



## 5 CONSEJOS PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR TU HOGAR CON SEGURIDAD DURANTE LA PANDEMIA

**Mantener tu hogar limpio y libre de gérmenes es importante durante todo el año. Pero entre la temporada de gripe y la actual pandemia de COVID-19, nuestras tareas domésticas son más importantes que nunca.** Por ello, cuando limpies y desinfectes en casa, sigue estos cinco consejos para toda la familia:

### 1. Asegura una ventilación adecuada

Mientras limpias, abre una ventana y deja que entre aire fresco, o usa un ventilador.

### 2. Elige los productos adecuados

- Para la limpieza de rutina, **busca productos con ingredientes de origen vegetal.**
- Los **ingredientes deben estar claramente impresos en la etiqueta.** ¡Conoce qué hay en lo que compras! Para obtener ayuda al leer etiquetas, **consulta la siguiente guía.**
- Busca productos certificados por terceros, como «Safer Choice» de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA).
- **Elige productos sin fragancia cuando sea posible.** «Fragancia» puede referirse a cualquiera de las docenas de sustancias químicas, incluidas las relacionadas con la alteración hormonal (endocrina) y el cáncer.

### 3. Reduce la inhalación

Cuando uses limpiadores en aerosol, rocíalos en el paño de limpieza y luego límpialo. También considera usar una mascarilla mientras limpias.

### 4. Ten un plan por si alguien se enferma

**Asegúrate de tener a la mano las herramientas de limpieza adecuadas para desinfectar superficies y objetos del COVID-19, incluidos guantes desechables y desinfectantes** registrados por la EPA o tu agencia local. Luego sigue las pautas de limpieza de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), incluyendo el aislamiento de la persona enferma, si es posible, y la limpieza y desinfección diarias de las superficies de alto contacto de la casa.

### 5. Mantente a salvo de los químicos

**Nunca mezcles productos de limpieza a base de químicos.** Asegúrate de que los productos de limpieza estén debidamente etiquetados y guárdelos fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Utiliza guantes, incluso para la limpieza de rutina, para evitar la irritación de la piel y la absorción dérmica de los productos.





## 5 CONSEJOS PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR TU HOGAR CON SEGURIDAD DURANTE LA PANDEMIA

### Cómo limpiar y desinfectar tu hogar

**No es necesario que limpies tu casa de arriba a abajo todos los días, pero debes concentrarte en desinfectar las áreas de alto contacto diariamente.** Simplemente eliminar la suciedad y las partículas no es lo mismo que desinfectarlas para matar virus y bacterias.

### Las áreas de alto contacto incluyen:

- Armarios y agarraderas/tiradores de cajones
- Encimeras de cocina y baño
- Grifos
- Asas de refrigerador, lavavajillas, horno y microondas
- Teléfonos móviles, tabletas, teclados de computadora y ratones
- Controles remotos y controladores de juegos
- Inodoros, especialmente el asiento y la manija

La EPA aconseja **limpiar las superficies de alto contacto con un producto desinfectante y dejarlo reposar y secar completamente durante 10 minutos para matar el 99.9 por ciento de los gérmenes.** [Aquí te dejamos una lista de desinfectantes domésticos registrados por la EPA que se pueden utilizar en superficies de alto contacto.](#)

Finalmente y no menos importante, asegúrate de leer y seguir siempre las instrucciones de la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz.

Via: ClickISalud