

Guía de seguridad para la limpieza y desinfección para COVID-19 (y en general)

La mejor manera de prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es protegerse a sí mismo y a los demás de estar expuestos. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus datos) han puesto como guía útil para protegerse del COVID-19 e información específica para las personas con asma.

Si bien todos estamos limpiando más que nunca en casa y en el trabajo, es importante **recordarse de prácticas seguras de limpieza y desinfección** para proteger su salud y la de quienes estén alrededor. ¡El uso inapropiado de productos de limpieza puede causar síntomas leves a graves de asma, nueva aparición de asma y otros problemas de salud!

- **Protéjase** usando guantes y mascarillas de limpieza impermeables si están disponibles. Los productos químicos y fragancias de los productos de limpieza (incluidos los aerosoles y las toallitas) pueden irritar la piel, los ojos y los pulmones, así que evita el contacto directo y usa el producto menos tóxico siempre que sea posible*.
- **Lávese las manos con agua y jabón** durante al menos 20 segundos inmediatamente después de la limpieza. Lávese las manos inmediatamente y desechar cualquier equipo de protección si está dañado o sucio con fluidos corporales.
- **Ventilar bien** durante y después de la limpieza (por ejemplo: abrir ventanas) sin importar cuál sea el producto.
- **Proteja a los demás** en su hogar limpiando cuando otros no están cerca o mover a los miembros del hogar a un cuarto diferente mientras usted limpia. Guarde a los productos de limpieza fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- **¡Nunca mezcle productos!** (por ejemplo: ¡cloro o blanqueador más amoníaco puede producir gases mortales!)

*El CDC recomiendan una lista de desinfectantes aprobados por la EPA que se espera que sean eficaces contra COVID-19 sobre la base de datos para virus más difíciles de matar.

Reconocemos que las opciones de productos pueden ser limitadas en este momento. Siempre que sea posible, **tratar de evitar y no usar productos con los siguientes ingredientes**, que pueden causar síntomas de asma o nueva aparición de asma con uso repetido:

- Fragancia, aromas o tintes: **¡elija sin perfume cuando puedes!**
- Compuestos de amonio cuaternario o "Quats"
- Amoníaco
- Blanqueador (Cloro)

No importa cuál sea el producto, siga siempre las instrucciones del fabricante para la dilución, la aplicación y ventilación adecuada. También puede leer las instrucciones del CDC sobre limpieza y desinfección para coronavirus, incluidas las soluciones recomendadas de cloro o alcohol cuando sea necesario.

Preparación de desinfectantes domésticos:

- Soluciones para el alcohol: Se ha consalsicido con menos 70% de alcohol.
- Soluciones de cloro: Mezcle 4 cucharaditas de cloro por litro de agua o mezcle 5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón de agua.