una correcta limpieza, desinfección y ventilación antes y después de cada turno. Asimismo, esto evitará el cruce de personas que asisten al siguiente turno.
- Se recomienda que cada cliente deberá completar una evaluación personal para descartar sospecha de COVID-19 previo a su asistencia al establecimiento.
- Se considera que el día domingo, no está permitida la circulación.
- Se encuentran prohibidos los eventos de concurrencia masiva.
- **Salvo indicación médica**, se recomienda evitar actividad física de pacientes inmunosuprimidos, o adultos mayores de 60 años que sufren patologías crónicas o con comorbilidad. Factores de **riesgo**:
  - Personas con diabetes/cardiopatías/hipertensión.
  - Pacientes con trasplantes.
  - Pacientes con cáncer.
  - Personas con desnutrición.
  - Pacientes que sufren EPOC o conjunto de enfermedades pulmonares,
  - Embarazadas.

## ORGANIZACIÓN DE LOS ESTABLECIMIENTOS

- El establecimiento debe disponer de un **sistema de turnos** para la asistencia de las personas, de modo de reducir la aglomeración y circulación. Asimismo, deberá informar previamente sobre los requerimientos y condiciones de las prácticas en sus instalaciones.
- Disponer de **personal para el control** tanto en el ingreso de personas, su permanencia y salida.
- De ser necesario, demarcar la circulación de los clientes para el ingreso y egreso desde y hasta las zonas de ejercitación.
- Los establecimientos deberán tener un **libro de registro** de todas las personas (incluidos clientes, proveedores y empleados) que ingresen al complejo, el cual deberá detallar Nombre y Apellido, DNI, y número de teléfono de contacto.
- Siempre que sea posible, implementar el uso de **medios de pagos electrónicos**.
- Se colocarán **expendedores de alcohol en gel** en entrada del establecimiento y estación de ejercicio.
- Se dispondrá de sillas, sillones o banquetas respetando y señalizando las distancias establecidas de 2m entre si.
- Los clientes deben **concurrir a horario**.
- Se expendarán **solo bebidas personales** 250ml, 350ml y 600ml.
- Las autoridades de los establecimientos son las responsables de indicar la **licencia con goce de haberes** en caso de sospecha de COVID-19 y de garantizar la aplicación del Decreto 367/2020 el cual considera que la enfermedad COVID-19 producida por el coronavirus SARS-CoV-2 se considerará presuntivamente una enfermedad de carácter profesional.
- Debe garantizarse la implementación de la Resolución N°29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo notificación de medidas de prevención en los ámbitos laborales y recomendaciones sobre la correcta utilización de los Elementos de Protección Personal (EPP), en el marco de la emergencia sanitaria producto de la pandemia del COVID-19. Ver anexo 3.  
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/335000-339999/335805/norma.htm>
- Es importante maximizar los esfuerzos para establecer equipos fijos de trabajo y con la menor cantidad posible de personal, con el objetivo de minimizar el impacto potencial del aislamiento de contactos estrechos en caso de infección del personal.
- Los empleados deberán informar diariamente si han presentado síntomas compatibles con COVID-19 o alguno de sus contactos cercanos.
- Se deberá tomar la temperatura al ingreso a todo el equipo de trabajo. En caso de superarlos 37.5°C, o presentar algún síntoma de sospecha deberán llamar personalmente al 107.
- En el caso en que el personal tome contacto o haya tomado en los últimos 14 días con personas clasificadas como “caso confirmado”, deberá ser evaluado por la autoridad sanitaria local y en caso de clasificarse como contacto estrecho deberá cumplir con estricto aislamiento según reglamentación del Ministerio de Salud de la provincia.
- Se deberá informar y capacitar a las/os empleadas/os en reconocimiento de síntomas de la enfermedad y de las medidas de prevención del COVID-19. Ver ANEXO 1.  
<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-covid-19-enfermedad-por-coronavirus-2019-conocelo> Ver Anexo 1
- Por el momento y en forma transitoria, se podrán realizar tres salidas semanales de acuerdo con la terminación del DNI, para actividades físicas y/o deportivas individuales con uso de elementos personales, sin contacto con compañeros o instructores.
  - **Lunes, Miércoles y Viernes D.N.I terminados en 0, 1, 2, 3 y 4**
  - **Martes, jueves y Sábado los D.N.I terminados en 5, 6, 7, 8 y 9**
- Horario habilitado para realizar la actividad es de 10hs a 20hs respectivamente

**REQUISITOS ESPECIFICOS DE LA ACTIVIDAD.****Antes de Iniciar la Actividad física:**

- Dada la frecuencia de transmisión de COVID-19, debe reforzarse la importancia de no minimizar los síntomas y cumplir en forma estricta las medidas de aislamiento en caso de ser identificados como contactos estrechos.
- Se recomienda seleccionar 1 o 2 mudas de ropa exclusiva para realizar la actividad física.
- Desinfección de casco personal. Uso no compartido (traslado en bicicletas o motos)
- Concurrir con la menor cantidad de efectos personales (llaves, anillos, collares, aros, anteojos, etc.) y/o mantenerlos al resguardo y desinfectados.
- Usar el cabello recogido, evitar uso de maquillaje.
- Llevar una botella individual para hidratación
- Indumentaria acorde a la Práctica Deportiva

**Al llegar al Establecimiento:**

- Deberán colocar 2 (dos) trapos de piso con lavandina diluida en agua. El primero será colocado del lado de afuera de la puerta de acceso al gimnasio, quien ingrese deberá realizar la limpieza de los pies en el mismo. El segundo, estará dentro del local. Nuevamente se deberá realizar la limpieza de pies. Los trapos de piso con lavandina se lavarán en cada 2 horas.
- Se recomienda realizar control de temperatura corporal y/o prueba de olfato. (ej. Alcohol o Vinagre)
- Registrar sus datos según sistema del centro.
- Se deberá ofrecer alcohol en gel o alcohol líquido diluido al 70% para la desinfección de sus manos

**Durante la actividad Física:**

- Se habilitará la modalidad:
  - **Estaciones.** Una estación es una superficie mínima de 9m<sup>2</sup>, claramente delimitada donde se asignan elementos de trabajo individuales. El cliente durante su turno podrá utilizar únicamente esos elementos.
- Las estaciones y circuitos que sean adyacentes deben ser organizadas de manera tal, que aseguren un distanciamiento de 2m en todo momento entre clientes.
- Todos los implementos y equipos que sean utilizados por el cliente:
  - Serán desinfectados antes y después de cada uso.
  - Deberán estar especialmente acondicionados (asegurar que los puntos de agarre sean de fácil limpieza)
  - Deberán tener identificados los puntos de contacto, evitando que el cliente intervenga lo menos posible en el equipo.
  - En caso de pesas y recambios de las mismas, deberá solicitar asistencia del personal del gimnasio.
  - Disponer de elementos de kit higiene personal: alcohol en gel y/o solución de alcohol al 70%.
- Queda prohibido realizar actividad directamente en el suelo o sobre piso de material poroso. Se aceptará el uso de colchoneta, siempre y cuando la misma sea recubierta por material que permita ser limpiada y luego desinfectada de acuerdo a lo indicado en anexo 4.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.

- En caso de toser o estornudar, deberá realizarse sobre el pliegue del codo o utilizar pañuelos descartables.
- Sé deberán extremar al máximo el lavado de manos con agua y jabón líquido o jabón personal y alcohol en gel o alcohol al 70%. Esta medida se debe realizar frecuentemente (antes y después de realizar la actividad física): Ver anexo 1
  - Antes y después de manipular alimentos, paquetes o residuos.
  - Antes y después de comer, beber
  - Luego de haber tocado superficies públicas.
  - Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
  - Después de ir a los sanitarios.
  - El secado de manos debe ser realizado con material descartable, en lo posible o una toalla limpia personal.
- Finalizado el turno, los clientes no podrán permanecer en las instalaciones debiendo retirarse del mismo en forma inmediata evitando aglomeración en el lugar.
- Evitar el uso de sanitarios.
- No utilizar instalaciones de uso comunitario ej. Bebederos, vestuarios, buffet, entre otros.
- No compartir bebidas, termos, geles y alimentos.
- No establecer reuniones con otras personas durante la actividad, y no hacer visitas sociales.

#### **Al regresar al hogar: (clientes y empleados)**

- Desinfectar suela de calzado por ejemplo en batea o paño de piso humedecido con lavandina diluida (1 cucharada sopera de lavandina diluida en 1 litro de agua).
- Bañarse y separar ropa de actividad física y lavarla inmediatamente con agua caliente a 40-60°C.
- Desinfectar todas las superficies que tocaron: vehículo utilizado para traslado, picaportes, rejas, vidrios, llaves, celular, billetera, etc. con solución de alcohol 70% o alcohol en Gel o lavandina diluida.

#### **DESINFECCIÓN Y VENTILACION:**

- Implementar Planilla de Registro Diario de Limpieza de las Instalaciones del establecimiento.
- Se recomienda la limpieza frecuente (2 veces al día) de pisos y superficies de las áreas comunes con lavandina diluida en agua (dilución 100 cc de lavandina en 10 litros de agua), la preparación debe utilizarse en el día. Ver ANEXO 4.
- Se recomienda realizar limpieza y desinfección después de cada turno de las superficies y objetos de alto contacto en cada establecimiento: puertas, barandas, picaportes, banquetas, mesas, bancos, sillas, etc.
- Se deben desinfectar los objetos de uso común entre el personal (pantallas táctiles, teclados, mouse de PC, teléfonos, cargadores, pava eléctrica, termo).
- Se colocarán 2 paños de piso, humedecidos con lavandina diluida en agua en cada ingreso del establecimiento. El Paño de piso con lavandina se lavará aproximadamente cada 2 horas.
- Eliminar todo material en general que considere innecesario y que requiera un complejo sistema de limpieza y desinfección.
- La limpieza de baños se realizará luego de cada uso por el cliente, con agua y lavandina.
- Los ambientes cerrados (ej. Oficina administrativa) se deberán ventilar adecuadamente de forma natural, se recomienda cada 2 horas.

## ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

- Se recomienda el uso de barbijo o tapa boca y/o lentes, siempre que sea posible y no genere un problema respiratorio a la persona. Antes y después de finalizado el ejercicio, se debe usar obligatoriamente el barbijo.
- El personal deberá utilizar en todo momento el barbijo o tapabocas.

## DETECCIÓN DE UN CASO SOSPECHOSO

En un supuesto caso de que alguna persona sea considerada como caso sospechoso por presentar fiebre (37,5° C o más) y uno o más de los siguientes síntomas: tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, falta de gusto o falta de olfato, se realizará personalmente la denuncia epidemiológica al 107 y se procederá a implementar el protocolo previsto por el COE (Comité Operativo de Emergencia).

## GESTIÓN DE RESIDUOS

- Disponer de cestos, para el desecho de pañuelos y guantes, que no requieran manipulación para su uso (boca ancha, sin tapa o accionado por pedal).
- Los residuos generales se deben guardar en lo posible 72hs., en bolsas resistentes, bien cerradas y con un rociado de desinfectante.

## BIBLIOGRAFIA

- 2020. LIMPIEZA Y DESINFECCION. MATERIAL SANITARIO, SUPERFICIES Y AMBIENTES, Ministerio de Salud de la Nación.
- OMS. Organización Mundial de la Salud. Infografía COVID-19
- <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>

## REGISTRO DE MODIFICACIONES

Fecha	Versión	Detalle
11/06/2020	V0	PUESTA EN VIGENCIA DE LA GUIA

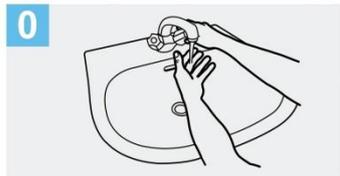
**ANEXO 1****Lavado de manos con agua y jabón**

El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

**Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón**

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.

El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



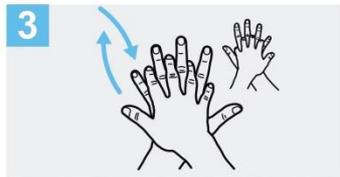
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



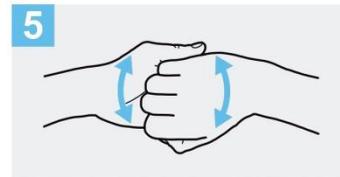
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



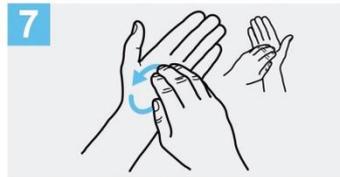
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



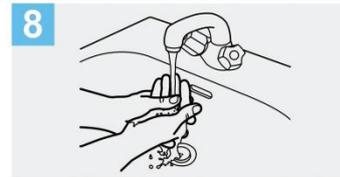
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



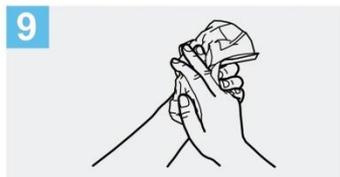
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



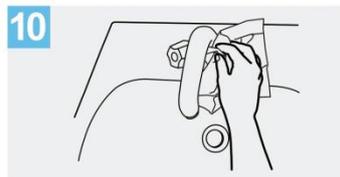
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



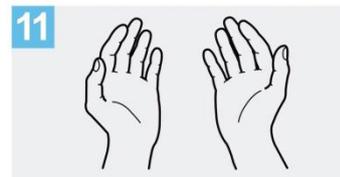
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

## Higiene de manos con soluciones a base de alcohol

El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

### Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 – 30 segundos.

La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



**1a**  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

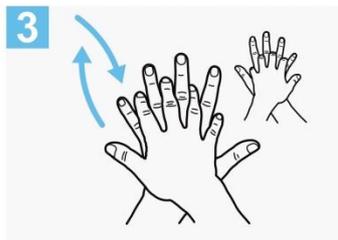


**1b**



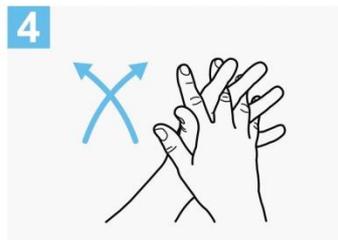
**2**

Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3**

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4**

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5**

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



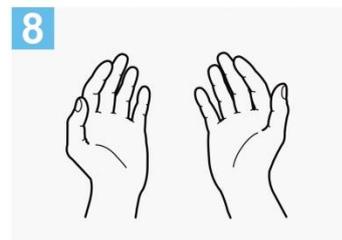
**6**

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7**

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8**

Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS

**ANEXO 2.** <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-covid-19-enfermedad-por-coronavirus-2019-conoce>

# COVID-19

## ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

### CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.

#### SÍNTOMAS\*

**FEBRE**

**CANSANCIO**

**TOS SECA**

**FEBRE ALTA**

**NEUMONÍA**

**DIFFICULTAD RESPIRATORIA**

#### SÍNTOMAS COMUNES

#### CASOS GRAVES

\*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.

#### PREPÁRATE.

**Infórmate a través de fuentes confiables.**

**Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.**

Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiate las manos.

#### ACTÚA.

**Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripe.**

**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.**

**Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.**

**Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.**

Nota: Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. Febrero 2020.

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

## ANEXO 3. Res 29/20 SRT

## SARS-CoV-2 Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO

- La higiene de manos, de manera frecuente, es la medida principal de prevención y control de la infección:
  - Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, comer y/o amamantar.
  - Después de tocar superficies públicas (*mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.*), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño o cambiar pañales.
  - Mantener una distancia mínima de 1 metro con cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable.
- Evitar compartir elementos de uso personal (*vasos, cubiertos, elementos de higiene, etc.*)
- Informarse sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19, de acuerdo a las indicaciones del empleador y las indicaciones de los medios oficiales.
- Respetar las restricciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas.
- Ventilación de ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.
- La limpieza de superficies se recomienda que sea húmeda y frecuente de objetos y superficies, con productos como alcohol al 70%, lavandina, etc.

### ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad laboral o profesional. Utilizar EPP descartables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico. Cuando sea necesario el uso conjunto de más de un EPP, debe asegurarse la compatibilidad entre ellos.

### PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Sólo está recomendado para personas con síntomas de infección respiratoria y personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios. En ningún caso tendrán válvula de exhalación, ya que favorecería la difusión del virus.

### GUANTES

Se recomiendan que sean desechables. Para tareas de limpieza y desinfección de superficies, se deben utilizar guantes resistentes a la rotura.

### ROPA DE PROTECCIÓN

Debe tener resistencia a la penetración de microorganismos. Se recomienda que la ropa de protección biológica sea desechable. La ropa que sea reutilizable (*ambos, batas, guardapolvos, cofias, etc.*) no deberá ser utilizada fuera del ambiente laboral y la limpieza deberá evitar la difusión o propagación de los contaminantes biológicos.

### PROTECCIÓN OCULAR Y FACIAL

Se utilizará cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (*por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones*) y durante los procedimientos de generación de aerosoles.

### COLOCACIÓN Y RETIRO DE LOS EPP

Deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición. Se debe evitar que los EPP sean una fuente de contaminación.

### DESCARTE / DESCONTAMINACIÓN

#### Después del retiro:

Los EPP desechables deben colocarse en contenedores adecuados y correctamente identificados para residuos patológicos. Los EPP reutilizables deben recogerse en contenedores o bolsas específicas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. Deberá haber un procedimiento específico para disposición y tratamiento de los EPP.

### ALMACENAJE Y MANTENIMIENTO

Los EPP deben ser almacenados adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite el daño accidental de los mismos o su contaminación.

Su ART es:

Emergencias:

\* Indicar el número de emergencia que establece la autoridad sanitaria de la jurisdicción (S), en COE 39/20.



Consultas e informes  
0800 666 6778  
ayuda@srt.gob.ar



## ANEXO 4. Limpieza Y Desinfección de superficies

### Capacitación Y Protección Personal

El personal de limpieza y desinfección ambiental deberá recibir capacitación en medidas de prevención de infecciones.

El personal de limpieza deberá usar EPP:

- Barbijo.
- Protección ocular.
- Calzado impermeable.
- Guantes.

### Productos De Limpieza Y Diluciones

✓ Los desinfectantes probados para eliminar virus son: hipoclorito de sodio 500- 1000ppm u otros clorados alcoholes 62-70%, compuestos fenólicos, compuestos de amonio cuaternario y peróxido de hidrogeno 0,5%, monopersulfato de potasio.

✓ La dilución correcta de hipoclorito de sodio para desinfección de áreas críticas es de 1000ppm y es dependiente de la concentración inicial de clorado. Ej: partiendo de una concentración inicial de 55gr. de cloro por litro, hacer la siguiente cuenta:  $1000 \text{ (ppm)} \times 1000 \text{ (ml de agua en el pulverizador)} / 55000 \text{ (gr. de cloro a mg)} = 20 \text{ cc de cloro en 1 litro de agua}$ . Los clorados se utilizan en superficies ya limpias y enjuagadas. Solo se usan en pulverizadores. La concentración mínima para la eliminación del virus es 500 ppm.

✓ En el caso de utilizar productos compuestos de amonio cuaternario para la desinfección de superficies e instrumental, deberán tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- o Evitar el contacto con los ojos y la piel. Llevar guantes de protección y protección ocular.
- o Eliminar el producto y su recipiente como residuos peligrosos.
- o En caso de proyecciones, salpicaduras o de contacto con los ojos lavar abundantemente con agua segura durante 15 minutos, manteniendo los párpados separados.
- o En caso de proyecciones, salpicaduras o de contacto con la piel retirar inmediatamente toda la ropa manchada o salpicada, que no debe volver a utilizarse antes de ser descontaminada. Lavar en forma inmediata y con abundante agua.
- o Contener y recoger las fugas con materiales absorbentes no combustibles, por ejemplo: arena, tierra, vermicular, tierra de diatomeas en bidones para la eliminación de los residuos. Absorber el producto disperso con materiales absorbentes no combustibles y barrer o retirar con una pala. Colocar los residuos en bidones con vistas a su eliminación. No mezclarlos con ningún otro residuo. Lavar con abundante agua la superficie manchada y no recuperar el producto con vistas a una reutilización.

### Desinfección de superficies

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

#### Paso 1: Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc). Un procedimiento sencillo es la técnica de **doble balde y doble trapo**:

Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

#### Paso 2: Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro): Colocar 10ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.

Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

Dejar secar la superficie.