



ANEXO 4

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL HOGAR

Recomendaciones Generales

- Evite el contacto cercano con personas.
- Quédese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica y duerma por separado de su familia, use diferentes utensilios y cubiertos para comer.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (p. ej., mesas, mesones, interruptores de luz, controles remotos, escritorios y manijas de las puertas y los gabinetes) con un detergente doméstico regular y agua.
 - Si las superficies están sucias, deberían limpiarse usando detergente y agua antes de desinfectarlas. Para la desinfección, hay una lista de productos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que afirman ser eficaces contra patógenos virales emergentes.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de contacto con animales o mascotas, Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultos mayores) y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las tiene visiblemente sucias.
- Aumente la ventilación y el flujo de aire cuando el clima lo permita (abrir las ventanas, utilizar aire acondicionado si está disponible, etc.)
- Cuelgue carteles que promuevan buenas prácticas de higiene respiratoria y de manos.
- Eliminar y desechar la basura correctamente cada día.
- Cambiarse los calzados al llegar a casa y/o desinfectarlos.
- Tomar una ducha o lavar las zonas expuestas del cuerpo al llegar a casa.
- Lavar la ropa de calle utilizada y/o embolsarla en un empaque plástico hasta que la misma sea lavada, para posterior desinfección.

Desinfección y Limpieza de Superficies

- Use guantes desechables cuando limpie y desinfecte. Bote los guantes después de cada limpieza. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19 (para evitar contaminación cruzada). Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, límpielas con detergente o jabón y agua antes de desinfectar.
- Para desinfectar puede utilizar una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de desinfectantes.



ANEXO 4

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL HOGAR

Comó preparar cloro diluído para limpieza de las superficies?

Esta solución de cloro debe contener las siguientes proporciones: 5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón (4.54 litros) de agua o 4 cucharaditas por cuarto de galón (1.13 litros) de agua.

Para las superficies porosas como alfombras y cortinas, remueva cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados para estas superficies. Luego de limpiar, lave estos artículos. Si es posible, hágalo en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente.

Recomendaciones Generales

Tome en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrese que hay suficiente ventilación.

Asegúrese que el cloro no esté vencido.

Desinfección de Ropa, toallas y ropa de cama

- Use guantes desechables cuando vaya a manipular cualquier ropa de una persona enferma. Luego bote los guantes. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19 (para evitar contaminación cruzada).
- Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si no hay guantes disponibles al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla. Si es posible, no sacuda la ropa sucia. Esto minimiza la posibilidad de dispersar el virus por medio del aire.
- Lave la ropa de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave la ropa con agua caliente y seque completamente.
- La ropa de una persona enferma puede ser lavada con la ropa del resto del hogar.
- Limpie y desinfecte las canastas de ropa sucia de acuerdo a la guía de superficies. Si es posible, coloque una bolsa antes de meter más ropa sucia en la canasta.
- Se recomienda que al llegar de la calle se retire la ropa y la embolse para posterior lavado.

Durante un brote, protéjase y proteja a los demás haciendo lo siguiente:

- Quédese en casa en horas no laborales.
- Manténgase alejado de otras personas enfermas.
- Limite el contacto cercano con los demás tanto como sea posible (aproximadamente 6 pies).