

Limpieza y desinfección de su hogar

pasos diarios y pasos adicionales cuando alguien está enfermo

cómo limpiar y desinfectar

IMPORTANTE: Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.

limpiar



Limpie las superficies con agua y jabón. Practique la limpieza de rutina de las superficies que se tocan con frecuencia.

Las superficies de alto contacto incluyen: Mesas, cerraduras de puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc.

desinfectar



- Limpie el área o artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio.
- Luego, use un desinfectante doméstico. Se recomienda el uso de desinfectante doméstico registrado por la EPA. Siga las instrucciones en la etiqueta para garantizar un uso seguro y efectivo del producto.

- Muchos productos recomiendan:
 - Mantener la superficie húmeda por un período de tiempo (ver la etiqueta del producto)
 - Precauciones como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación durante el uso del producto.
- Las soluciones diluidas de desinfectante doméstico también se pueden usar si es apropiado para la superficie. Verifique para asegurarse de que el producto no haya pasado su fecha de vencimiento. El blanqueador doméstico no vencido será efectivo contra los coronavirus cuando se diluya adecuadamente. Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y la ventilación adecuada. Nunca mezcle blanqueador doméstico con amoníaco o cualquier otro limpiador. Deje la solución en la superficie durante al menos 1 minuto.
- Soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol.

Para hacer una solución desinfectante, mezcle: 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador por galón de agua ó 4 cucharaditas de desinfectante por litro de agua

superficies suaves

como pisos alfombrados, alfombras y cortinas.

- Limpie la superficie con agua y jabón o con limpiadores apropiados para usar en estas superficies.
- Lave los artículos (si es posible) de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Utilice la configuración de agua más caliente adecuada y seque los artículos por completo.

electrónicos

para dispositivos electrónicos, como tabletas, pantallas táctiles, teclados y controles remotos.

- Considere poner una cubierta limpiable en el dispositivo electrónico.
- Siga las instrucciones del fabricante para limpiar y desinfectar.
 - Si no hay orientación, use toallitas o aerosoles a base de alcohol que contengan al menos un 70% de alcohol. Seque bien la superficie.

lavandería

para ropa, toallas, ropa de cama y otros artículos.

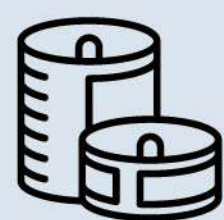
- Use guantes desechables.
- Lávese las manos con agua y jabón tan pronto como se quite los guantes.
- No agite la ropa sucia.
- Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use la configuración de agua más cálida apropiada y seque los artículos por completo.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con los artículos de otras personas.
- Limpie y desinfecte las cestas de ropa según las instrucciones anteriores para superficies.

lavarse las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos.
- Siempre lávese inmediatamente después de quitarse los guantes y después del contacto con una persona enferma.
- Desinfectante de manos: si no hay agua y jabón disponibles y las manos no están visiblemente sucias, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, lávese siempre las manos con agua y jabón.
- Los tiempos clave adicionales para limpiarse las manos incluyen:
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de usar el baño
 - Antes de comer o preparar comida
 - Después del contacto con animales o mascotas.
 - Antes y después de brindar atención de rutina a otra persona que necesita asistencia (por ejemplo, un niño).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

duración del COVID-19 en superficies

Pruebas realizadas con el coronavirus SARS-CoV-1. Se han descrito similares comportamientos en el nuevo coronavirus (SARS CoV-2 o COVID-19).



Aluminio
2 - 8 horas



Guantes
8 horas



Madera
4 días



Cristal
4 días



Papel
4-5 días



Plástico
5 días

cuando alguien de casa esta enfermo...

dormitorio y baño



- Mantenga un dormitorio y un baño separados para la persona enferma (si es posible).
- La persona enferma debe permanecer separada de otras personas en el hogar (tanto como sea posible).
- Si tiene un dormitorio y baño separados: reduzca la limpieza según sea necesario (por ejemplo, artículos y superficies sucias) para minimizar la cantidad de contacto con la persona enferma.
 - Los cuidadores pueden proporcionar suministros de limpieza personal a la persona enferma (si corresponde). Los suministros incluyen pañuelos de papel, toallas de papel, productos de limpieza y desinfectante registrado por la EPA.
- Si el baño es compartido: Limpiar y desinfectar después de cada uso por la persona enferma. Si esto no es posible, el cuidador debe esperar el mayor tiempo posible antes de limpiar y desinfectar.

IMPORTANTE: Si el enfermo necesita salir del dormitorio debe llevar mascarilla quirúrgica (sin filtros) y mantener la distancia de seguridad.

comida



- Manténgase separado: la persona enferma debe comer (o ser alimentada) en su habitación si es posible.
- Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente: manipule los artículos de servicio de alimentos usados no desechables con guantes y lávelos con agua caliente o en un lavavajillas.
- Lávese las manos después de manipular artículos usados de servicio de alimentos.

basura



- Bote de basura forrado y dedicado: Si es posible, dedique un bote de basura forrado para la persona enferma.
- Use guantes cuando retire las bolsas de basura y manipule y deseche la basura.
- Lávese las manos después.

RECOMENDACIONES:

Evitar el contacto con la persona con síntomas, sobre todo los colectivos vulnerables: personas ancianas, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o embarazadas. Procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente. Desinfectar con frecuencia grifos, interruptores, cerraduras de puertas, sobre todo si el enfermo utiliza las zonas comunes.

Fuentes:
Centers for Disease Control and Prevention, Organización Colegial de Enfermería de España, Journal of Hospital Infection, The New England Journal Medicine