



## Limpiar y desinfectar para evitar el COVID-19

El COVID-19 es un nuevo virus respiratorio. El COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona. Se propaga a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas pueden caer sobre las personas que están cerca (a menos de 6 pies). También es posible que una persona se contagie con el COVID-19 al tocar una superficie u objeto contaminado y tocar luego su propia boca, nariz u ojos.

Limpiar y desinfectar los objetos y superficies, especialmente aquellos que se tocan con frecuencia (como manijas, y mesas, etc.), puede evitar la propagación del COVID-19.

### Suministros

- Guantes impermeables, como los de nitrilo o los guantes para lavar platos
  - Los guantes protegen de ser expuesto al virus y a los productos químicos de limpieza
  - Es importante proporcionar guantes en una diversidad de tallas. Los guantes demasiado grandes hacen difícil sostener objetos y facilitan la entrada de bacterias y virus. Los guantes demasiado pequeños pueden romperse o desgarrarse
- Jabón o detergente, agua tibia, toallas limpias, bolsas plásticas para basura
- Batas desechables para todas las tareas relacionadas con la limpieza, incluyendo la manipulación de basura
- Máscaras y gafas (opcionales para protegerse de la exposición a los productos químicos)
- Desinfectantes:
  - Solución de lejía. Para preparar una solución de lejía, mezclar 1 cucharada de lejía con 1 cuarto de galón de agua (4 tazas). Para más suministro, agregar 1/4 de taza de lejía a 1 galón (16 tazas) de agua. Use la solución dentro de 20 minutos.
  - Pueden usarse otros desinfectantes aprobados por la Agencia de Protección Medioambiental (EPA, por sus siglas en inglés) si son efectivos contra COVID-19 u otras infecciones. Los consumidores pueden llamar al número “1- 800” de la etiqueta para conocer si el producto es efectivo contra una infección específica. Para desinfectantes específicos contra el COVID-19, visite <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
  - Para las superficies que se corroen o se dañan con la lejía, use productos registrados, efectivos contra virus/bacterias específicos, clasificados como no agresivos para ese tipo de superficie.

### Cómo limpiar

Prácticas generales recomendadas:

- Usar guantes mientras se limpia.
- Usar los productos químicos en áreas bien ventiladas. NUNCA mezcle los productos químicos de limpieza entre sí. Esto puede producir gases peligrosos.
- Evitar el contacto del producto químico con alimentos mientras se limpia.
- Disminuir contacto con toallas, guantes, etc. usados.

Para limpiar las superficies duras, no porosas:

- Las superficies duras no porosas incluyen acero inoxidable, pisos, superficies de la cocina, encimeras, mesas y sillas, lavaplatos, inodoros, pasamanos, placas de interruptores de luz, pomos de puertas, juguetes metálicos/plásticos, teclados de computadoras, controles remotos y equipo de recreación.
- Pasos para limpiar y desinfectar:
  1. Seguir las instrucciones en la etiqueta de todos los productos.
  2. Limpiar la superficie con agua y jabón para eliminar todos los residuos y manchas visibles.
  3. Enjuagar la superficie con agua limpia y secar con una toalla limpia.
  4. Aplicar el desinfectante. Para matar al virus de forma efectiva, asegurarse de que la superficie permanezca mojada con el desinfectante durante al menos 10 minutos antes de secar con una toalla limpia.
  5. Enjuagar con agua y dejar que la superficie se seque al aire libre. Si la superficie está en un área de preparación de alimentos, es especialmente importante enjuagar la superficie con agua luego de usar el desinfectante.
  6. Sacarse los guantes, y colocarlos en una bolsa de basura y desecharlos.
  7. Lavarse las manos luego de sacarse los guantes y de tocar cualquier material contaminado, basura o desechos.

Para limpiar materiales blandos, porosos:

- Los materiales suaves, porosos, incluyen alfombras, tapetes, toallas, ropa, sofás, sillas, ropa de cama, juguetes de tela suave (como animales de peluche), etc.
- Pasos para limpiar y desinfectar:
  1. Colocar los materiales suaves, porosos, dentro de una bolsa.
  2. Lavar usando agua caliente y detergente que contenga lejía segura para ropa de color.
  3. Secar a temperatura alta.

### **Si usted es un empleador, es su responsabilidad:**

- Tener póliza y procedimientos sobre el control de infecciones.
- Proporcionar a los empleados pólizas, procedimientos y capacitación sobre control de infecciones.
- Proporcionar a los empleados todos los suministros para el control de infecciones.

### **Recuerde, existen medidas que todos podemos tomar para evitar las enfermedades respiratorias.**

La mejor manera de prevenir la infección es evitar la exposición a la infección. La Comisión de Salud Pública de Boston (BPHC, por sus siglas en inglés) siempre recomienda precauciones estándares para ayudar a evitar la propagación de virus respiratorios:

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use frotamientos y geles a base de alcohol, para manos, si no puede lavarse las manos con agua y jabón.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas y permanezca en casa cuando esté enfermo.
- Cúbrase al toser o estornudar con su brazo/parte interna del codo, no con sus manos.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

