

COVID-19

RECOMENDACIONES PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN CASA

SIN CASOS SOSPECHOSOS, NI CONFIRMADOS

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realizar lavado de las manos con agua y jabón durante 40-60 segundos frecuentemente y por lo menos en momentos críticos:
 - Inmediatamente al llegar de la calle
 - antes y después de comer
 - antes y después de preparar comida
 - después de ir al baño
 - antes y después de realizar una tarea de limpieza
 - antes y después de tocar dinero
- Limpiar las superficies que se tocan con mucha frecuencia con agua y detergente por lo menos una vez al día. Luego aplicar una solución desinfectante de 0,1% a base de hipoclorito de sodio, de acuerdo a las indicaciones de la tabla de abajo, dejando el desinfectante actuar por mínimo 1 minuto antes de pasar un trapo húmedo.
- Limpiar los baños con agua y detergente y luego aplicar una solución desinfectante de 0,1% a base de hipoclorito de sodio, de acuerdo a las indicaciones de la tabla de abajo, dejando el desinfectante actuar por mínimo 1 minuto al menos una vez al día.
- Limpiar las frutas y los vegetales con agua segura
- Cambiar la ropa y calzado al entrar a casa. Lavar la ropa y limpiar el calzado con agua y jabón normalmente.
- Echar los residuos de la casa (de comida, los envases, incluso los guantes y las mascarillas) en una bolsa o en un envase cerrado con bolsa. Cerrar la bolsa y desecharla según métodos normales nacionales para desechos sólidos.

¿CÓMO PREPARAR LAS SOLUCIONES DESINFECTANTES?

- Utilizar la concentración de hipoclorito de sodio disponible en el país, que está indicada en la etiqueta del envase, para mezclar la concentración de solución de desinfectante según el uso destinado siguiendo las indicaciones de la tabla de abajo.
- Utilizar medidas de protección como guantes, mascarilla, protección de ojos y delantal para la mezcla de las soluciones.
- Preparar las soluciones diariamente. Si no necesita un litro por día, hacer ajustes en las cantidades de la tabla de abajo.
- Utilizar un envase exclusivo para las soluciones preparadas, y marcar (rotular) el envase con la concentración claramente.

COVID-19

- No reutilice empaques de productos comestibles para preparar la solución desinfectante y así evitar envenenamientos.
- Adicionar la cantidad de hipoclorito de sodio a la cantidad de agua según se indica en la tabla de abajo.
- No mezclar hipoclorito de sodio con jabón o limpiadores.
- Guardar el hipoclorito de sodio fuera del alcance y vista de niños, en un lugar seguro y que no esté expuesto a la luz y el calor.
- Usar presentaciones de hipoclorito de sodio que vengan sin suavizantes o elementos que le den color u olor.

Concentración de hipoclorito de sodio	Concentración de solución desinfectante			
	0,05% ¹		0,1%	
	Para lavado de manos y lavado de ropa		Para desinfección de superficies y pisos y utensilios de limpieza	
	Cantidad de producto	Cantidad de agua	Cantidad de producto	Cantidad de agua
1%	50 ml	1 litro	100 ml	1 litro
3%	15 ml	1 litro	30 ml	1 litro
4%	13 ml	1 litro	25 ml	1 litro
5%	10 ml	1 litro	20 ml	1 litro
10%	5 ml	1 litro	10 ml	1 litro

Unidad de Cambio Climático y Determinantes Ambientales de la Salud
Departamento de Enfermedades Transmisibles y Determinantes Ambientales de la Salud

OPS/CDE/CD/COVID-19/20-0014 • © Organización Panamericana de la Salud, 2020.

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

¹ En caso de no disponer de agua y jabón, alcohol en gel al 70% o Peróxido de Hidrógeno, podría usarse una solución desinfectante de hipoclorito de sodio al 0,05% para lavarse las manos, sin embargo, esta es la opción menos recomendada, ya que el uso frecuente puede provocar alergias, dermatitis, despigmentación e incluso asma.