

PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS. PAUTAS DE DESINFECCIÓN A SEGUIR EN EL HOGAR

El nuevo coronavirus COVID-19 se transmite de persona a persona por las secreciones respiratorias (pequeñas gotas) que generan la tos o el estornudo. Pero el virus también puede depositarse en las superficies de los enseres y espacios habitados, donde puede sobrevivir durante un tiempo.

La limpieza de los enseres domésticos y superficies con agentes biocidas los inactiva de forma eficaz y rápida, por tanto, es conveniente establecer pautas de limpieza y desinfección de domicilios.

Ventilación del hogar

La ventilación es una buena medida para mantener la calidad del aire que respiramos. Por ello, es necesario **ventilar todas las habitaciones** de su casa **diariamente**, también en invierno. El propósito de la ventilación de los espacios cerrados es mantener una buena calidad del aire, seguro de respirar. El hacinamiento y la falta de aire fresco favorecen la transmisión del virus.

Limpieza y desinfección

La **lejía doméstica** es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus:

- Superficies que se tocan con frecuencia: mesas y sillas, escritorios, mesitas de noche, muebles del dormitorio, mesas de trabajo, etc.
- Pomos de las puertas.
- Superficies del baño y el inodoro.
- Grifos.

Para que la lejía sea eficaz hay que **limpiar previamente las superficies** con bayetas húmedas, para recoger el polvo.

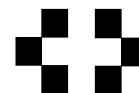
Después limpiar esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de **lejía al 1:50**.

¿Cómo preparar la lejía al 1:50?

1. Coger **20 ml de lejía casera**, no importa la marca.
2. Echarlo dentro de una **botella de 1 litro**.
3. Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar.
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

Atención: Preparar la mezcla el mismo día de su uso

Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso, y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.



Desinfección de objetos personales

Los objetos personales se pueden desinfectar con **alcohol de 70°**:

- Gafas.
- Teléfonos fijos.
- **Móviles** (evitar compartirlos).
- Teclados de ordenador y ratón.
- Mandos a distancia.
- Llaves.

¿Cómo preparar el alcohol de 70°?

1. Partir del alcohol para desinfectar las heridas que tenemos en casa, que es alcohol de 96°.
2. Coger **70 ml de alcohol de 96°**.
3. Rellenar con agua del grifo hasta 100 ml.
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

Mojar un paño limpio con esta disolución para desinfectar los objetos personales.

Residuos domésticos

Mantener la recogida selectiva como la tiene establecida hasta ahora. Los residuos orgánicos que se generen hay que depositarlos en la bolsa correspondiente y cerrarla muy bien para que no se derrame nada. Depositarla en los cubos de la comunidad.

Higiene personal

Seguir las recomendaciones del Ministerio de Sanidad:

1. **Lavarse las manos** frecuentemente.
2. Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, las manos facilitan la transmisión.
4. Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso, no guardarlos.
5. Evitar el contacto cercano con otras personas si se presentan síntomas.

Lavado frecuente de manos

- Antes de comer
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después de usar el baño
- Antes de manipular alimentos
- Después de tocar o limpiar superficies que puedan estar contaminadas
- Después de usar o compartir equipos como el teclado o el ratón de los ordenadores personales

Fuente:

Comunidad de Madrid. (2020). *Desinfección de superficies y espacios con coronavirus*. [online] Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus> [Accedido el 25 Mar. 2020].