

COVID-19: Guía de limpieza y desinfección

Esta guía ofrece recomendaciones para la limpieza y la desinfección de viviendas en las que residen o están en autoaislamiento [personas en investigación \(PUI por sus siglas en inglés\)](#) o con COVID-19 confirmado. Su objetivo es limitar la supervivencia del virus en los ambientes. Estas recomendaciones se actualizarán si se dispone de más información.

Estas directrices se centran en el entorno doméstico y están destinadas al público en general.

- La limpieza es la eliminación de gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies. La limpieza no mata los gérmenes, pero, al eliminarlos, disminuye su cantidad y el riesgo de propagación de infecciones.
- La desinfección es el uso de productos químicos para matar los gérmenes de las superficies. Este proceso no necesariamente limpia las superficies sucias ni elimina los gérmenes, pero matar los gérmenes de una superficie *después* de limpiarla puede reducir aun más el riesgo de propagar la infección.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA LIMPIEZA Y LA DESINFECCIÓN RUTINARIAS DE LAS VIVIENDAS

Los miembros de la comunidad pueden implementar una limpieza habitual de las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, mangos, escritorios, inodoros, grifos y lavabos) con productos de limpieza domésticos y desinfectantes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA por sus siglas en inglés) que sean adecuados para las superficies, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas tienen instrucciones para un uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluyendo las precauciones que debe tomar cuando aplica el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo usa.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA LIMPIEZA Y LA DESINFECCIÓN DE VIVIENDAS CON PERSONAS AISLADAS QUE RECIBEN ATENCIÓN DOMICILIARIA (P. EJ., CON SOSPECHA DE COVID-19 O COVID-19 CONFIRMADO)

- Los miembros del grupo familiar deben informarse de los síntomas del COVID-19 y prevenir su propagación en la vivienda.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días en las áreas comunes de la vivienda (p. ej., mesas, sillas con respaldo duro, pomos de puertas, interruptores de luz, controles remotos, mangos, escritorios, inodoros y lavabos).**
 - En el dormitorio o en el baño exclusivo para una persona enferma, considere reducir la frecuencia de limpieza y hacerlo solo **cuando se necesario** (p. ej., cuando los objetos y las superficies estén sucios) para evitar que la persona esté en contacto con estos de manera innecesaria.
 - Siempre que sea posible, la persona enferma debe quedarse en una habitación específica alejada de las otras personas que viven en la casa, según la [guía de atención domiciliaria](#).



- El cuidador puede darle suministros de limpieza personales para la habitación y el baño de la persona enferma, a menos que la habitación esté ocupada por un niño o por otra persona para quienes estos suministros no son adecuados. Estos suministros incluyen pañuelos y toallas de papel, limpiadores y desinfectantes registrados por la EPA (puede encontrar ejemplos en [este enlace](#)).
- Si no tiene un baño separado, debe limpiar y desinfectar el baño cada vez que lo use una persona enferma. Si no es posible, el cuidador debe esperar tanto como pueda después de que la persona enferma use el baño para limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente.
- Los miembros del grupo familiar deben seguir la [guía de atención domiciliaria](#) cuando interactúen con personas con sospecha de COVID-19 o COVID-19 confirmado y cuando entren a sus habitaciones o baños de aislamiento.

CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR:

Superficies

- Use guantes desechables cuando limpie y desinfecte superficies. Los guantes se deben desechar después de cada limpieza. Si usa guantes reutilizables, úselos solo para la limpieza y la desinfección de superficies por el COVID-19 y no para otros propósitos. Consulte las instrucciones del fabricante para los productos de limpieza y desinfección que utilice. [Lávese las manos](#) justo después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, debe limpiarlas con detergente o jabón y agua antes de desinfectarlas.
- Para la desinfección, deberían ser eficaces las soluciones diluidas con lejía de uso doméstico, las soluciones con al menos 70 % de alcohol y la mayoría de los desinfectantes frecuentes de uso doméstico registrados por la EPA.
 - Las soluciones diluidas con lejía de uso doméstico se pueden usar si son adecuadas para la superficie. Siga las instrucciones del fabricante durante la aplicación y mantenga una ventilación adecuada. Verifique que el producto no esté vencido. Nunca mezcle lejía de uso doméstico con amoníaco ni con otro producto de limpieza. La lejía de uso doméstico que no esté vencida es eficaz contra los coronavirus si está correctamente diluida.
 - Para preparar la solución de lejía, mezcle:
 - 5 cucharadas (1/3 de taza) de lejía por galón de agua, o
 - 4 cucharaditas de lejía por cuarto de galón de agua.
 - [Los productos con declaraciones sobre microorganismos patógenos virales emergentes aprobados por la EPA](#) deberían ser eficaces contra el COVID-19 según la información sobre los virus más difíciles de eliminar. Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección (p. ej., concentración, método de aplicación, tiempo de contacto, etc.).
- Para las superficies suaves (porosas) como los pisos alfombrados, las alfombras y las cortinas, elimine la contaminación visible, si la hay, y limpie con los productos de limpieza adecuados para usar en esas superficies. Después de limpiar:
 - Lave los objetos como corresponda según las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave los objetos con el agua más caliente posible y séquelos por completo o use productos con declaraciones sobre microorganismos patógenos virales emergentes aprobados por la EPA (ejemplos en [este enlace](#)) que sean adecuados para superficies porosas.



ROPA, TOALLAS, SÁBANAS Y OTROS ARTÍCULOS QUE VAN EN LA LAVANDERÍA

- Use guantes desechables cuando manipule ropa sucia de una persona enferma y deséchelos después de cada uso. Si usa guantes reutilizables, úselos solo para la limpieza y la desinfección de superficies para el COVID-19 y no para otros propósitos domésticos. [Lávese las manos](#) justo después de quitarse los guantes.
 - Si no usa guantes al manipular la ropa sucia, asegúrese de lavarse las manos después de hacerlo.
 - Si es posible, no sacuda la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de esparcir el virus por el aire.
 - Lave los objetos como corresponda según las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave los objetos con el agua más caliente posible para esos objetos y, luego, séquelos por completo. La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con las prendas de otras personas.
 - Limpie y desinfecte los cestos para ropa según las instrucciones mencionadas arriba para limpiar superficies. Si es posible, coloque una bolsa desechable (que se pueda tirar a la basura) o que se pueda lavar.

HIGIENE DE LAS MANOS Y OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Los miembros del grupo familiar deben [lavarse las manos](#) con agua y jabón durante 20 segundos con frecuencia, incluso justo después de quitarse los guantes y tras el contacto con una persona enferma. Si no tiene agua ni jabón y las manos no están visiblemente sucias, puede utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, láveselas siempre con agua y jabón.

- Los miembros del grupo familiar deben seguir las medidas preventivas habituales mientras estén en el trabajo y en la casa, incluyendo la [higiene de manos recomendada](#), y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
 - Otros momentos clave para lavarse las manos incluyen:
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Después de usar el baño.
 - Antes de comer o cocinar.
 - Después de tocar animales o mascotas.
 - Antes y después de dar atención de rutina a otra persona que necesita ayuda (p. ej., un niño).

OTRAS RECOMENDACIONES

- Si es posible, la persona enferma debe comer o ser alimentada en su habitación. Los utensilios no desechables utilizados para servir comida deben manipularse con guantes y lavarse con agua caliente o en un lavavajillas. [Lávese las manos](#) después de manipular estos utensilios.
- Si es posible, disponga de un contenedor de basura con bolsa exclusivo para la persona enferma. Use guantes para quitar, manipular y desechar las bolsas de basura. [Lávese las manos](#) después de hacerlo.
- Considere la posibilidad de consultar al departamento de salud local cuáles son las directrices sobre la eliminación de la basura, si las hay.

