

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 a 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 nariz.

Mans: O enfermo, coidadores 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.

- O xeito de facer a **limpeza e desinfección de mans** é o seguinte:
 - 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 mezclala 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 da guía para a limpeza e desinfección, os obxectos que habitualmente se tocan coas mans (pomos de portas, interruptores da luz..).
- **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 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, guarderías e escolas infantís...)

- **Roupa:** a roupa branca das persoas afectadas colocárase 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 (pomos de portas, interruptores da luz...), segundo as indicacións da guía de 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:** eliminar axeitadamente, é dicir como residuos sanitarios de clase II¹, todos aqueles elementos que se empreguen na limpeza, así como materiais que estivesen en contacto con feces e vómitos, tales como cueiros, trapos, etc.
- **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 cercanos sen protexer, eliminalos. Limpar e desinfectar a área, segundo se indica na guía de 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 e proporcionar auga envasada**, incluso para a limpeza dos dentes, se se detecta algún problema coa potabilidade da auga.
- **Non utilizar para 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**, que haberá que limpar e desinfectar diariamente, posto que os vómitos e a diarrea son máis incontrolados nos nenos e as medidas de hixiene logo máis difíciles de aplicar.

¹ D 460/1997, do 21 de novembro, polo que se establece a normativa para a xestión dos residuos dos establecementos sanitarios na Comunidade Autónoma 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 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 0,2 %. Para a preparación da solución desinfectante utilizaranse 2 ml (1 culler de sobremesa) de calquera lixivia comercial, sen deterxente, por litro de auga.
- Usar trapos desbotables para limpar as áreas sucias e recoller o exceso de líquido.
- Eliminar as luvas, batas e trapos, papel, etc. en recipientes axeitados³

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 dos norovirus, as almofadas tamén serán tratadas 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.
- **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.

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 D 460/1997, do 21 de novembro, polo que se establece a normativa para a xestión dos residuos dos establecementos sanitarios na Comunidade Autónoma de Galicia

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

- **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

Seguiranse as indicacións do documento: Guías de saúde Pública: Serie I: Sección T. Alimentarias: Informe 4: Recomendacións aos manipuladores de alimentos cando padecen ou son portadores de algunha enfermidade que pode ser transmitida polos alimentos; en <http://dxsp.sergas.es>: Areas de traballo/Transmisibles/Enfermidades de orixe alimentaria/Manipuladores de alimentos/Manipulación de alimentos e EOA.

Normas específicas segundo a enfermidade

Hepatite 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 hepatite 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, coidadores 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 coidadosamente 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:**
 - 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.

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

- **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.

***Escherichia coli* O157:H7**

- **Cando a transmisión é polo contacto con animais**

Normas xerais

- Os individuos en contacto directo con animais con *E. coli* O157:H7 deben saber que poden infectarse.
- Lavar as mans con auga quente e xabón tras o contacto cos animais e sempre antes de comer.

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

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

- 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 abertas ao público:

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

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