

Cómo reducir la transmisión de enfermedades infecciosas en casa



Las familias que tienen niños pequeños se enferman frecuentemente. El cuerpo de un niño pequeño no puede combatir los gérmenes tan bien como el cuerpo adulto. Los niños pequeños tampoco han aprendido a lavarse las manos y tomar otras medidas para prevenir enfermedades infecciosas que muchas veces son difíciles de evitar, como el resfriado común. Es normal que los niños pequeños tengan entre 8 y 10 resfriados cada año.

Usted puede reducir la transmisión de algunas enfermedades infecciosas en su familia tomando las siguientes medidas:

- 1 **¡Lávese las manos!** Esta es una de las medidas más importantes que usted puede tomar. Es especialmente importante lavarse las manos:
 - ◆ después de usar el baño. Los niños frecuentemente necesitan ayuda para recordar lavarse las manos y para hacerlo correctamente.
 - ◆ antes y después de cocinar (especialmente carne y aves crudas) y antes de comer.
 - ◆ después de limpiar la casa.
 - ◆ después de tocar animales (incluyendo mascotas) o sus cosas y desechos: juguetes, comida, correas, excremento u orina.
 - ◆ antes y después de visitar o cuidar a algún amigo o familiar enfermo.
 - ◆ después de sonarse la nariz, o estornudar o toser en sus manos (o ayudar a un niño a hacerlo).
 - ◆ después de cambiar un pañal.
 - ◆ después de trabajar o jugar afuera.
 - ◆ cuando se vean sucias.
 - ◆ más frecuentemente cuando una enfermedad infecciosa se está propagando en su comunidad.

- 2 **Estornude o tosa en una toallita de papel o en el pliegue de su codo, no en su mano.** Cuando usted estornuda en su mano y después toca algo, como una manija de puerta, deja sus gérmenes ahí para que otra persona los recoja. Cuando esa persona se toque los ojos o nariz después de tocar la superficie contaminada, los gérmenes en sus dedos pueden infectarle.

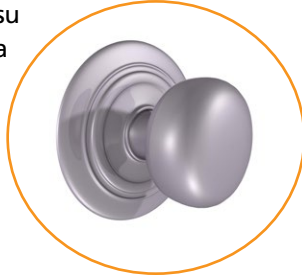


- 3 **Use una mascarilla o cubrebocas.** Durante periodos de gran propagación de una enfermedad infecciosa en su comunidad, las autoridades de salud pública pueden recomendar que todos, niños incluidos, usen cubrebocas. Está comprobado que el uso de mascarillas ha reducido enormemente la propagación de enfermedades respiratorias como el COVID-19. Los niños tan pequeños como de 2 años pueden aprender a usar una mascarilla.



- 4 **Limpie las superficies que se tocan frecuentemente** con un trapo de microfibra de alta calidad y un limpiador certificado por un grupo tercero. Estos son limpiadores más seguros. Los productos certificados por *Safer Choice* y *Green Seal* de la EPA (vea Recursos) se pueden comprar en los supermercados. Busque su logotipo en la etiqueta del envase. Se ha comprobado que el uso de trapos de microfibra en hospitales funciona casi tan bien como un desinfectante cuando se usan junto con un producto de limpieza. La microfibra absorbe los gérmenes y la suciedad mejor que el algodón.
- 5 **Compre trapos de microfibra de diferentes colores para limpiar su casa.** Use un color para el baño y otro para la cocina para no llevar los gérmenes de una parte de la casa a otra. Limpie primero las superficies más altas y después las más bajas como los inodoros. Siga las instrucciones del fabricante para lavar los trapos de microfibra para que sigan funcionando bien.
- 6 **Usar un trapo de microfibra y un limpiador multiusos en lugar de desinfectantes.** Muchos desinfectantes contienen sustancias químicas que son peligrosas para la salud de su familia y la del medio ambiente. Usar un trapo de microfibra de alta calidad y un limpiador certificado por un grupo tercero reduce los

gérmenes en las superficies y es mucho más seguro. Si en su casa hay personas con una enfermedad infecciosa y usted desea desinfectar, use un desinfectante más seguro. Puede encontrar una lista de productos más seguros [aquí](#).



- 7 Desinfecte sólo las superficies que se tocan frecuentemente**, como las manijas de puerta, los barandales de escalera, las llaves de agua en el baño y las manijas para jalar el agua del inodoro. Es importante limpiar las superficies primero, porque los desinfectantes no logran matar a los gérmenes si están cubiertos por una capa de suciedad.

Use desinfectantes sólo donde sea necesario. Asegúrese de que el desinfectante quede visiblemente mojado sobre la superficie por el tiempo completo de contacto o permanencia indicado en la etiqueta. De lo contrario, no matará a los gérmenes y éstos podrán seguir creciendo y convertirse en superbacterias.



- 8 Use un lavaplatos automático** para limpiar los juguetes de niños con superficies duras.



- 9 Recuerde que muchas personas pueden tocar los teclados de computadora** los cuales son difíciles de limpiar y desinfectar. Use una cubierta flexible de silicona sobre el teclado de la computadora familiar. Es más fácil de limpiar y protege el teclado contra derrames. Las cubiertas de teclado de silicona pueden ser amoldadas para ajustarse a teclados específicos o pueden ser cubiertas sencillas delgadas que se pueden usar con cualquier teclado.

- 10 Evite usar esponjas en la cocina.** Es mejor usar trapos de microfibra porque las esponjas son el ambiente perfecto para la reproducción de los gérmenes. Están sucias y mojadas, ofreciéndoles alimentación y bebida a los gérmenes para que crezcan. Si desea usar una esponja, caliéntela 2 minutos en el microondas todos los días (es importante que la esponja esté mojada y que no contenga metal). También puede lavar la esponja en el lavaplatos automático cada vez que lo opere.

Recursos

Organizaciones terceras que certifican los productos de limpieza que son más seguros para las personas y el ambiente:

[UL ECOLOGO® Certification](#)

[EPA Design for the Environment Disinfectants Program](#)

[EPA Safer Choice en español](#)

[Green Seal](#)

Otros grupos con orientación sobre los productos más seguros de limpieza, sanitización y desinfección:

Guía sobre la limpieza saludable del Environmental Working Group [Guide to Healthy Cleaning](#)

Productos de limpieza seguros y limpiadores hechos en casa de Women's Voices for the Earth: [Safe Cleaning Products and Do-It-Yourself Recipes](#)

Cómo limpiar una cubierta de teclado de silicona eHow.com [How to Clean a Silicone Keyboard Cover](#)

San Francisco Approved List: [Products that meet San Francisco's Health and Environmental Requirements](#)