

**DIRECCIÓN DE LOS CENDI
Y JARDÍN DE NIÑOS UNAM
COORDINACIÓN MÉDICA**

CONSEJOS DE LIMPIEZA E HIGIENE PARA MANTENER EL COVID-19 FUERA DE TU HOGAR

**DESDE EL LAVADO DE LA ROPA HASTA LA
PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS: LO QUE SE
DEBE HACER TODOS LOS DÍAS PARA AYUDAR
A PROTEGER A TU FAMILIA**

<https://www.unicef.org/es/coronavirus>



La Dirección General de Personal, a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños les extiende un afectuosa y cálida felicitación con motivo del Día de las Madres y en el marco de este importante día y PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE, la Coordinación Médica de los CENDI y Jardín de Niños aprovecha la ocasión para orientarlas desde el lavado de ropa hasta la preparación de los alimentos: lo que debe hacerse todos los días en casa para proteger a tu familia.

¿Es posible contraer la enfermedad por coronavirus (COVID-19) a través de los alimentos? ¿Cómo se debe lavar la ropa en esta época? Las tareas domésticas se han convertido en una fuente de incertidumbre y ansiedad en estos momentos en que las familias se esfuerzan por realizar todas las labores básicas mientras mantienen, seguros y sanos a sus seres queridos. La información errónea sobre el virus supone un riesgo para todos, y tener que distinguir entre la realidad y la ficción se suma al estrés que ya sentimos todos.



Aunque se siguen realizando investigaciones sobre el virus de la COVID-19, sabemos que se transmite mediante el contacto directo con las pequeñas gotas respiratorias de las personas infectadas (al toser o estornudar) y al tocar las superficies que se han contaminado con el virus. Este puede sobrevivir en las superficies entre unas pocas horas y varios días. Pero la buena noticia es que un desinfectante sencillo puede matarlo. Ahora, ¿qué implica esto para tu hogar?

HIGIENE PERSONAL

Algunas sencillas medidas de higiene pueden ayudar a proteger la salud de tu familia y la de todos los demás.

No te toques la cara:

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. No tosas ni estornudes cubriéndote con las manos. Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con la parte interna del codo o con un pañuelo de papel. Desecha el pañuelo de papel inmediatamente.

Mantén la distancia:

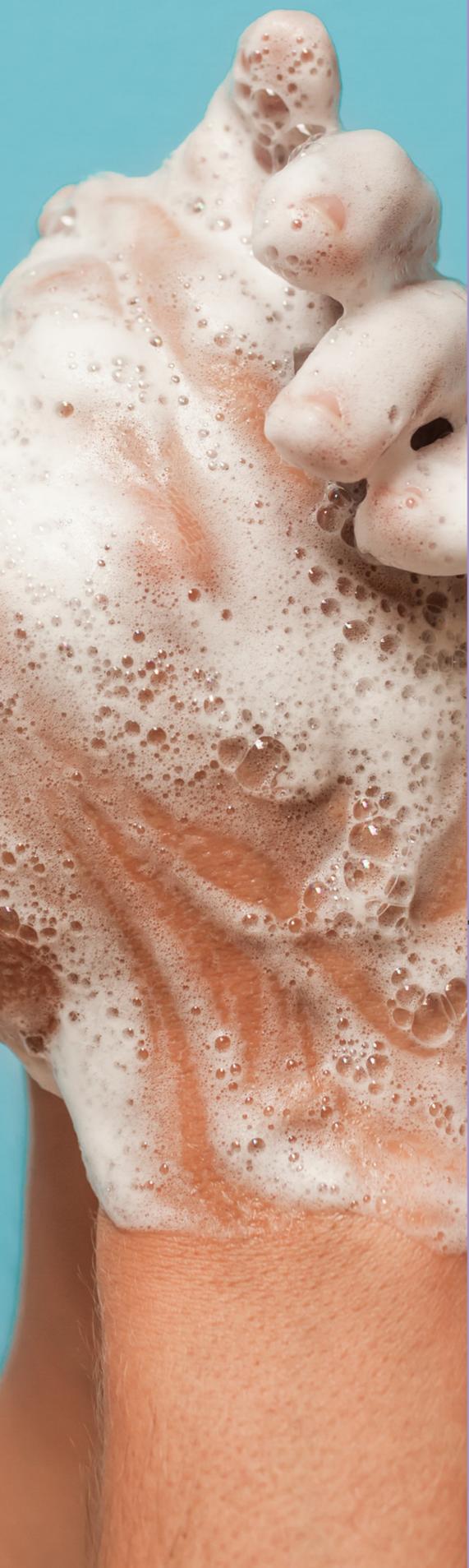
Mantén una distancia de al menos 1 metro de las personas que estén tosiendo o estornudando.

Lávate, lávate, lávate las manos:

Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua, al menos durante 20 a 30 segundos. Una manera fácil de calcular la duración correcta del lavado de manos de tus hijos es cantar dos veces la canción completa de “Cumpleaños feliz”.

Lávate siempre las manos después de sonarte, toser o estornudar en un pañuelo de papel, después de usar el baño, cuando salgas de tu casa y al regresar, antes de preparar los alimentos y de comer, antes de maquillarte, antes de manipular los lentes de contacto, etc.

Si vas a utilizar desinfectante para manos, asegúrate de que contenga al menos un 60% de alcohol.





LIMPIEZA DEL HOGAR

Una precaución importante para disminuir el riesgo de infección es limpiar y desinfectar con regularidad las superficies de tu hogar que se tocan frecuentemente.

Sigue las instrucciones de los productos de limpieza para que no corras ningún peligro al utilizarlos y para que obtengas buenos resultados. En las instrucciones te podrás informar sobre la precauciones que debes asumir al aplicarlos, como por ejemplo usar guantes y disponer de buena ventilación.

Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia

Todos los hogares son diferentes; sin embargo, en todos hay superficies que se tocan con mucha frecuencia, como las manijas de las puertas, las mesas, las sillas, los barandales, las superficies de la cocina y los baños, las llaves de lavabo, los baños, los interruptores de luz, los teléfonos celulares, las computadoras, las tablets, los teclados, los controles remotos, los controles de juegos y los juguetes favoritos de los niños.

Qué utilizar para limpiar y desinfectar

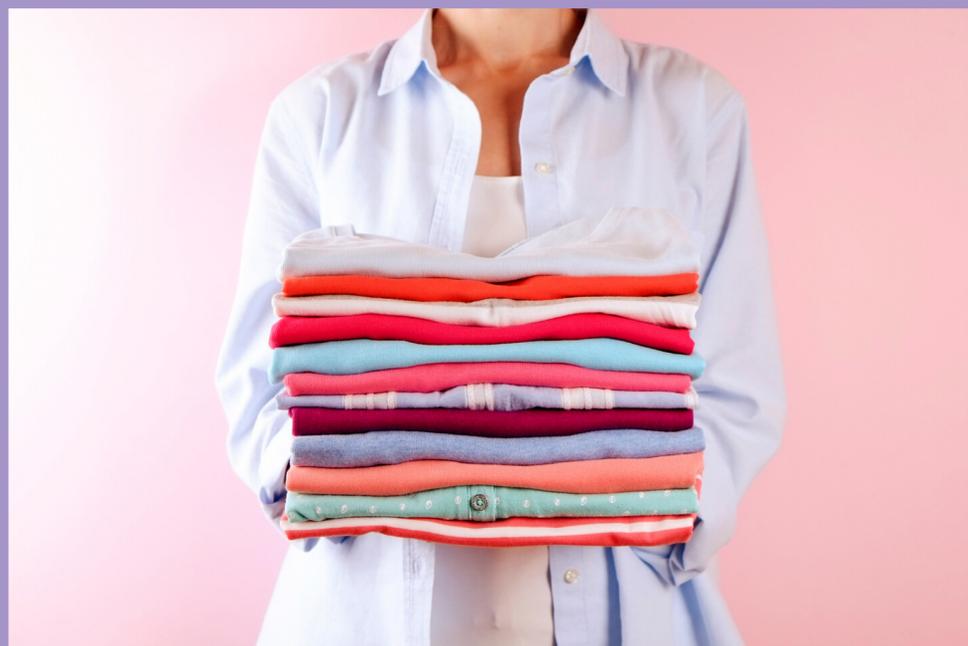
Si una superficie está sucia, lo primero que se debe hacer es limpiarla con jabón o con detergente y agua. A continuación se debe usar un producto desinfectante que contenga alcohol (aproximadamente un 70%) o lejía.

LAVADO DE ROPA

Lavado de ropa en el hogar

Lava las sábanas, las toallas y la ropa con regularidad.

- Para minimizar la posibilidad de que el virus se disperse por el aire, no sacudas la ropa sucia.
- Lava la ropa con jabón o detergente y con agua lo más caliente posible. Seca la ropa completamente. Tanto el lavado como el secado ayudan a matar el virus.
- Lávate de inmediato las manos con jabón y agua, o usa un desinfectante para las manos a base de alcohol.
- Lava o desinfecta la bolsa o el cesto de la ropa sucia. Considera la posibilidad de guardar la ropa sucia en bolsas desechables.





LAVADO DE ROPA

Lavado de ropa fuera del hogar

Si tienes que usar un servicio de lavandería fuera de tu hogar, ten en cuenta las siguientes precauciones:

- Antes de salir, organiza la ropa que vas a lavar para que pases fuera de casa el menor tiempo posible.
- Procura ir a una hora en que haya poca gente.
- Mantén la distancia física de las demás personas.
- De ser posible, utiliza guantes desechables, desinfecta las superficies de todas las máquinas que vayas a usar y no te toques la cara.
- Si el servicio de lavandería funciona en un lugar cerrado, espera afuera mientras termina el lavado de tu ropa.
- Dobra la ropa cuando llegues a casa.
- Lávate inmediatamente las manos con jabón y agua, o utiliza un desinfectante para las manos a base de alcohol.
- Lava o desinfecta la bolsa o el cesto de la ropa sucia. Considera la posibilidad de guardar la ropa en bolsas desechables.
- Si no tienes la posibilidad de usar un servicio de lavandería, lava la ropa a mano en tu hogar con jabón o detergente, y con el agua más caliente que puedas.

MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Aunque actualmente no existen pruebas de que el contagio con el virus de la COVID-19 ocurra a través de los alimentos o de sus empaques, es posible que la infección se produzca al tocar una superficie o un objeto contaminado por el virus y luego tocarse la cara.

El mayor riesgo proviene de estar en estrecho contacto con otras personas mientras se compran alimentos fuera de casa y mientras se atienden los servicios de entrega de alimentos a domicilio (por ejemplo, en zonas con transmisión local).

A fin de evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos, es importante, como siempre, observar una buena higiene al manipularlos.

Precauciones con los envases y la manipulación de los alimentos

- Retira todos los envases innecesarios y deséchalos en un cubo de basura que tenga tapa.
- Saca de los envases los alimentos que has encargado y colócalos en un plato limpio; luego, desecha los envases.
- Limpia los productos enlatados con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos.
- Lava a fondo y con agua corriente los productos no envasados, como las frutas y las verduras.
- Lávate las manos inmediatamente después con jabón y agua, o utiliza un desinfectante para las manos a base de alcohol.





MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Consejos generales sobre higiene alimentaria

- Lavarse muy bien las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos antes de preparar los alimentos.
- Utilizar tablas de cortar separadas para preparar carne y pescado crudos.
- Cocinar los alimentos a la temperatura recomendada.
- En lo posible, mantener los productos perecederos refrigerados o congelados y prestar atención a las fechas de vencimiento.
- Eliminar los restos de comida de una manera higiénica y reciclar los envases apropiadamente, a fin de evitar la acumulación de desechos que puedan atraer plaga.
- Lavarse las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos antes de comer, y asegurarse de que los niños también lo hagan.
- Utilizar siempre utensilios y platos limpios.

“PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...”