



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cómo limpiar y desinfectar su casa

Medidas diarias y medidas adicionales cuando alguien está enfermo

Actualización: 27 de mayo de 2020

[Imprimir la página](#)

Cómo limpiar y desinfectar



Limpie

- Use guantes desechables o reutilizables para realizar la limpieza y desinfección de rutina.
- Limpie las superficies con agua y jabón, y luego use desinfectante.
- Limpiar con agua y jabón **reduce la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas** sobre la superficie. **La desinfección mata los gérmenes** en las superficies.
- Practique la limpieza de rutina de las superficies que se tocan con más frecuencia. Las superficies de contacto frecuente incluyen:
 - Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc.



Desinfecte

- Recomiende el uso de [desinfectantes de uso doméstico registrados por la EPA](#) . Siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. [Lea la infografía de la EPA sobre cómo usar estos desinfectantes](#) de manera segura y eficaz.
- 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

Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

- Use protección para la piel y considere utilizar protección para los ojos en caso de salpicaduras peligrosas
- Garantice una ventilación adecuada
- No use más que la cantidad recomendada en la etiqueta
- Use agua a temperatura ambiente para la dilución (a menos que la etiqueta especifique otra cosa)
- Evite mezclar producto químicos

- Etiquete las soluciones de limpieza diluidas
- Almacene y use los productos químicos fuera del alcance de niños y mascotas

Nunca debe ingerir, beber, respirar o inyectarse estos productos en el cuerpo ni aplicarlos directamente sobre la piel ya que pueden provocar daños graves. No limpie ni bañe a sus mascotas con estos productos ni con ningún otro producto que no haya sido aprobado para usar en animales.

Vea [6 medidas de la EPA para un uso seguro y eficaz de los desinfectantes](#) 

- **También se pueden usar soluciones de cloro diluido** si son apropiadas para la superficie.
 - Consulte la etiqueta para ver si su blanqueador con cloro puede usarse para desinfectar y tiene una concentración de hipoclorito de sodio del 5 % al 6 %. Verifique que el producto 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.
 - El blanqueador con cloro que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus si se diluye adecuadamente.

Siga las instrucciones del fabricante para conocer la forma de aplicación y ventile el ambiente. Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza. **Deje 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 a temperatura ambiente

O

- 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cuarto de galón de agua a temperatura ambiente
- 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 blandas

Para superficies blandas como pisos alfombrados, tapetes y cortinas.

- **Limpie la superficie con agua y jabón** o utilice limpiadores apropiados para esas superficies.
- **Lave los objetos** (de ser posible) según las instrucciones del fabricante. Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.

O

- **Desinfectelos con un desinfectante de uso doméstico registrado por la EPA.** [Estos desinfectantes](#)  cumplen los criterios de la EPA para combatir el COVID-19.
- **Use la aspiradora como de costumbre.**



Artículos electrónicos

Para artículos electrónicos, como tabletas, pantallas táctiles, teclados y controles remotos.

- Considere colocarles a los artículos electrónicos una **funda que pueda limpiarse**

- Siga las **instrucciones del fabricante** para su limpieza y desinfección.
 - Si no se incluye ninguna instrucción, use toallitas a base de alcohol o rociadores que contengan al menos un 70 % de alcohol. Seque la superficie por completo.



Ropa

Para ropa, toallas, ropa blanca y otros artículos.

- Lave los artículos según las instrucciones del fabricante. Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
- **Use guantes desechables** al manipular ropa sucia de una persona enferma.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas.
- **No sacuda** la ropa sucia.
- Limpie y **desinfecte los cestos de ropa** según la guía para superficies detallada arriba.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.



Límpiese las manos con frecuencia

- **Momentos clave en que debe lavarse las manos**
 - Inmediatamente después de quitarse guantes y luego de tener contacto con una persona enferma.
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Después de ir al baño
 - Antes de comer o preparar comidas
 - Después de estar en contacto con animales o mascotas
 - Antes y después de brindar cuidados de rutina a otra persona que necesite asistencia (p. ej., un niño)
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante 20 segundos.
- **Desinfectante de manos:** si no dispone de agua y jabón y sus manos no están visiblemente sucias, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. No obstante, si sus manos están visiblemente sucias, siempre debe lavárselas con agua y jabón.

Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

- Mantenga los desinfectante de manos lejos del fuego o la llama
- En niños menores de seis años de edad, el desinfectante de manos debe usarse con la supervisión de un adulto
- Siempre almacene el desinfectante de manos fuera del alcance de niños y mascotas

Vea [Consejos de la FDA para el uso seguro de desinfectantes](#) y [Consideraciones de los CDC para el uso de desinfectante de manos](#)

- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Cuando hay una persona enferma



Habitación y baño

Si es posible, tenga una **habitación y baño separados para la persona enferma**.

- La persona enferma deber permanecer separada del resto de las personas del hogar (tanto como sea posible).
- **Si tiene una habitación y baño separados:** use guantes desechables y solo limpie el área que rodea a la persona enferma, según sea necesario, cuando el lugar esté sucio. De esta manera limitará el contacto con la persona enferma.
 - Los cuidadores pueden **proporcionar suministros de aseo personal** a la persona enferma (si corresponde). Los suministros incluyen pañuelos desechables, toallas de papel, limpiadores y [desinfectantes registrados por la EPA](#) . Si se siente en condiciones para hacerlo, la persona enferma puede limpiar su propio espacio.
- **Si el baño es compartido:** la persona enferma debe limpiar y desinfectar luego de cada uso. Si no es posible, la persona encargada de los cuidados debe esperar tanto como sea posible antes de iniciar las tareas de limpieza y desinfección.
- Vea las [precauciones para cuidadores y miembros del hogar](#) para obtener más información.



Alimentos

- **Manténgase separado:** de ser posible, la persona enferma debe comer (o ser alimentada) en su habitación.
- **Use guantes desechables y agua caliente para lavar platos, vasos, cubiertos y utensilios:** use guantes para manipular platos, tazas/vasos o cubiertos usados. Lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.
- [Límpiese las manos](#) después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.



Basura

- **Cesto con bolsa de uso exclusivo:** de ser posible, destine un cesto de basura con bolsa para el uso exclusivo de la persona enferma. Use guantes desechables para retirar las bolsas de basura y para manipular y desechar los residuos. Lávese las manos al terminar.

Más detalles: [Guía completa para la desinfección](#)

Más información

[Síntomas](#)[El COVID-19 y los animales](#)[Qué hacer si está enfermo](#)[Lista de verificación para el hogar](#)[Preguntas frecuentes](#)[Escuelas, lugares de trabajo y espacios comunitarios](#)

Profesionales de atención médica

Esta página fue revisada el 27 de mayo del 2020

Fuente del contenido: [Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias \(NCIRD\)](#), [División de Enfermedades Virales](#)