

Enfermedad del coronavirus 2019

Cómo limpiar y desinfectar su casa

Medidas diarias y medidas adicionales cuando alguien está enfermo

Cómo limpiar y desinfectar



Limpie

- Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.
- Limpie las superficies con agua y jabón.
- 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

- Limpie el área u objeto con agua y jabón u otro detergente si está sucio. Luego, use un desinfectante de uso doméstico.
- 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. Muchos productos recomiendan:
 - Mantener húmeda la superficie por un tiempo (vea la etiqueta del producto)
 - Precauciones como el uso de guantes y asegurarse de ventilar bien los ambientes durante el uso del producto.
- **También se pueden 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.
 - El blanqueador con cloro que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus si se diluye adecuadamente. 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
- **También puede utilizar soluciones con al menos un 70 % de alcohol.**
- [Guía completa para la desinfección](#)



Superficies blandas

En 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.

○

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



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** sobre cómo usar el producto para limpiar y desinfectar
 - 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 lavar ropa, toallas, ropa de cama 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

- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante 20 segundos.
 - Lávese siempre las manos de inmediato después de quitarse guantes y luego de tener contacto con una persona enferma.
- **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.
- **Otros momentos clave en que debe lavarse las manos** incluyen:
 - 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)
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Cuando alguien está enfermo



Habitación y baño

Haga que la **persona enferma use una habitación y baño separados** (de ser posible)

- La persona enferma deber permanecer separada del resto de las personas del hogar (tanto como sea posible)

- posible.
- **Si tiene una habitación y baños separados:** 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 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.
- [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 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](#)

[Qué hacer si está enfermo](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[El COVID-19 y los animales](#)

[Prepare su casa](#)

[Escuelas, lugares de trabajo y espacios comunitarios](#)

[Profesionales de atención médica](#)

[Guía sobre limpieza y desinfección para la reapertura de espacios públicos, lugares de trabajo, empresas, escuelas y hogares](#)

Esta página fue revisada el 2 de abril de 2020