Everyday Steps, Steps When Someone is Sick, and Considerations for Employers

How to clean and disinfect

Wear disposable gloves to clean and disinfect.

Clean

- **Clean surfaces using soap and water.** Practice routine cleaning of frequently touched surfaces.

High touch surfaces include:

Tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, sinks, etc.

Disinfect

- Clean the area or item with soap and water or another detergent if it is dirty. Then, use a household disinfectant.
- **Recommend use of EPA-registered household disinfectant. Follow the instructions on the label** to ensure safe and effective use of the product.

Many products recommend:

- Keeping surface wet for a period of time (see product label)
- Precautions such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.
- **Diluted household bleach solutions may also be used** if appropriate for the surface. Check to ensure the product is not past its expiration date. Unexpired household bleach will be effective against coronaviruses when properly diluted.

  Follow manufacturer's instructions for application and proper ventilation. Never mix household bleach with ammonia or any other cleanser.

  Leave solution on the surface for **at least 1 minute**

  To make a bleach solution, mix:

  - 5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water

    OR

  - 4 teaspoons bleach per quart of water
- **Alcohol solutions with at least 70% alcohol.**

Soft surfaces

For soft surfaces such as **carpeted floor, rugs, and drapes**

- **Clean the surface using soap and water** or with cleaners appropriate for use on these surfaces.

CS316248A 04/01/2020

- **Launder items** (if possible) according to the manufacturer's instructions. Use the warmest appropriate water setting and dry items completely.

OR

- **Disinfect with an EPA-registered household disinfectant.** These disinfectants meet EPA's criteria for use against COVID-19.

Electronics

- For electronics, such as **tablets, touch screens, keyboards, remote controls, and ATM machines**
- Consider putting a **wipeable** cover on electronics.
- **Follow manufacturer's instruction** for cleaning and dinfecting.
  - If no guidance, **use alcohol-based wipes or sprays containing at least 70% alcohol**. Dry surface thoroughly.

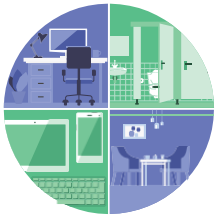
Laundry

For clothing, towels, linens and other items

- **Wear disposable gloves.**
- **Wash hands with soap and water** as soon as you remove the gloves.
- **Do not shake** dirty laundry.
- Launder items according to the manufacturer's instructions. Use the **warmest appropriate water setting** and dry items completely.
- Dirty laundry from a sick person **can be washed with other people's items**.
- Clean and **disinfect clothes hampers** according to guidance above for surfaces.

Cleaning and disinfecting your building or facility if someone is sick

- **Close off areas** used by the sick person.



- **Open outside doors and windows** to increase air circulation in the area. **Wait 24 hours** before you clean or disinfect. If 24 hours is not feasible, wait as long as possible.
- Clean and disinfect **all areas used by the sick person**, such as offices, bathrooms, common areas, shared electronic equipment like tablets, touch screens, keyboards, remote controls, and ATM machines.
- If **more than 7 days** since the sick person visited or used the facility, additional cleaning and disinfection is not necessary.
  - Continue routing cleaning and disinfection.

When cleaning

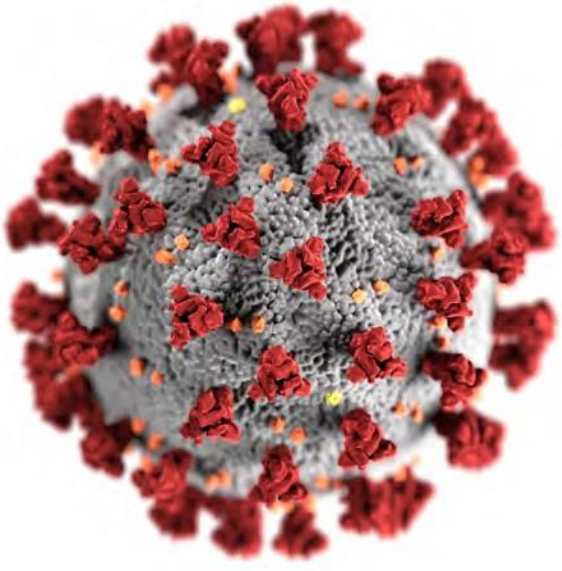
- **Wear disposable gloves and gowns for all tasks in the cleaning process, including handling trash.**
  - Additional personal protective equipment (PPE) might be required based on the cleaning/disinfectant products being used and whether there is a risk of splash.
  - Gloves and gowns should be removed carefully to avoid contamination of the wearer and the surrounding area.
- **Wash your hands often** with soap and water for 20 seconds.
  - Always wash immediately after removing gloves and after contact with a sick person.

- Hand sanitizer: If soap and water are not available and hands are not visibly dirty, an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol may be used. However, if hands are visibly dirty, always wash hands with soap and water.

- **Additional key times to wash hands** include:
  - After blowing one's nose, coughing, or sneezing.
  - After using the restroom.
  - Before eating or preparing food.
  - After contact with animals or pets.
  - Before and after providing routine care for another person who needs assistance (e.g., a child).

Additional Considerations for Employers

- **Educate workers** performing cleaning, laundry, and trash pick-up to recognize the symptoms of COVID-19.
- Provide instructions **on what to do if they develop symptoms within 14 days** after their last possible exposure to the virus.
- Develop **policies for worker protection and provide training** to all cleaning staff on site prior to providing cleaning tasks.
  - Training should include when to use PPE, what PPE is necessary, how to properly don (put on), use, and doff (take off) PPE, and how to properly dispose of PPE.
- Ensure workers are **trained on the hazards of the cleaning chemicals** used in the workplace in accordance with OSHA's Hazard Communication standard (29 CFR 1910.1200).
- **Comply** with OSHA's standards on Bloodborne Pathogens (29 CFR 1910.1030), including proper disposal of regulated waste, and PPE (29 CFR 1910.132).



Cómo limpiar y desinfectar su establecimiento

Medidas diarias, medidas cuando alguien está enfermo y consideraciones para empleadores

Otros idiomasImprimir la página

Cómo limpiar y desinfectar

ícono de limpieza
Limpie

- **Use guantes desechables** para limpiar y desinfectar.
- **Limpie las superficies con agua y jabón, y luego use desinfectante.**
- Limpiar con agua y jabón **reduce la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas** sobre la superficie. **La desinfección mata los gérmenes** en las superficies.
- **Limpie de manera rutinaria** las superficies que se tocan con frecuencia.
    -
    - Podría ser necesario limpiar y desinfectar con mayor frecuencia según el nivel de uso.
    - Las superficies y los objetos en espacios públicos, como carritos de compras y teclados en puntos de venta, deben limpiarse y desinfectarse antes de cada uso.
- **Las superficies de contacto frecuente incluyen:**
    - Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc.

ícono de rociador
Desinfecte

- **Recomiende el uso de desinfectantes de uso doméstico registrados por la EPAícono de sitio externo.**
  Siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.
  Muchos productos recomiendan:

- Mantener húmeda la superficie por un tiempo (vea la etiqueta del producto).
- Precauciones como el uso de guantes y asegurarse de ventilar bien los ambientes durante el uso del producto.

Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

- Use protección para la piel y considere utilizar protección para los ojos en caso de salpicaduras peligrosas
- Garantice una ventilación adecuada
- No use más que la cantidad recomendada en la etiqueta
- Use agua a temperatura ambiente para la dilución (a menos que la etiqueta especifique otra cosa)
- Evite mezclar producto químicos
- Etiquete las soluciones de limpieza diluidas
- Almacene y use los productos químicos fuera del alcance de niños y mascotas

Nunca debe ingerir, beber, respirar o inyectarse estos productos en el cuerpo ni aplicarlos directamente sobre la piel ya que pueden provocar daños graves. No limpie ni bañe a sus mascotas con estos productos ni con ningún otro producto que no haya sido aprobado para usar en animales.

Vea 6 medidas de la EPA para un uso seguro y eficaz de los desinfectantesícono de sitio externo

- **También se pueden usar soluciones de cloro diluido** si son apropiadas para la superficie.
  - Consulte la etiqueta para ver si su blanqueador con cloro puede usarse para desinfectar y tiene una concentración de hipoclorito de sodio del 5 % al 6 %. Verifique que el producto no esté vencido. Algunos blanqueadores con cloro, como los diseñados para usar de manera segura sobre ropa de color o para blanquear, posiblemente no sean útiles para desinfectar.
  - El blanqueador con cloro que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus si se diluye adecuadamente.
    Siga las instrucciones del fabricante para conocer la forma de aplicación y ventile el ambiente. Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.
    Deje la solución sobre la superficie por **al menos 1 minuto.**

Para hacer una solución de cloro, mezcle:

-
  - 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro por galón de agua a temperatura ambiente
    O
  - 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cuarto de galón de agua a temperatura ambiente

- Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas.
- **También puede utilizar soluciones con al menos un 70 % de alcohol.**

ícono de sofá
Superficies blandas
En superficies blandas como pisos alfombrados, tapetes y cortinas

- **Limpie la superficie con agua y jabón** o utilice limpiadores apropiados para esas superficies.
- **Lave los objetos** (de ser posible) según las instrucciones del fabricante.Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.

  O

- **Desinféctelos con un desinfectante de uso doméstico registrado por la EPA.** Estos desinfectantesícono de sitio externo cumplen los criterios de la EPA para combatir el COVID-19.
- **Use la aspiradora como de costumbre.**

ícono de teléfono celular
Artículos electrónicos
Para artículos electrónicos como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos

- Considere colocarles a los artículos electrónicos una **funda que pueda limpiarse**
- **Siga las instrucciones** del fabricante para la limpieza y desinfección.

- Si no se incluye ninguna instrucción, **use toallitas a base de alcohol o rociadores que contengan al menos un 70 % de alcohol**. Seque la superficie por completo.

ícono de lavadora
Ropa
Para lavar 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** al manipular ropa sucia de una persona enferma.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas.
- **No sacuda** la ropa sucia.
- Limpie y **desinfecte los cestos de ropa** según la guía para superficies detallada arriba.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.

ícono de ciudad
Cómo limpiar y desinfectar su edificio o establecimiento si alguien está enfermo

- **Cierre las áreas** utilizadas por la persona enferma.
  - Las compañías no necesitan cerrar necesariamente sus operaciones si pueden cerrar las áreas afectadas.
- **Abra las puertas y ventanas exteriores** para aumentar la circulación de aire en el área.
- **Espere 24 horas** antes de limpiar o desinfectar. Si no puede dejar pasar 24 horas, espere tanto como sea posible.
- Limpie y desinfecte **todas las áreas utilizadas por la persona enferma**, como oficinas, baños, y áreas comunes, además de los equipos electrónicos compartidos, como tablets, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos.
- Aspire el lugar si es necesario. Use una aspiradora que tenga un filtro de aire de alta eficiencia para partículas (HEPA, por sus siglas en inglés), si está disponible.
  - No use la aspiradora dentro de una habitación o un espacio donde hay personas. Espere hasta que la habitación o el lugar estén vacío para utilizar la aspiradora; por ejemplo, aspire de noche en los espacios comunes o durante el día en las habitaciones privadas.
  - Apague momentáneamente los ventiladores y el sistema central de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) para que las partículas que se desprenden al aspirar no circulen por todo el establecimiento.

- Una vez que el área fue **debidamente desinfectada**, se **puede abrir para su uso**.
    - **Los trabajadores que no hayan tenido contacto cercano** con la persona enferma pueden volver a trabajar de inmediato luego de la desinfección.
- Si pasaron **más de 7 días** desde que la persona enferma estuvo en el establecimiento o utilizó las instalaciones, no es necesario realizar tareas de limpieza y desinfección adicionales.
    - Continuar con la limpieza y desinfección habituales. Esto incluye las prácticas cotidianas que las empresas y comunidades implementan normalmente para mantener un entorno saludable.

ícono del sol

Limpieza y desinfección de áreas al aire libre

- Las áreas al aire libre, como **patios de juego en escuelas y parques** por lo general requieren **una limpieza normal de rutina**, pero **no requieren desinfección.**
    - No rocíe desinfectante en área de juego al aire libre. No es un uso eficiente de los suministros y no se ha comprobado que reduzca el riesgo del público de contraer el COVID-19.
    - Las superficies de alto contacto hechas de plástico o metal, como las barras de agarre y pasamanos, deben limpiarse de manera rutinaria.
    - No se recomienda limpiar ni desinfectar las superficies de madera (estructuras de juegos, bancos, mesas) ni los cubresuelos (mantillo, arena).
- **No se deben desinfectar las aceras ni las calles.**
    - La propagación del COVID-19 a partir de estas superficies es muy baja y la desinfección no es eficaz.

ícono de perfil con mascarilla

Al limpiar

- **El personal normal de limpieza** puede limpiar y desinfectar los espacios comunitarios.
    - Asegúrese de que esté capacitado sobre cómo usar correctamente los productos químicos de limpieza y desinfección.
- **Use guantes y batas desechables para todas las tareas involucradas en el proceso de limpieza, incluida la manipulación de basura**.

    - Podría requerirse el uso de equipo de protección personal (EPP) adicional según los productos de limpieza/desinfección que se utilicen y si existe riesgo de salpicadura.
    - Los guantes y batas deben retirarse cuidadosamente para evitar contaminar a quien los lleva puestos así como al área circundante.
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante 20 segundos.
    - Lávese siempre las manos de inmediato después de quitarse guantes y luego de tener contacto con una persona enferma.
    - Desinfectante de manos: si no dispone de agua y jabón y sus manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. No obstante, si sus manos están visiblemente sucias, siempre debe lavárselas con agua y jabón.

Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

- Mantenga los desinfectante de manos lejos del fuego o la llama
- En niños menores de seis años de edad, el desinfectante de manos debe usarse con la supervisión de un adulto
- Siempre almacene el desinfectante de manos fuera del alcance de niños y mascotas

Vea Consejos de la FDA para el uso seguro de desinfectantesícono de sitio externo y Consideraciones de los CDC para el uso de desinfectante de manos

- **Otros momentos clave en que debe lavarse las manos** incluyen:
    - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
    - Después de ir al baño.
    - Antes de comer o preparar la comida.
    - Después de estar en contacto con animales o mascotas.
    - Antes y después de brindar cuidados de rutina a otra persona que necesite asistencia (p. ej., un niño).

ícono de tablero con lista

Otras consideraciones para los empleadores

- **Enseñe a los trabajadores** que desempeñan tareas de limpieza, lavandería y recolección de residuos a reconocer los síntomas del COVID-19.

- Proporcione instrucciones sobre qué deben hacer si manifiestan síntomas dentro de los 14 días posteriores a 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 colocarse, usar y quitarse correctamente el EPP, y cómo desechar correctamente el EPP.
- Garantice que los trabajadores estén capacitados acerca de los peligros de los productos químicos de limpieza que se usan en el lugar de trabajo, de conformidad con la Norma de Comunicación de Riesgos de la OSHA (29 CFR 1 910.12ícono de sitio externo).
- **Cumpla con las normas de la OSHA** sobre Agentes Patógenos Transmitidos por la Sangre (29 CFR 1 910.1ícono de sitio externo), incluida la eliminación correcta de residuos regulados y de EPP (29 CFR 1 910.13ícono de sitio externo).

ícono de signo de pregunta
Métodos alternativos de desinfección

- Aún no se conoce la eficacia de los métodos alternativos de desinfección, como las ondas de ultrasonido, la radiación UV de alta intensidad y la luz LED azul, contra el virus del COVID-19.
    - La EPA no revisa rutinariamente la seguridad o eficacia de los dispositivos pesticidas, como las luces UV, las luces LED o los dispositivos ultrasónicos. Por lo tanto, la EPA no puede confirmar si tales productos podrían ser eficaces contra la propagación del COVID-19 y, en caso afirmativo, bajo qué condiciones podrían serlo.
- Los CDC no recomiendan los túneles de desinfección. No hay evidencia de que sean eficaces para reducir la propagación del COVID-19. Los productos químicos usados en los túneles de desinfección podrían provocar daño o irritación cutánea, ocular o respiratoria.
- Los CDC solo recomiendan el uso de los desinfectantes de superficies identificados en la lista Nícono de sitio externoícono de sitio externo para combatir el virus que causa el COVID-19.