

# CÓMO MINIMIZAR EN CASA LOS RIESGOS DE INFECCIÓN

Pese a la conveniencia de quedarnos en nuestra vivienda debido al covid-19, en algunos momentos es necesario salir a la calle para tirar la basura, comprar alimentos e incluso trabajar. Esto implica que al regresar debemos tener en cuenta algunas prácticas para no introducir este u otros agentes infecciosos en nuestro hogar.

## HIGIENE PERSONAL

En cuanto al aseo particular, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1.** Al regresar a tu hogar, quítate, corta y arroja a la basura los guantes y tapabocas que utilizaste; luego, lávate las manos con agua y jabón durante un minuto (*Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_lavarse\\_manos\\_poster\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1)*)
- 2.** Realiza la higiene de manos por lo menos cada tres horas, después de ingresar al baño, toser o estornudar.
- 3.** Si utilizas desinfectante para manos (gel glicerinado), asegúrate de que contenga por lo menos 60 % de alcohol. Límpiante aproximadamente durante 30 segundos (*Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_desinfectmanos\\_poster\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf?ua=1)*)
- 4.** Al toser o estornudar, cúbrete la nariz y la boca con la parte interior del codo o con un pañuelo de papel.

## USO DE ROPA

No hay certeza del tiempo de sobrevivencia del virus en las telas, pero algunas de ellas contienen elementos de plástico y metal en los que el microorganismo puede durar horas y hasta días. Por tanto, para las prendas de vestir sigue estas indicaciones:

- 1.** Retírate los zapatos al ingresar a la casa y lava la suela con agua y jabón; o utiliza un trapo impregnado con desinfectante, para que te limpies antes de entrar.
- 2.** Cámbiate de ropa; lleva inmediatamente al área de lavado las prendas que usaste.
- 3.** No sacudas en la calle la ropa utilizada.



- 4.** Lava la ropa con jabón o detergente y con agua; déjala secar completamente.
- 5.** Lava o desinfecta de forma periódica la bolsa o el cesto de la ropa sucia
- 6.** Es aconsejable que tengas zapatos exclusivos para salir a la calle.

## MANEJO DE ALIMENTOS

El riesgo de contagio no se asocia con alimentos específicos, pero sí con la presencia del virus en la superficie u objeto contaminado. Por ello es riesgoso si consumimos el producto sin la higiene adecuada, o los tocamos y luego pasamos por la cara nuestras manos sin lavar ni desinfectar.

### Precauciones con los envases:

- 1.** Retira todos los envases innecesarios y arrójalos a la basura.
- 2.** Limpia los productos enlatados, embotellados o en una caja, con un paño impregnado con desinfectante, como vinagre o cloro, antes de abrirlos o guardarlos.
- 3.** Al comprar frutas y verduras, lávalas con agua antes de ingerirlas. Desinféctalas con vinagre (diluye un vaso de vinagre en medio litro de agua y sumerge los productos durante 10 minutos) o con cloro (diluye una cucharadita de cloro en un litro de agua; sumerge una esponja y comienza a desinfectar tus frutas y verduras).

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL HOGAR

Limpiar y desinfectar con regularidad las superficies que se tocan frecuentemente en casa disminuye los riesgos. El virus tiene una envoltura de grasa y se ha demostrado que esta se ve afectada por cualquier tipo de jabón. Adicionalmente, los desinfectantes inactivan al patógeno al romper su estructura molecular.

### Qué debes utilizar

Si la superficie está sucia, límpiala primero con agua y jabón; a continuación, para desinfectar debes usar una solución de alcohol (aproximadamente al 70 %) o cloro de uso doméstico, o el desinfectante adecuado para la zona que vas a limpiar.

Por ejemplo:

- 1. Baños y cocina.** Son los mayores focos de infección en la vivienda, y su limpieza debe ser exhaustiva. El cloro es uno de los mejores desinfectantes de estas áreas.
- 2. Vidrios.** Deben estar siempre limpios, tanto por dentro como por fuera. Por su efecto desengrasante, puedes usar vinagre diluido en agua caliente o tibia.
- 3. Oficinas improvisadas.** Desinfecta con alcohol el escritorio y la silla en la que trabajas, así como el computador y sus accesorios.
- 4. Superficies blandas.** Para sofás, sillas y alfombras, se recomienda aspirar antes de limpiar con agua y jabón. Luego, desinfecta con el producto de tu preferencia.
- 5. Otros elementos de la casa.** Desinfecta aquellas partes de contacto diario, como puertas, manijas o barandas, usando el desinfectante de tu predilección.
- 6. Incrementa la frecuencia del aseo** en roperos, armarios, barandas, pasamanos, interruptores de luz, puertas, juguetes y todos los elementos con los cuales tú y tu familia tengan contacto en el hogar.
- 7. Cambia las toallas de manos** por desechables, y guarda los cepillos dentales de forma separada.

Al llegar al hogar, y luego de quitarte la ropa de calle, es importante que realices la higiene de manos y te pongas prendas para estar en casa; igualmente, limpia y desinfecta los objetos que hayan estado fuera de la vivienda, como llaves, teléfonos móviles y otros equipos portátiles. No mezcles desinfectantes pensando que así potenciarás el efecto contra el nuevo coronavirus y otros microorganismos; al contrario, podrías inactivar la acción de estas sustancias. Algunas de tales mezclas y sus efectos son las siguientes:



CLORO+ ALCOHOL	CLORO+ AMONIACO
Esta mezcla genera cloroformo, ácido clorhídrico, cloroacetona, provocando irritación en ojos, sistema respiratorio y piel.	Algunos limpiadores contienen amoníaco. Esta mezcla genera gas tóxico llamado cloramina, el cual produce irritación en mucosas.
CLORO+ VINAGRE	AGUA OXIGENADA+ VINAGRE
Esta mezcla genera gases tóxicos que afectan mucosas, ojos, garganta, pulmones, con sensación de ardor y hasta dificultad para respirar.	Mezclarlos puede producir ácido paracético, que, en concentraciones altas, puede irritar piel, ojos, garganta, nariz y pulmones.
BICARBONATO+ VINAGRE	DIFERENTES LIMPIADORES
Mezclarlos en un recipiente cerrado puede generar una explosión por el dióxido de carbono que desprende.	Mezclar diferentes limpiadores puede causar una reacción incierta, muy peligrosa.

### Al utilizar desinfectantes:

- 1.** Lee y sigue las instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto, así como su uso en elementos de protección personal.
- 2.** Evita realizar diluciones en envases que hayan contenido alimentos o bebidas. Consévalos siempre en su envase original.
- 3.** Mantén siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- 4.** Evita comer, beber o fumar durante el manejo de estos productos.

*Si sigues estas recomendaciones de higiene, limpieza y desinfección, incrementarás tu protección y la de tu familia.*

#### FUENTES:

1. Cómo limpiar y desinfectar su establecimiento. Consultado el 13 de mayo de 2020. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>
2. Consejos de limpieza e higiene para mantener el coronavirus fuera de tu hogar. Consultado el 13 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-covid-19-fuera-de-tu-hogar#personal-higiene>
3. Tratamiento para covid-19 en casa: consejos para ti y para otros. Consultado el 13 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/treating-covid-19-at-home/art-20483273>
4. Infografía "Limpieza y desinfección en la vivienda". Ministerio de Salud y Protección Social. Consultado el 13 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/coronavirus-hogar-limpieza-desinfeccion.pdf>
5. ¿Cómo lavarse las manos? Organización Mundial de la Salud. Consultado el 14 de mayo de 2020. Disponible en: [https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_lavarse\\_manos\\_poster\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1)
6. ¿Cómo desinfectarse las manos? Organización Mundial de la Salud. Consultado el 14 de mayo de 2020. Disponible en: [https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_desinfectmanos\\_poster\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf?ua=1)
7. Coronavirus: qué le hace el jabón al virus causante de la COVID-19. BBC News. Consultado el 14 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52008704>
8. Frutas y verduras siempre seguras. Gobierno de España. Ministerio de Consumo. Consultado el 14 de mayo de 2020. Disponible en: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/frutas\\_verduras.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/frutas_verduras.htm)
9. Cómo desinfectar frutas y verduras para evitar el contagio de coronavirus. "Diario AS". Consultado el 14 de mayo de 2020. Disponible en: [https://us.as.com/us/2020/05/02/tikitakas/1588378876\\_845905.html](https://us.as.com/us/2020/05/02/tikitakas/1588378876_845905.html)

