



Cómo Limpiar Y Desinfectar Su Casa:

Medidas diarias y adicionales cuando alguien está enfermo

Limpie

- Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.
- Limpie las superficies con agua y jabón, y luego use desinfectante. Esto reduce la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas sobre las superficies.
- Practique la limpieza de rutina en las superficies que se tocan con más frecuencia. Las superficies de contacto frecuente incluyen:



✓ Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, los escritorios, teléfonos, teclados los inodoros, lavamanos entre otros.

Desinfecte

- Recomiende el uso de desinfectantes de uso doméstico registrados por la EPA ícono de sitio externo.
- Siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.
- Muchos productos recomiendan:
 - ✓ Mantener húmeda la superficie por un tiempo (vea la etiqueta del producto)
 - ✓ Precauciones como usar guantes y garantizar una buena ventilación al usar el producto.



Puede usar soluciones de cloro diluido si son apropiadas para la superficie.

- Revise la etiqueta para confirmar si el producto blanqueador con cloro es apto para desinfección y verifique que no esté vencido.
 - ✓ Algunos blanqueadores con cloro, como los diseñados para usar de manera segura sobre ropa de color o para blanquear, posiblemente no sean útiles para desinfectar.
- Siga las instrucciones del fabricante para su aplicación y ventilación adecuada. Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.
- Deje actuar la solución sobre la superficie por al menos 1 minuto.
- Para hacer una solución de blanqueador con cloro, mezcle:
 - ✓ 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro por galón de agua
 - ✓ 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cuarto de galón de agua



Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas. También puede utilizar soluciones con al menos un 70 % de alcohol.

Superficies duras (no porosas)

Si las superficies están sucias, deberá limpiarlas con un detergente o agua y jabón antes de su desinfección. Siga las instrucciones del fabricante al momento de aplicar el producto, asegúrese de dejarlo actuar durante al menos 1 minuto y ventile bien los ambientes durante y después de la aplicación.



Superficies blandas (porosas)

En el caso de las superficies blandas como alfombras y cortinas, quite el sucio visible si existiera y use limpiadores apropiados indicados para el uso sobre esas superficies.

Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. De ser posible, usando la temperatura de agua máxima permitida y séquelos completamente.

Artículos electrónicos

En artículos electrónicos como teléfonos celulares, tabletas, pantallas táctiles, controles remotos y teclados, elimine el sucio visible si existiera.



- Siga las instrucciones del fabricante de cada uno de los productos de limpieza y desinfección que utilice.

- Considere limpiar con un paño o toallita húmedos los aparatos electrónicos
- Si no dispone de las directrices del fabricante, considere usar toallitas a base de alcohol o un rociador que contenga al menos un 70 % de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles. Seque bien las superficies para evitar la acumulación de líquidos.

Sábanas, toallas, ropa y otros artículos que se lavan

Use guantes desechables al manipular ropa sucia de personas enfermas y deséchelos luego de cada uso. Si se usan guantes reutilizables, esos guantes deben emplearse exclusivamente para limpiar y desinfectar las superficies con

- De no utilizar guantes al manipular la ropa sucia, asegúrese de lavarse las manos al terminar.
- De ser posible, no sacuda la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de dispersar el virus por el aire.
- Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. De ser posible, lave los artículos usando la temperatura de agua máxima permitida y séquelos completamente. Limpie y desinfecte los cestos de ropa. De ser posible, considere colocar una bolsa de revestimiento desechable (que pueda tirar a la basura) o que sea lavable.

Higiene de las manos

Los miembros del hogar deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón y sus manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Alimentos

Manténgase separado: de ser posible, la persona enferma debe comer (o ser alimentada) en su habitación. Use guantes y agua caliente para lavar los platos y utensilios: use guantes para manipular platos, tazas/vasos o cubiertos. Lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en mayo de 2020.
©First Medical Health Plan, Inc.

Referencias:

Cómo limpiar y desinfectar su casa. CDC. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019->

posible contaminación de COVID-19 y no se deben usar para otros fines.

[ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](https://www.fhnc.com/ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)