

# Limpieza y Desinfección Seguras en la Era del COVID-19



La era del COVID-19 ha traído muchos desafíos nuevos cuando se trata de mantenerse saludable y seguro. Hemos aprendido que el uso de una máscara y el distanciamiento social reducirán la exposición a los contaminantes transportados por el aire y hemos adquirido un mayor aprecio por limpiar, higienizar y desinfectar las superficies.

Cuando se trata de limpieza y desinfección, hay cosas importantes a considerar para mantener un ambiente saludable y seguro. Lo que muchas personas tal vez no sepan es que algunos limpiadores y desinfectantes pueden tener efectos nocivos para la salud. Afortunadamente, **podemos minimizar el peligro eligiendo productos más seguros y siguiendo prácticas cuidadosas de limpieza y desinfección.**

## Cómo limpiar y desinfectar de forma segura

*Limpie siempre antes de higienizar o desinfectar. Los microorganismos, como las bacterias y los virus, pueden esconderse en las partículas de suciedad que los protegen de los higienizantes y desinfectantes.*



**No abuse de los desinfectantes e higienizantes.** Limpiar con agua y jabón suele ser suficiente. Guarde el uso de desinfectantes para áreas de mucho tráfico y superficies que se tocan con frecuencia.



**No use desinfectantes en superficies que entran en contacto con los alimentos,** como tablas de cortar, ollas y sartenes o platos—pueden permanecer en la superficie mucho tiempo después de haber limpiado con ellos y pueden entrar en los alimentos.



**Use equipo de protección personal (EPP).** Los guantes, e incluso una máscara y lentes, ayudarán a evitar que los productos químicos nocivos entren en contacto con la piel y sean inhalados.



**Abra las ventanas y encienda el abanico.** Una buena ventilación es clave para evitar inhalar productos químicos nocivos.



**Rocíe. Espere ... Espere un poco más. Limpie.** Una sustancia química necesita estar en contacto con un microorganismo durante un período específico de tiempo para que sea eficaz. Lea y siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta.



**¡Nunca mezcle productos químicos!** ¡Ciertas combinaciones químicas darán como resultado vapores nocivos que pueden matar! Nunca mezcle lejía con nada que no sea agua (*consulte la siguiente página*).

### ¿Por qué son importantes las prácticas de limpieza y desinfección más seguras?

Mayor limpieza y desinfección con productos químicos tóxicos = Mayor oportunidades de exposición a productos químicos nocivos

### ¿Cómo me protejo del COVID-19 y de los productos químicos nocivos?

*Conozca la diferencia:*

**LIMPIEZA:**

Elimina la suciedad, los gérmenes y los virus de las superficies

**HIGIENIZACIÓN:**

Reduce la cantidad de gérmenes en las superficies

**DESINFECCIÓN:**

Mata microorganismos (bacterias y virus)

## Productos Químicos a Evitar

Aunque muchos productos químicos desinfectantes pueden causar dificultad respiratoria, la lejía y los “quats” son particularmente peligrosos para las personas con complicaciones respiratorias existentes, incluido el asma.

**Blanqueador con Cloro:** Un desinfectante de uso común, el blanqueador con cloro puede causar irritación leve o lesiones corrosivas si se expone a la piel o los ojos, y cuando se combina con ácidos o amoníaco puede causar daños graves en las vías respiratorias superiores o incluso la muerte.

**Compuestos de Amonio Cuaternario (conocidos en inglés como “quats”):** Los productos que utilizan estos compuestos se encuentran entre los más utilizados. Los quats son irritantes de la piel y los pulmones y pueden contribuir al asma y problemas respiratorios. También pueden causar problemas de fertilidad.

**Cómo Detectar un Quat:** Los compuestos de Amonio Cuaternario se utilizan a menudo en toallitas desinfectantes. Verifique los ingredientes activos en la etiqueta; los quats suelen empezar con “cloruro de” y terminar en “-onio”. Por ejemplo: cloruro de benzal**onio**, cloruro de alquildimetilbencilam**onio**, cloruro de didecildimetilam**onio**.

**¡Nunca mezcle lejía con nada que no sea agua!**

Lejía + Amoniaco = ¡Puede ser letal!

Lejía + Peróxido de Hidrógeno = Peligroso

Lejía + Ácido (en algunos limpiadores de inodoros) = ¡Puede ser letal!

Lejía + Alcohol Isopropílico = Peligroso

Lejía + Vinagre = Peligroso

Peróxido de Hidrógeno + Vinagre = Peligroso



## Elección de productos más seguros para combatir el COVID

Busque los logotipos **Safer Choice** (solo limpiadores), **Design for the Environment** (solo desinfectantes), **Ecologo** o **GreenSeal** para encontrar opciones más seguras.

Puede buscar el logotipo en la botella o buscar productos en estas bases de datos en línea:

Safer Choice: <https://www.epa.gov/saferchoice/products>

Design for the Environment: <https://www.epa.gov/pesticide-labels/dfe-certified-disinfectants>

GreenSeal: <https://www.greenseal.org/certified-products-services>



Para encontrar limpiadores más seguros, otro lugar para buscar es la Environmental Working Group Guide to Healthy Cleaning (Guía del Grupo de Trabajo Ambiental para una Limpieza Saludable): <https://www.ewg.org/guides/cleaners/>.

**Utilice Alternativas Químicas más Seguras.** Los siguientes productos químicos han sido aprobados por el Programa Safer Choice de la EPA como ingredientes desinfectantes eficaces:

Isopropanol

Peróxido de Hidrógeno

Ácido L-Láctico

Bisulfato de Sodio

Etanol

Ácido Cítrico

Ácido Peracético

Ácido Hipocloroso

**¿No está seguro de si matará el COVID? La “Lista N” de la EPA puede ayudar.** Busque productos por el número de registro de la EPA, por ingrediente activo, sitio de uso, tipo de superficie o tiempo de contacto. Utilice [esta lista](#) para averiguar si su producto es eficaz contra el coronavirus humano o para encontrar el producto que cumpla con sus preferencias. La EPA espera que todos las sustancias químicas y productos conexos en esta lista maten el COVID 19 cuando se usan de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Sin embargo, no es una indicación de que el producto sea “seguro”.

**El Instituto de Reducción del Uso de Sustancias Tóxicas (TURI, por sus siglas en inglés): Una fuente de gran cantidad de información.** Para obtener más información y otras alternativas más seguras para la limpieza y la desinfección, visite el [sitio web](#) del Instituto de Reducción del Uso de Tóxicos.

Para recibir un **TALLER VIRTUAL** sobre este material y más, comuníquese con **Ian Hyp (ihyp@cleanwater.org)** o **Laura Spark (lspark@cleanwater.org)**.