

## Guía de limpieza y desinfección contra el COVID-19: Entornos ajenos a la atención médica

El virus que causa el COVID-19 puede aterrizar en las superficies. En la mayoría de situaciones, el [riesgo de infección de tocar una superficie es bajo](#) pero es posible que las personas se infecten si tocan esas superficies y luego se tocan la nariz, la boca o los ojos. La forma más confiable de prevenir infecciones por tocar las superficies es [lavarse las manos con regularidad o usar un desinfectante para manos a base de alcohol](#).

La limpieza y desinfección de superficies también puede reducir el riesgo de infección.

Esta guía da instrucciones para combatir el COVID-19 con la limpieza y desinfección de los espacios comunes y superficies que se tocan con frecuencia. Siga siempre las prácticas estándar y las regulaciones apropiadas específicas para su tipo de instalación para cumplir los estándares mínimos de limpieza y desinfección. Esta guía está indicada para edificios en entornos comunitarios y *no* está destinada a [entornos de atención médica](#).






### Guía para las casas






### Guía para empresas y otras instalaciones públicas

#### Cuándo limpiar y cuándo desinfectar



- ⇒ La limpieza con productos que contienen jabón o detergente reduce los gérmenes en las superficies eliminando los contaminantes y también puede debilitar o dañar algunas de las partículas de virus, lo que disminuye el riesgo de infección por tocar las superficies.
- ⇒ Cuando se sepa que no hay personas con COVID-19 confirmado o sospechoso en un espacio, [limpiar una vez al día suele ser suficiente](#) para eliminar el virus que pueda haber en las superficies y ayudar a mantener una instalación sana. Preste especial atención a las superficies de contacto frecuente, como pomos de puertas, mesas, manijas, interruptores de luz y mostradores.
  -  Limpie otras superficies cuando estén visiblemente sucias o según sea necesario. Límpielas con más frecuencia si alguien en su grupo familiar [tiene más posibilidades de enfermar gravemente](#) de COVID-19. También puede elegir por desinfectar.
- ⇒ Desinfectar (usando la [Lista N de la Agencia de Protección Ambiental \[EPA\] de los EE. UU.](#)) mata los gérmenes restantes en las superficies, lo que reduce aún más el riesgo de propagación de infecciones.
- ⇒ Es posible que quiera limpiar con más frecuencia o elegir desinfectar (además de limpiar) en espacios compartidos si se aplican ciertas condiciones que pueden aumentar el riesgo de infección al tocar superficies:
  - Alta transmisión del COVID-19 en su comunidad,
  - Bajo número de personas con mascarillas,
  - Lavado de manos poco frecuente, o
  - El espacio está ocupado por ciertas poblaciones, como personas con [mayor riesgo de padecer una enfermedad grave por el COVID-19](#)
- ⇒ Cómo reducir la contaminación de superficies
  -  Pida a los visitantes no vacunados que usen mascarillas.
  -  Pida a todos los visitantes que usen mascarillas.

-  Siga las [directrices para personas que tienen todas las vacunas](#) antes de invitar gente a su casa.
-  Aísle a las personas que estén enfermas con COVID-19.
-  Haga que todos se laven las manos con frecuencia, especialmente al llegar o al regresar de actividades al aire libre.

**Si hubo una persona enferma o alguien que dio positivo por el COVID-19 en su casa o instalación en las últimas 24 horas, debe limpiar Y desinfectar el espacio.**

Limpeza de rutina  

Desarrolle su plan

*Determine qué necesita limpiarse*

⇒ Considere el tipo de superficie y la frecuencia con la que se toca. Generalmente, cuantas más personas toquen una superficie, mayor será el riesgo. Priorice la limpieza de las superficies de contacto frecuente.

- **Superficies suaves como pisos alfombrados, tapetes y cortinas**
  - Limpie la superficie con agua y jabón o con artículos de limpieza adecuados para esas superficies.
  - Lave los artículos (si es posible) según las instrucciones del fabricante. Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
  - Si necesita desinfectar, use un desinfectante doméstico registrado por la EPA. [Estos desinfectantes](#) cumplen los criterios de la EPA para combatir el COVID-19.
  - Aspire como de costumbre.
- **Dispositivos electrónicos como tablets, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos**
  - Considere poner sobre los dispositivos electrónicos una funda que pueda lavarse.
  - Siga las instrucciones del fabricante para la limpieza y desinfección.
    - Si no hay directrices, use paños a base de alcohol o aerosoles con al menos un 60% de alcohol. Seque la superficie minuciosamente.
- **Lave ropa, toallas, ropa de cama y otros artículos**
  - Lave los artículos según las instrucciones del fabricante. Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
  - Use guantes desechables y una [mascarilla](#) cuando manipule ropa sucia de una persona enferma.
  - La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con los artículos de otras personas.
  - No sacuda la ropa sucia.
  - Limpie y desinfecte los cestos de ropa según la guía para superficies.
  - Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.
- **Áreas al aire libre**
  - Rocíar productos de limpieza o desinfectantes en áreas al aire libre (como aceras, carreteras o cubresuelos) **no** es necesario, efectivo ni recomendado.

- Las superficies de contacto frecuente hechas de plástico o metal, como las barras de agarre, las estructuras de juegos y los pasamanos, deben limpiarse regularmente.
- No se recomienda limpiar ni desinfectar las superficies de madera (como estructuras de juegos, bancos, mesas de madera) ni los cubresuelos (como mantillo y arena).

#### *Determine con qué frecuencia limpiar*

- ⇒ Las superficies de contacto frecuente deben limpiarse al menos una vez al día.
- ⇒ Es posible que se necesite una limpieza más frecuente cuando el espacio esté ocupado por niños pequeños y otras personas que regularmente no usen mascarillas, no se laven las manos ni se cubran al toser y estornudar.
- ⇒ Si el espacio es un área de alto tráfico o está ocupado por ciertas poblaciones, como [gente con mayor riesgo de padecer una enfermedad grave por COVID-19](#), puede elegir por limpiar con más frecuencia.

#### *Determine si es necesaria una desinfección regular*

En la mayoría de las situaciones, la limpieza regular (al menos una vez al día) es suficiente para quitar adecuadamente los virus que puedan estar en las superficies. Sin embargo, si se aplican ciertas condiciones, puede elegir por desinfectar después de la limpieza.

#### *Considere los recursos y equipos necesarios*

Tenga en cuenta la disponibilidad de productos de limpieza y el equipo de protección personal (EPP) adecuado para limpiadores y desinfectantes (si es necesario).

#### *Qué implementar*

##### *Limpie las superficies de contacto frecuente*

Limpie las superficies de contacto frecuente al menos una vez al día o con la frecuencia que se determine que sea necesaria. Algunos ejemplos de superficies de contacto frecuente incluyen: bolígrafos, mostradores, carritos de compras, mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, manijas, barandas de escaleras, botones de ascensor, escritorios, teclados, teléfonos, inodoros, grifos y lavabos.

### *Protéjase a usted mismo o a su personal de limpieza*

- ⇒ Asegúrese de que el personal de limpieza esté capacitado sobre cómo usar productos de limpieza (y desinfección, si es necesario)
- ⇒ Use [guantes](#) para todas las tareas involucradas en el proceso de limpieza.
- ⇒ [Lávese las manos](#) con agua y jabón por 20 segundos después de limpiar. Asegúrese de lavarse las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
  - Si las manos se ven sucias, láveselas siempre con agua y jabón.
  - Si no tiene agua ni jabón y las manos no se ven sucias, use un desinfectante para manos a base de alcohol que tenga al menos 60% de alcohol y lávese con agua y con jabón ni bien pueda.
- ⇒ Se deben tomar consideraciones especiales para las personas con asma. Algunos productos de limpieza y desinfección pueden desencadenar el asma. [Obtenga más información sobre cómo reducir la posibilidad de un ataque de asma mientras desinfecta para prevenir el COVID-19.](#)

### *Desinfecte de forma segura cuando sea necesario*

Si determina que puede ser necesaria una desinfección regular

- ⇒ Si la etiqueta de su producto desinfectante no especifica que se puede usar para la limpieza y la desinfección, limpie las superficies que se vean sucias con jabón o detergente antes de la desinfección.
- ⇒ Use un producto desinfectante de la [Lista N de la EPA](#) que sea eficaz contra el COVID-19. Compruebe que el [Número de registro de la EPA](#) en el producto coincida con el número de registro en la herramienta de búsqueda de la Lista N.
  - Si los productos de la Lista N de la EPA: Desinfectantes para el coronavirus (COVID-19) no están disponibles, se pueden usar [soluciones de lejía](#) si es apropiado para la superficie.
- ⇒ **Siempre siga las instrucciones en la etiqueta** para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. La etiqueta incluirá información de seguridad e instrucciones de aplicación. Mantenga los desinfectantes fuera del alcance de los niños. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda con un desinfectante durante un período determinado (consulte la etiqueta del producto).
- ⇒ **Siempre tome las precauciones de seguridad necesarias.**
  - Asegúrese de que haya una [ventilación](#) adecuada mientras usa el producto.
  - Use [guantes](#). Los guantes deben quitarse cuidadosamente para evitar la contaminación entre la persona que los usa y el área que lo rodea. Podría requerirse el uso de EPP adicional, como anteojos o antiparras, según los productos de limpieza/desinfección que se usen y si hay riesgo de salpicadura.
- ⇒ **¡Use desinfectantes químicos de forma segura! Siempre lea y siga las instrucciones de la etiqueta** de los productos de limpieza y desinfección para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.
  - Use guantes y considere usar anteojos o antiparras por posibles riesgos de salpicaduras en los ojos.
  - Asegúrese de que haya una ventilación adecuada (por ejemplo, ventanas abiertas).
  - Use solo la cantidad recomendada en la etiqueta.
  - Si se le indica diluir con agua, use agua a temperatura ambiente (a menos que se indique lo contrario en la etiqueta).
  - Etiquete las soluciones de limpieza o desinfectantes diluidas.
  - Almacene y use los químicos fuera del alcance de los niños y las mascotas.

- No mezcle productos ni químicos.
- No coma, beba, respire ni se inyecte productos de limpieza y desinfección en el cuerpo ni los aplique directamente sobre la piel. Pueden causar daños graves.
- No limpie ni bañe a personas ni a mascotas con ningún producto de limpieza y desinfección de superficies.

#### *Métodos alternativos de desinfección*

- ⇒ Aún no se conoce la eficacia de la [desinfección alternativa de superficies](#), como las ondas de ultrasonido, la radiación UV de alta intensidad y la luz LED azul, contra el virus que causa el COVID-19.
- ⇒ El Departamento de Salud y Medioambiente de Kansas (KDHE) no recomienda el uso de los túneles de desinfección. En la actualidad, no hay evidencia de que sean eficaces para reducir la propagación del COVID-19. Los químicos que se usan en los túneles de desinfección podrían provocar lesiones o irritación en la piel, los ojos o las vías respiratorias.
- ⇒ En la mayoría de los casos, la pulverización, la fumigación y la atomización en áreas amplias o electrostática no se recomiendan como método principal de desinfección de superficies porque [hay que considerar varios riesgos de seguridad](#).

#### Limpeza y desinfección cuando alguien está enfermo

Si hubo una persona enferma o alguien que dio positivo por COVID-19 en su casa o instalación en las últimas 24 horas, debe limpiar y desinfectar los espacios que ocuparon.

#### Antes de la limpieza y desinfección

- ⇒ Cierre las áreas que la persona enferma haya usado y no las use hasta después de haberlas limpiado y desinfectado.
- ⇒ Espere el mayor tiempo posible (al menos varias horas) antes de limpiar y desinfectar.

#### Durante la limpieza y desinfección


- ⇒ Abra las puertas y las ventanas y use ventiladores o HVAC (calefacción, ventilación y aire acondicionado) para [aumentar la circulación de aire en el área](#).
- ⇒ Use productos de la [Lista N de la EPA](#) y siempre siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
  - Mantenga los desinfectantes fuera del alcance de los niños. Muchos productos recomiendan mantener la superficie húmeda con un desinfectante durante un período determinado (consulte la etiqueta del producto).
- ⇒ [Use una mascarilla](#) y guantes durante la limpieza y desinfección.
- ⇒ Concéntrese en las áreas inmediatas ocupadas por la persona que está enferma o diagnosticada con COVID-19, a menos que ya estén limpias y desinfectadas.
- ⇒ aspire el espacio si es necesario. Use una aspiradora equipada con filtros y bolsas de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA) si está disponible.
  - Mientras aspira, apague temporalmente los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado de recirculación en la habitación, montados en ventanas o paredes para evitar la contaminación de las unidades de HVAC.

- NO desactive los sistemas centrales de HVAC. Estos sistemas dan mejores capacidades de filtración e introducen aire exterior en las áreas donde se usan.
- ⇒ Es seguro lavar la ropa sucia de una persona enferma con COVID-19 con los artículos de otras personas, de ser necesario.
- ⇒ Asegúrese de usar y almacenar de forma segura y correcta los productos de limpieza y desinfectantes, incluyendo el almacenamiento de dichos productos de forma segura y el uso del EPP necesario para los productos de limpieza y desinfección.
- ⇒ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos. Asegúrese de lavarse las manos inmediatamente después de quitarse los guantes. Si no hay agua ni jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol que tenga al menos 60% de alcohol. Si sus manos se ven sucias, siempre use agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- ⇒ Asegúrese de que haya una [ventilación](#) adecuada mientras usa cualquier desinfectante.

¿Cuánto tiempo debo esperar antes de limpiar?

- ⇒ **Si pasaron menos de 24 horas** desde que la persona enferma o diagnosticada con COVID-19 estuvo en ese espacio, limpie y desinfecte el espacio.
- ⇒ **Si pasaron más de 24 horas** desde que la persona enferma o diagnosticada con COVID-19 estuvo en ese espacio, la limpieza es suficiente. Puede elegir por desinfectar también dependiendo de [ciertas condiciones](#) o prácticas diarias que requieren su negocio o instalación.
- ⇒ **Si pasaron más de 3 días** desde que la persona enferma o diagnosticada con COVID-19 estuvo en el espacio, no se necesita una limpieza adicional (más allá de las prácticas de limpieza regulares).

Consideraciones especiales para la limpieza y desinfección de dormitorios y baños

- ⇒ Dé un dormitorio y un baño separados para la persona enferma (si es posible). 
- ⇒ **Si la persona enferma puede limpiar**
  - Dé suministros de limpieza y desinfección específicos a la persona enferma.
    - Estos suministros incluyen pañuelos, toallas de papel y productos de limpieza.
  - En los espacios compartidos, la persona enferma debe limpiar y desinfectar las superficies y artículos después de cada uso.
- ⇒ **Si la persona enferma no puede limpiar**
  - Póngase una mascarilla y pídale a la persona enferma que también se ponga una mascarilla antes de entrar a la habitación.
  - Use guantes.
  - Solo limpie el área cerca de la persona enferma cuando sea necesario (como cuando el área esté sucia) para limitar el contacto con la persona enferma.
  - Abra las puertas y las ventanas exteriores y use ventiladores y calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) para [aumentar la circulación de aire](#).
- ⇒ Después de que la persona que estaba enferma ya no necesite estar aislada
  - Use una mascarilla cuando entre a la habitación para limpiar.
  - Espere el mayor tiempo posible (al menos varias horas) antes de limpiar y desinfectar.

## Otras consideraciones para los empleadores

- ⇒ Enseñe a los trabajadores que desempeñan las tareas de limpieza, lavandería y recolección de residuos a reconocer los síntomas del COVID-19.
- ⇒ Dé instrucciones sobre qué deben hacer si tienen [síntomas](#) en un plazo de 14 días después de su última posible exposición al virus.
- ⇒ Cree políticas que protejan a los trabajadores y capacite a todo el personal de limpieza en el lugar antes de asignar tareas de limpieza.
  - La capacitación debe explicar cuándo usar el EPP, qué EPP se necesita, cómo ponerse, usar y quitarse correctamente el EPP, y cómo desechar correctamente el EPP.
- ⇒ Asegúrese de que los trabajadores hayan recibido capacitación sobre los peligros de los químicos de limpieza que se usan en el lugar de trabajo según la Norma de Comunicación de Riesgos de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) ([29 CFR 1910.1200](#)).
- ⇒ Cumpla las normas de OSHA sobre agentes patógenos transmitidos por la sangre ([29 CFR 1910.1030](#)), incluyendo la eliminación correcta de residuos regulados, y de EPP ([29 CFR 1910.132](#)).

### Más recursos

1. [Cleaning, Disinfection, and Hand Hygiene in Schools – A Toolkit for School Administrators](#); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (16 de abril de 2021).
2. [Safety Precautions When Using Electrostatic Sprayers, Foggers, Misters, or Vaporizers for Surface Disinfection During the COVID-19 Pandemic](#); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (14 de abril de 2021).
3. [Ventilation in Buildings](#); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (23 de marzo de 2021).
4. [Ventilation in Schools and Childcare Programs](#); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (26 de febrero de 2021).

### Fuentes

1. [Cleaning and Disinfecting Your Facility](#); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (5 de abril de 2021).
2. [Cleaning and Disinfecting Your Home: Every Day and When Someone is Sick](#); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (5 de abril de 2021).
3. [Cleaning, Disinfecting, and Ventilation: Plan, Prepare, and Respond](#); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (19 de abril de 2021).

