

Limpiar y desinfectar

Como parte de las acciones de prevención diarias limpie y desinfecte frecuentemente los objetos y superficies que haya tocado. Por ejemplo: mesas, repisas, contactos de luz, picaportes y manijas.

Utilice guantes desechables para limpiar y desinfectar.

Limpiar

Limpie las superficies utilizando agua y jabón. Ponga en práctica una rutina de limpieza frecuente sobre las superficies de uso continuo.

Las superficies de uso frecuente incluyen:

Mesas, picaportes, contactos de luz, repisas, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, baños, inodoro, llave del agua, lavabos, etc.

Desinfectar

Utilice una solución diluida de lejía (cloro) siempre y cuando sea apropiado para la superficie que desee limpiar. Verifique que los productos no hayan pasado su fecha de caducidad. La lejía (cloro) casera vigente será efectiva para atacar los virus cuando rebajada adecuadamente.

Siga las instrucciones del fabricante para su aplicación y la ventilación adecuada. Nunca mezcle lejía con amoníaco ni con otro tipo de limpiador.

Para preparar la solución con lejía, mezcle:

5 cucharadas (1/3 taza) de lejía con un galón de agua.

O

4 cucharaditas de lejía con 1/4 de galón de agua.

Soluciones de alcohol que contenga por lo menos 70% de alcohol.

Limpiadores y desinfectantes para el hogar: limpie el área o el objeto con agua y jabón o cualquier otro detergente si se encuentra sucio. Después utilice un desinfectante para el hogar.



Siga las instrucciones que vienen en la etiqueta del producto para asegurar el uso correcto y efectivo del mismo.

Muchos de los productos recomiendan:

Mantener la superficie mojada durante varios minutos para asegurar que mueran los gérmenes.

Tener precauciones como utilizar guantes y asegurarse que haya buena ventilación durante el uso del producto.

La mayoría de los productos desinfectantes para el hogar registrados en EPA (United States Environmental Protection Agency) deberían ser efectivos.

Orientación detallada para desinfectar

Superficies suaves

Para las superficies suaves como tapetes del piso, alfombras y cortinas.

Limpie la superficie utilizando agua y jabón o con productos adecuados.

Objetos que se puedan lavar a máquina (si es posible) de acuerdo a las instrucciones de manufactura. Utilice el ciclo de agua lo mas caliente posible para el material que esté lavando, y deje secar completamente

o

Desinfecte con productos de limpieza registrados por EPA. Estos desinfectantes cumplen con los estándares de EPA para el uso contra COVID-19.

Lavandería

Para ropa, toallas, blancos y otras prendas.

Utilice guantes desechables.

Lávese las manos con agua y jabón tan pronto como se retire los guantes.

No sacuda la ropa sucia.

Siga las instrucciones del fabricante. Utilice el agua lo mas caliente posible en el ciclo de lavado apropiado para el tipo de prenda que esté lavando y deje secar completamente. La ropa sucia de una persona enferma puede ser lavada junto a la ropa de otras personas.

Limpie y desinfecte el cesto de la ropa sucia de acuerdo a la guía anterior, dependiendo de los materiales de manufactura.

Limpie sus manos con frecuencia:

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos.

Siempre lávese las manos inmediatamente después de haberse retirado los guantes y después de estar en contacto con la persona enferma.

Desinfectante de manos: si no tiene a la mano agua y jabón, y sus manos no se notan sucias, utilice un desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol. Si sus manos se ven sucias, siempre láveselas con agua y jabón.

Momentos importantes donde debe limpiarse las manos:

Después de sonarse la nariz, después de toser y al estornudar.
Después de ir al baño.

Antes de comer o antes de preparar alimentos.

Después de estar en contacto con animales o mascotas.

Antes y después de realizar los cuidados de rutina para una persona que requiere de su asistencia (por ejemplo, un infante).

Evite tocarse ojos, nariz y boca si no se ha lavado las manos.

Alimentos

Manténgase separados: si es posible, persona enferma debe comer (o ser alimentada) en su habitación.

Lave trastes y utensilios de cocina utilizando guantes y agua caliente: Manipule cualquier traste o servicio que no sea desechable con guantes y lávelos con agua caliente o en la lavadora de trastes.

Límpiese las manos después de manipular cualquier traste o servicio de alimentos.

Basura

Dedique tiempo a forrar con una bolsa el bote de basura: si es posible, adhiera una capa de bolsa al bote de basura de la persona enferma. Utilice guantes cuando remueva las bolsas de basura, las manipule y las coloque en el basurero. Lave sus manos en seguida.

Para mas información visite www.healthoregon.org/coronavirus

Volunteers in Medicine | 2300 NE Neff Road, Bend, OR | (541) 330-9001 | www.vim-cascades.org