

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA HOGARES

Recomendaciones provisionales para hogares en México con casos presuntos o confirmados de enfermedad del coronavirus (COVID-19)

ANTECEDENTES

Es mucho lo que resta por saber acerca del nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) que causa la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Con base en lo que se conoce hasta el momento acerca del COVID-19, la propagación de persona a persona de este virus sucede con mayor frecuencia entre contactos cercanos (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies). Este tipo de transmisión ocurre a través de gotitas respiratorias. Por otra parte, no se ha documentado la transmisión del nuevo coronavirus a personas por el contacto con superficies contaminadas con el virus.

Estudios recientes indican que las personas que están infectadas pero no tienen síntomas probablemente también juegan un rol en la propagación del COVID-19. La transmisión del coronavirus ocurre con mucha más frecuencia a través de gotitas respiratorias que a través de objetos y superficies, como manijas de las puertas, mesones, teclados, juguetes, etc. La evidencia actual parece indicar que el SARS-CoV-2 puede permanecer viable durante horas o días sobre superficies hechas de una variedad de materiales. Limpiar las superficies visiblemente sucias y luego desinfectarlas es la mejor medida para prevenir el COVID-19 y otras enfermedades virales respiratorias en hogares y entornos comunitarios.

Se desconoce durante cuánto tiempo permanece potencialmente infeccioso el aire de las habitaciones ocupadas por casos confirmados de COVID-19. Los establecimientos deberán tener en cuenta factores como el tamaño de la habitación y el diseño del sistema de ventilación (incluido el flujo [cambios de aire por hora] y la ubicación de las rejillas de suministro y extracción de aire) al decidir por cuánto tiempo se cerrarán las habitaciones o áreas usadas por personas enfermas antes de que comience la desinfección. Tomar las medidas correctas para mejorar la ventilación de las áreas o habitaciones que alojaron a casos sospechosos o confirmados de COVID-19 ayudará a acortar el tiempo necesario para eliminar las gotitas respiratorias del aire.



PROPÓSITO

Esta guía proporciona recomendaciones acerca de la limpieza y desinfección de los hogares donde residen o podrían estar autoaisladas las personas bajo investigación (PUI, por sus siglas en inglés) o aquellas con COVID-19 confirmado. Su objetivo es limitar la supervivencia del virus en el ambiente. Esta guía se actualizará a medida que se cuente con más información.

Esta guía se centra en los entornos domésticos y están destinadas al público en general:

- La limpieza se refiere a la eliminación de gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies. Este proceso no mata los gérmenes, pero al quitarlos, disminuye su cantidad y el riesgo de propagar la infección.
- La desinfección se refiere al uso de productos químicos, como desinfectantes registrados en la EPA, para matar los gérmenes en las superficies. Este proceso no necesariamente limpia las superficies sucias ni quita los gérmenes, pero al matar los gérmenes en la superficie luego de la limpieza, se puede disminuir aún más el riesgo de propagar la infección.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE RUTINA DE LOS HOGARES

Los miembros de la comunidad pueden limpiar rutinariamente las superficies que se tocan con más frecuencia, como mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, manillas, escritorios, inodoros, grifos, lavamanos y artículos electrónicos (consulte más abajo las instrucciones especiales para la limpieza y desinfección de artículos electrónicos). Para ello, pueden utilizar limpiadores de uso doméstico y desinfectantes registrados en la EPA ícono de sitio externo adecuados para cada superficie siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicarlos, como usar guantes y asegurarse de ventilar bien los ambientes, mientras los esté usando.

Al limpiar artículos electrónicos, siga las instrucciones del fabricante de cada uno de los productos de limpieza y desinfección que utilice. Considere usar cubiertas que se puedan limpiar con un paño o toallita húmedos para los aparatos electrónicos. Si no hay directrices del fabricante disponibles, considere usar toallitas húmedas o aerosoles a base de alcohol que contengan al menos un 70 % de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles. Seque bien las superficies para evitar la acumulación de líquidos.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE HOGARES CON PERSONAS AISLADAS CON CUIDADOS DE SALUD EN EL HOGAR

- Los miembros del hogar deberían informarse acerca de los síntomas del COVID-19 y cómo prevenir su propagación.
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies de contacto frecuente en las áreas de uso común de la casa (p. ej., mesas, sillas con respaldo duro, manijas de puertas, interruptores de luz, teléfonos, tabletas, pantallas táctiles, controles remotos, teclados, manillas, escritorios, inodoros, lavamanos y lavaplatos)
- En la habitación/baño de uso exclusivo por personas enfermas: considere reducir la frecuencia de la limpieza según sea necesario (p. ej., artículos y superficies sucias) para evitar el contacto innecesario con la persona enferma.
- Las personas enfermas deben permanecer en una habitación específica y alejadas de las otras personas en la casa tanto como sea posible, siguiendo las directrices de cuidados de salud en el hogar.
- La persona encargada de los cuidados puede proporcionar los suministros de higiene personal para la habitación y el baño de la persona enferma, a menos que la habitación esté ocupada por un niño u otra persona a quien no se debería proporcionar tales suministros. Estos suministros incluyen pañuelos desechables, toallas de papel, limpiadores y desinfectantes registrados en la EPA (ver ejemplo ícono de sitio externo).
- En caso de no tener otro baño, se debe limpiar y desinfectar luego de cada uso por parte de la persona enferma. Si no es posible, la persona encargada de los cuidados debe esperar el tiempo que resulte práctico después del uso por parte de la persona enferma para limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente.
- Los miembros del hogar deben seguir las directrices de cuidados de salud en el hogar al interactuar con personas con COVID-19 presunto o confirmado y sus habitaciones/baños de aislamiento.

CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR SUPERFICIES DURAS (NO POROSAS)

- Use guantes desechables al limpiar y desinfectar superficies. Se deben desechar los guantes luego de cada limpieza. Si se usan guantes reutilizables, esos guantes deben emplearse exclusivamente para limpiar y desinfectar las superficies con posible contaminación de COVID-19 y no se los debe usar para otros fines. Consulte las instrucciones del fabricante de los productos de limpieza y desinfección que utilice. Limpie sus manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, deberá limpiarlas con un detergente o agua y jabón antes de su desinfección.
- Para las tareas de desinfección, la mayoría de los desinfectantes comunes de uso doméstico registrados en la EPA deberían ser eficaces.
- Hay un listado de productos aprobados por la EPA para combatir el virus que causa el COVID-19 disponible aquí [ícono de sitio externo](#). Siga las instrucciones del fabricante de cada uno de los productos de limpieza y desinfección que utilice (concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.)

Además, se pueden usar soluciones de blanqueador con cloro de uso doméstico diluido (al menos 1000 ppm de hipoclorito de sodio, o una concentración del 5 % al 6 %) si son apropiadas para la superficie. Siga las instrucciones del fabricante al momento de aplicar el producto, asegúrese de dejarlo actuar durante al menos 1 minuto y ventile bien los ambientes durante y después de la aplicación. Verifique que el producto no se encuentre vencido. Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza. El blanqueador con cloro que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus si se diluye adecuadamente.

Prepare una solución de blanqueador con cloro al mezclar:

- 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.

CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR SUPERFICIES BLANCAS (POROSAS)

- En el caso de las superficies blandas (porosas) como pisos alfombrados, alfombras y cortinas, quite la contaminación visible si existiera y use limpiadores apropiados indicados para el uso sobre esas superficies. Luego de limpiar:
- Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. De ser posible, lave los artículos usando la temperatura de agua máxima permitida y séquelos completamente.
- De lo contrario, use productos aprobados por la EPA para combatir el virus que causa el COVID-19 [ícono de sitio externo](#) y que sean aptos para superficies porosas.

CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR ARTÍCULOS ELECTRÓNICOS

- En artículos electrónicos como teléfonos celulares, tabletas, pantallas táctiles, controles remotos y teclados, elimine la contaminación visible si existiera.
- Siga las instrucciones del fabricante de cada uno de los productos de limpieza y desinfección que utilice.
- Considere usar cubiertas que se puedan limpiar con un paño o toallita húmedos para los aparatos electrónicos
- Si no dispone de las directrices del fabricante, considere usar toallitas a base de alcohol o un rociador que contenga al menos un 70 % de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles. Seque bien las superficies para evitar la acumulación de líquidos.

CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR SÁBANAS, TOALLAS, ROPA Y OTROS ARTÍCULOS QUE SE LAVAN

Use guantes desechables al manipular ropa sucia de personas enfermas y deséchelos luego de cada uso. Si se usan guantes reutilizables, esos guantes deben emplearse exclusivamente para limpiar y desinfectar las superficies con posible contaminación de COVID-19 y no se los debe usar para otros fines. Limpie sus manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

Si no usa guantes al manipular la ropa sucia, asegúrese de lavarse las manos al terminar.

- De ser posible, no sacuda la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de dispersar el virus por el aire.
- Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. De ser posible, lave los artículos usando la temperatura de agua máxima permitida y séquelos completamente. La ropa, sábanas y toallas sucias de una persona enferma se pueden lavar con las de las otras personas.
- Limpie y desinfecte los cestos de ropa según la guía para superficies detallada arriba. De ser posible, considere colocar una bolsa de revestimiento desechable (que pueda tirar a la basura) o que sea lavable.

HIGIENE DE MANOS Y OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Los miembros del hogar deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos, incluso inmediatamente después de quitarse los guantes y luego de tener contacto con personas enfermas. Si no dispone de agua y jabón y sus manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. No obstante, si sus manos están visiblemente sucias, siempre debe lavárselas con agua y jabón.

Los miembros del hogar deben seguir las medidas preventivas normales mientras están en el trabajo y en el hogar, incluida la higiene de manos recomendada, además de evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.

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).



OTRAS CONSIDERACIONES

- De ser posible, las personas enfermas deben comer o ser alimentadas en su habitación. Los utensilios y la vajilla no desechables deben manipularse con guantes y lavarse con agua caliente o la lavadora de platos. Lávese las manos después de manipular los utensilios y la vajilla usados.
- Si es posible, coloque una bolsa en el cesto de basura de la persona enferma. Use guantes al retirar las bolsas, y manipular y desechar la basura.
- Lávese las manos después de manipular o desechar la basura.
- Considere consultar a su departamento de salud local acerca de las directrices para desechar la basura si se encuentran disponibles.