

REGRESO A CLASES DE FORMA SEGURA

El aula es uno de los principales núcleos de transmisión de enfermedades entre niños y adolescentes escolarizados. Muchas infecciones como la gripe, varicela, y coqueluche entre muchas otras, pueden adquirirse en el ámbito escolar, afectando el rendimiento de los alumnos debido al ausentismo que generan. De igual manera, las infecciones contraídas en la escuela pueden propagarse dentro del hogar afectando toda la dinámica familiar.

En el marco actual de la pandemia de Covid-19 y de cara al inicio del ciclo escolar 2022, se comparten recomendaciones de cuidado e higiene para un regreso seguro a las aulas. El siguiente programa de cuidados cuyo objetivo es evitar y disminuir la transmisión del Covid está dividido en tres pilares básicos: padres y cuidadores, alumnos, maestros y personal no docente.

Es muy importante remarcar que todo el personal de las instituciones educativas tiene el deber de aplicar los procedimientos y medidas de cuidado para garantizar una práctica segura y prevenir la propagación de infecciones. Las normas de higiene básicas siempre deben mantenerse independientemente de los casos particulares.

Todas estas recomendaciones son acercadas por Ayudín®, marca número 1 en limpieza y desinfección*, en consenso con la Fundación Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI).

Covid19 ¿Qué es y cómo se transmite?

Los coronavirus son una familia de virus que pueden afectar animales y seres humanos provocando enfermedades respiratorias que van desde un resfriado común hasta enfermedades más graves, como el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS) y Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS).

Este nuevo virus -el SARS Cov-2-, altamente contagioso, es el responsable de la actual pandemia, declarada así por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en marzo del 2020. Se transmite a través del aire y de persona a persona, por medio de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando el individuo portador del virus respira, tose, estornuda o habla. El virus también puede contaminar cualquier tipo de superficie como pasamanos, manijas, mesas, sillas u otros objetos e ingresar al organismo cuando nos tocamos los ojos, nariz o boca con las manos sin lavar luego de haber tenido contacto con esas superficies contaminadas. Aunque esta última sea menos frecuente, se recomienda limpiar y desinfectar los objetos y superficies para evitar, ésta y otras enfermedades que pudieran adquirirse por esta vía.

Aunque no se puede garantizar un entorno libre de la enfermedad COVID-19, las acciones recomendadas en este documento pueden ayudar a aminorar el riesgo de transmisión.

Recomendaciones generales para prevenir el COVID-19

La Fundación Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI) recomienda como medidas de prevención:

- Lavar las manos de modo frecuente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o bien, con desinfectantes en base a alcohol al 60%.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el pliegue del codo flexionado o con un pañuelo descartable. Luego de su uso, tirar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos.
- Mantener el distanciamiento social de al menos 2 metros con otras personas para evitar la inhalación de gotas con virus que pudieran eliminar las personas infectadas al respirar, hablar, toser o estornudar.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca: las manos pueden estar en contacto con objetos o superficies contaminados.
- Evitar el contacto cercano con las personas que están enfermas.
- Evitar aglomeraciones.
- Utilizar tapabocas en espacios compartidos cerrados y abiertos.
- Ventilar los ambientes en forma adecuada y constante.
- Ante la aparición de síntomas debe solicitar atención médica.
- Los protocolos de manejo de los casos confirmados o sospechosos y las medidas de prevención suelen ser actualizados periódicamente por el Ministerio de Salud, en función de la situación epidemiológica. Es importante cumplir con las recomendaciones sanitarias de prevención.
- Se recomienda tener las vacunas habituales actualizadas según la edad, y las vacunas antigripal y antineumocócica según los grupos de riesgo.
- Asegurar la limpieza y desinfección de las superficies dentro y fuera del hogar.

ALGUNOS TIPS DEL LAVADO DE MANOS.

- El lavado de manos es una manera muy sencilla y eficaz para prevenir infecciones respiratorias y gastrointestinales como la diarrea.
- Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de enfermedades de una persona a la otra, en todos los ámbitos: el hogar, las guarderías y escuelas, el lugar de trabajo y los hospitales.
- Cuando las manos están muy sucias o grasosas, es posible que los desinfectantes pudieran no tener la misma eficacia: se recomienda lavarse las manos con agua y jabón.

Recomendaciones a las instituciones educativas

La preparación de las instituciones educativas es una tarea fundamental para cuidar la salud de los estudiantes. Es indispensable tener en cuenta las recomendaciones básicas para hacer una correcta limpieza, desinfección y ventilación de los espacios antes, durante y después de su uso.

ANTES DE INICIAR LAS CLASES

SE RECOMIENDA TRABAJAR EN TRES PUNTOS:

1. **Concientización**
2. **Limpieza y desinfección**
3. **Ventilación**

Es importante que las actividades estén planificadas para alentar la prevención y el cuidado dentro del ámbito escolar. Para ponerlas en práctica, los máximos responsables son la escuela y su personal, que deben dar el ejemplo y ejecutar los cuidados pertinentes para el cumplimiento de las distintas normas de cuidado.

Concientización:

Concientizar a la comunidad educativa: en esta etapa se comunica a todos los docentes y personal del establecimiento educativo “el plan de la vuelta a clases”, donde se definen roles y acciones puntuales para el retorno seguro a la escuela.

Limpieza y desinfección:

Reducir el riesgo de exposición al COVID-19, mediante la limpieza y desinfección, es una parte integral de la apertura de las escuelas y necesita de una planificación estratégica:

El Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) recomienda que para llevar a cabo estas acciones se necesita:

1. **Desarrollar un plan**
2. **Implementar el plan**
3. **Mantener y revisar el plan**

Previo a la apertura de las escuelas debe llevarse a cabo una limpieza profunda, así como la desinfección con los productos e instrumentos de limpieza adecuados. La limpieza ayuda a combatir los gérmenes, la suciedad y las impurezas de las superficies u objetos, mediante el uso de agua y jabón (o detergente). Este proceso ayuda a reducir en números a los gérmenes y el riesgo de propagar cualquier tipo de infección.

El COVID-19 puede depositarse sobre las superficies y es probable que los individuos se infecten si tocan dichas superficies y luego se tocan la nariz, la boca o los ojos, de todas maneras, el riesgo de infección por tocar una superficie es bajo. La forma más segura de prevenir la infección a través de superficies contaminadas es por medio



del lavado de manos con agua y jabón o el uso de desinfectante de manos en base a alcohol de manera frecuente. La limpieza y desinfección de las superficies reduce el riesgo de infección.

¿Con qué limpiar?

La limpieza con productos que contienen jabón o detergente reduce los gérmenes en las superficies al eliminar los contaminantes y también puede debilitar o dañar algunas de las partículas virales, lo que disminuye el riesgo de contaminación de las superficies.

Luego del lavado, se debe proceder a la desinfección de las superficies: con la desinfección se eliminan los microorganismos restantes y de esta manera se reduce aún más el riesgo de diseminación de infecciones. Un aspecto importante de la limpieza es garantizar que todas las áreas se laven, luego se desinfectan y por último se secan completamente.

Para la desinfección se recomienda utilizar un producto desinfectante que sea eficaz contra la COVID-19. Se pueden utilizar desinfectantes clorados (hipoclorito de sodio o lavandina) o bien distintos productos en base a peróxido de hidrógeno, amonios cuaternarios, etc. En estos casos, es importante seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. La etiqueta incluirá información de seguridad e instrucciones de aplicación. Mantenga desinfectantes fuera del alcance de los niños.

Recordar que la lavandina elimina el 99 % de virus y bacterias cuando se siguen de manera adecuada las instrucciones de uso.

Pueden utilizarse toallitas desinfectantes para la higiene de elementos del aula y puede promoverse el uso de aerosoles desinfectantes en aulas y baños.

¿Cuándo limpiar y desinfectar?

Se recomienda limpiar las superficies de contacto frecuentes al menos una vez al día o más, según sea necesario. Algunos ejemplos de superficies de contacto frecuente son: mesas, manijas de las puertas, interruptores de la luz, barandas de las escaleras, botones de los ascensores, escritorios, teclados, teléfonos, inodoros, grifos y lavatorios.

Ante la duda de la presencia de una persona con síntomas, limpiar una vez al día suele ser suficiente para eliminar el virus que pueda haber en las superficies y ayudar a mantener una instalación saludable.

Promover el uso de aerosoles desinfectantes en aulas y baños.

ALGUNOS TIPS DE LAVADO Y DESINFECCIÓN

- Los lavatorios y los grifos se deben limpiar y desinfectar diariamente con agua tibia, detergente y desinfectantes.
- Los cestos también deben limpiarse y desinfectarse diariamente.
- Las alfombras deben ser aspiradas a diario.
- Los pisos deben limpiarse y desinfectarse diariamente con agua tibia, detergente, y desinfectantes.
- Los muebles deben tratarse a diario con paños de limpieza y desinfección desechables.
- Las mesas deben limpiarse con agua tibia y detergente antes de servir la comida.
- Los sanitarios se deben limpiar diariamente con agua tibia, detergente y un producto desinfectante.
- Los juguetes deben ser lavables. Se deben desinfectar, al menos, una vez a la semana o con mayor frecuencia si están visiblemente sucias.

También es recomendable limpiar con más frecuencia u optar por desinfectar los espacios compartidos si:

El lugar es un área de alto tránsito con una gran cantidad de personas. Tiene mala ventilación.

No ofrece una opción para lavarse las manos ni acceso a desinfectante de manos.

Sí está ocupado por personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19.

Ventilación:

Un ambiente ventilado puede ayudar a reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 y otras enfermedades infecciosas, además de propiciar un ambiente que contribuya a mejorar la salud general y la capacidad de aprendizaje de los estudiantes. El Ministerio de Salud de Nación recomienda que “la ventilación constante en los ambientes es clave en la prevención del COVID-19. La misma debe ser cruzada para que el aire circule. Abrir puertas y ventanas de manera continua genera un flujo de aire permanente, sin que se acumulen aerosoles, por lo que es mejor que una apertura intermitente (como sería, por ejemplo, abrir 5 min. cada hora).

Existe evidencia de que las mejoras en la ventilación reducen los riesgos de transmisión de enfermedades respiratorias. Por eso, también se suele recomendar lo mismo para los transportes públicos.

En las escuelas abrir las ventanas puede ayudar a mejorar la circulación del aire. Sin embargo, si el salón de estudios no posee ventanas se debe considerar abandonar el aula, al menos, cada 3 horas y dejar puertas abiertas, así como ventiladores encendidos (en donde los haya). Esto permitirá circular el viento dentro del área de trabajo. Mientras mayor sea la circulación de aire, mejor para la salud.

No utilizar tecnologías no probadas como generadores de ozono, ionización, plasma y desinfección de aire con nebulizadores y aerosoles químicos. Hay que evitar métodos que no están aprobados y aceptados científicamente, mucho menos exponer a los niños. Esto puede ser perjudicial para su salud.

El personal de limpieza también debe protegerse

El personal de limpieza debe estar regulado bajo un plan de acción. Y para llevarlo adelante es importante que sus responsables los capaciten constantemente y, además, conozcan el uso adecuado de los productos de limpieza y desinfección.

Se recomienda que usen guantes para todas las tareas de limpieza y que se laven las manos con agua y jabón durante 20 segundos después de quitarse los guantes. También, se recomienda usar toallitas desinfectantes para evitar tocar directamente superficies de uso común.

A la hora de realizar tareas de desinfección es conveniente dejar la superficie visiblemente húmeda por 10 min y dejar secar. Antes de usar una silla, mesa o escritorio, limpiar todas las superficies con aerosol o paños desinfectantes.

Es importante establecer un cronograma con horarios para la limpieza de rutina. Se pueden modificar los procedimientos estándar para acomodar la limpieza, regular al menos una vez al día o con la frecuencia que se necesite. También, se debe alinear esta acción con el personal y los maestros. Para ello, hay que poner en común los obstáculos que se puedan presentar para la limpieza de rutina y las formas de superarlos.

El plan de acción y el cronograma de limpieza debe incluir los diferentes lugares y áreas del establecimiento, por ejemplo: los baños, gimnasios, vestuarios, las diferentes oficinas, aulas, laboratorio, comedor, patio de recreo, biblioteca etc. También, limpiar superficies que se tocan con frecuencia en áreas comunes (las manijas de las puertas, la perilla de la luz, elementos electrónicos, etc.)

Fuentes:

*Base Kantar Worldpanel Footprint 2020.

<https://www.caeme.org.ar/contagio-de-covid-el-contacto-con-superficies-es-de-bajo-riesgo/>

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/covid-19-prevencion-de-transmision-por-aerosoles-2021_0.pdf

<https://www.telam.com.ar/notas/202102/543724-coronavirus-superficies-limpiar-productos-supermercado.html>

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/recomendaciones_para_prevenir_el_contagio_de_covid_19_en_cocinas_y_comedores_comunitarios_-_final_26.04.pdf

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/preguntasfrecuentes#que-es>

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/informacion-de-interes-para-tu-salud/agua>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/clean-disinfect-hygiene.html>

<https://www.cnet.com/health/parenting/clean-these-germy-items-when-your-kids-get-home-from-school/>

<https://www.grove.co/blog/back-to-school-cleaning>

<https://www.uab.edu/news/health/item/10159-the-right-way-to-disinfect-classrooms-homes-to-kill-the-flu-virus>

<https://www.albanyschools.org/21-22/cleaning-and-disinfecting>

https://www.healthygreenschools.org/wp-content/uploads/HGSC_DisinfectingGuidelines.pdf

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/k-12-guidance.html>

http://www.lvm.unlp.edu.ar/uploads/docs/procedimiento_de_limpieza.pdf

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39678/Documento%202.pdf>