

# Guía para la reapertura: limpieza y desinfección de espacios públicos, lugares de trabajo, empresas, escuelas y hogares

[Guía de reapertura sobre limpieza y desinfección ícono de pdf](#)[PDF - 9 páginas]

Esta guía está dirigida a todos los estadounidenses, ya sea que tenga una empresa, administre una escuela o quiera asegurarse de la limpieza y seguridad de su casa. Reanudar las actividades en los Estados Unidos requiere que todos avancemos al practicar el distanciamiento social y otros [hábitos diarios](#) para reducir nuestro riesgo de exposición al virus que causa el COVID-19. La reapertura del país también depende en gran medida de las estrategias de salud pública, incluida una mayor realización de pruebas en la población para detectar el virus, el distanciamiento social, el aislamiento y el seguimiento de cómo alguien infectado podría haber infectado a otras personas. Este plan es parte del [plan más amplio del Gobierno de los Estados Unidos ícono de sitio externo](#) y se centra en la limpieza y desinfección de espacios públicos, lugares de trabajo, empresas y escuelas, y también puede aplicarse a su hogar.

Limpiar y desinfectar los espacios públicos, incluido su lugar de trabajo, escuela, casa y empresa, requerirá que usted:

- Elabore su plan
- Implemente su plan
- Mantenga y revise su plan

Reducir el riesgo de exposición al COVID-19 al limpiar y desinfectar es una parte importante de la reapertura de los espacios públicos que requerirá una planificación meticulosa. Se ha instado a cada ciudadano estadounidense a desacelerar la propagación del virus a través del distanciamiento social y las prácticas de higiene de prevención, como el lavado frecuente de manos y el uso de cubiertas para la cara. Además, todos tenemos la responsabilidad de garantizar que nuestras comunidades sean lo más seguras posibles para reabrir y mantenerse abiertas.

Es posible matar el virus que causa el COVID-19 si usa los productos correctos. La EPA ha elaborado una lista de productos desinfectantes que pueden usarse contra el COVID-19, incluidos rociadores, concentrados y toallitas listas para usar. Cada uno de esos productos ha demostrado ser eficaz contra virus más difíciles de matar que el que causa el COVID-19.

Este documento ofrece un marco general sobre prácticas de limpieza y desinfección. El marco general se basa en hacer lo siguiente:

1. La limpieza normal de rutina con agua y jabón reducirá la cantidad de virus que haya sobre las superficies y objetos, lo que disminuirá el riesgo de exposición.
2. Desinfectar usando [desinfectantes aprobados por la EPA contra el COVID-19 ícono de sitio externo](#) también puede ayudar a reducir el riesgo. Es importante desinfectar frecuentemente las superficies y objetos que suelen tocar varias personas.
3. Cuando no se disponga de [desinfectantes aprobados por la EPA ícono de sitio externo](#), se pueden utilizar desinfectantes alternativos (por ejemplo, 1/3 de taza de blanqueador con cloro diluido en 1 galón de agua, o soluciones con un 70 % de alcohol). No mezcle blanqueador con cloro con otros productos de limpieza y desinfección. Hacerlo puede provocar vapores que podrían resultar muy peligrosos si los inhala. Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas. Mantenga todos los desinfectantes fuera del alcance de los niños. [Lea la infografía de la EPA sobre cómo usar estos desinfectantes ícono de sitio externo](#) de manera segura y eficaz.

Al final de este documento encontrará enlaces a recomendaciones específicas para muchos espacios públicos que usan este marco general.

*Es importante continuar siguiendo las guías federales, estatales, tribales, territoriales y locales para reanudar las actividades en los Estados Unidos.*

## Algunos recordatorios importantes sobre los coronavirus y cómo reducir el riesgo de exposición:

- Los coronavirus que se encuentran sobre superficies y objetos mueren de forma natural al cabo de horas o días. Las temperaturas cálidas y la exposición a la luz solar reducirá el tiempo de supervivencia del virus sobre superficies y objetos.
- La limpieza normal de rutina con agua y jabón elimina gérmenes y suciedad de las superficies. Reduce el riesgo de propagar la infección por COVID-19.
- Los desinfectantes matan los gérmenes de las superficies. Al matar los gérmenes de una superficie luego de limpiarla, puede disminuir aun más el riesgo de propagar infecciones. [Los desinfectantes aprobados por la EPA ícono de sitio externo](#) son una parte importante para reducir el riesgo de exposición al COVID-19. Si hay pocas existencias de los desinfectantes de esta lista, se pueden usar desinfectantes alternativos (por ejemplo, 1/3 de taza de blanqueador con cloro diluido en 1 galón de agua, o soluciones con un 70 % de alcohol). Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas.

- Almacene y use los desinfectantes de manera responsable y adecuada según lo indicado en la etiqueta. No mezcle blanqueador con cloro con otros productos de limpieza y desinfección. Hacerlo puede provocar vapores que podrían resultar muy peligrosos si los inhala. Mantenga todos los desinfectantes fuera del alcance de los niños.
- No malgaste ni acumule desinfectantes u otros suministros. Esto puede provocar la escasez de productos adecuados que otras personas necesitan usar en situaciones críticas.
- Use siempre guantes adecuados para los productos químicos que usará al limpiar y desinfectar. Podría necesitarse equipo de protección personal (EPP) adicional según los diferentes entornos y productos utilizados. Para obtener más información, consulte el [sitio web de los CDC sobre limpieza y desinfección para establecimientos comunitarios](#).
- Practique el distanciamiento social, use cubiertas de tela para la cara y siga las prácticas de higiene de prevención adecuadas, como lavarse las manos frecuentemente y usar un desinfectante de manos a base de alcohol (con al menos un 60 % de alcohol) cuando no disponga de agua y jabón.

Si debe supervisar al personal de un lugar de trabajo, su plan debe incluir consideraciones acerca de la seguridad del personal de custodia y otras personas que deban realizar tareas de limpieza o desinfección. Estas personas tienen un mayor riesgo de exposición al virus y a cualquier efecto tóxico producido por los productos químicos de limpieza. Este personal debe usar EPP adecuado al limpiar y desinfectar. Para proteger a su personal y garantizar que los productos se usen eficazmente, se debe instruir al personal sobre cómo aplicar los desinfectantes según lo indicado en la etiqueta. Para obtener más información sobre asuntos relacionados con el personal de limpieza, visite el sitio web de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional en [Control y prevención.ícono de sitio externo](#)

## Elabore su plan

Evalúe su lugar de trabajo, escuela, casa o empresa para determinar qué tipos de superficies y materiales están presentes en esa área. La mayoría de las superficies y objetos solo necesitarán una limpieza normal de rutina. Las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como los interruptores de luz y las manijas de las puertas, se deberán limpiar y luego desinfectar para reducir aun más la presencia de gérmenes sobre superficies y objetos.

- Primero, limpie la superficie u objeto con agua y jabón.
- Luego, desinfecte con un [desinfectante aprobado por la EPAícono de sitio externo](#).

- Si no tiene ningún desinfectante aprobado por la EPA, puede usar 1/3 de taza de blanqueador con cloro diluido en 1 galón de agua, o soluciones con un 70 % de alcohol para desinfectar. No mezcle blanqueador con cloro con otros productos de limpieza y desinfección. Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas. Encontrará más información en el [sitio web de los CDC sobre cómo limpiar y desinfectar su establecimiento](#).

También debe considerar qué artículos puede cambiar de lugar o quitar por completo para reducir la manipulación o contacto frecuente por parte de varias personas. Los materiales blandos y porosos, como las alfombras y asientos, pueden quitarse o guardarse para no tener que limpiarlos y desinfectarlos. Encuentre guías adicionales sobre limpieza y desinfección con vistas a la reapertura en la [Herramienta de ayuda para la reapertura](#) [ícono de pdf](#).

Es fundamental que su plan incluya cómo mantener una estrategia de limpieza y desinfección luego de la reapertura. Elabore un plan flexible con los miembros de su personal o familia, y adapte el plan a medida que se actualizan las guías federales, estatales, tribales, territoriales o locales, y si sus circunstancias específicas cambian.

## Determine qué debe limpiarse

Algunas superficies solo deben limpiarse con agua y jabón. Por ejemplo, las superficies y objetos que no se tocan con frecuencia se deben limpiar pero no requieren desinfección adicional. Además, por lo general no se deben aplicar desinfectantes sobre los artículos que los niños utilizan, especialmente aquellos artículos que los niños podrían llevarse a la boca. Muchos desinfectantes son tóxicos si se los ingiere. En entornos domésticos, limpiar con agua y jabón los juguetes y otros artículos infantiles suele ser suficiente. Encuentre más información sobre cómo limpiar y desinfectar juguetes y otras superficies en el ámbito de los programas de cuidados infantiles en la [guía de los CDC para programas de cuidados infantiles que permanecen abiertos](#).

Estas preguntas le ayudarán a decidir qué superficies y objetos necesitarán una limpieza normal de rutina.

¿Es un área al aire libre?

Por lo general, las áreas al aire libre requieren una limpieza normal de rutina y no es necesario desinfectarlas. Rociar desinfectante en las aceras y parques no es un uso eficiente de los suministros desinfectantes y no se ha comprobado que reduzca el riesgo del público de contraer el COVID-19. Debe mantener las prácticas actuales de limpieza e higiene para áreas al aire libre.

El uso específico de desinfectantes puede realizarse de manera efectiva, eficiente y segura en superficies y objetos duros al aire libre que se tocan con frecuencia por varias personas. Ciertas áreas e instalaciones al aire libre, como bares y restaurantes, pueden tener requisitos adicionales. Puede encontrar más información en el sitio web de la FDA [Seguridad de los alimentos y la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) [ícono de sitio externo](#).

No hay evidencia de que el virus que causa el COVID-19 pueda propagarse directamente a seres humanos desde el agua de piscinas, bañeras de hidromasaje o spas, o áreas de juegos acuáticos. El uso, mantenimiento y desinfección adecuados (por ejemplo, con cloro o bromo) de piscinas, bañeras de hidromasaje o spas, y juegos acuáticos debería matar el virus que causa el COVID-19. No obstante, la situación es diferente en áreas al aire libre sin tanta frecuencia de mantenimiento, incluidas áreas de juego u otras instalaciones ubicadas dentro de parques locales, estatales o nacionales. Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC sobre [visitas a parques y centros recreativos](#).

¿El área ha permanecido desocupada por los últimos 7 días?

Si su lugar de trabajo, escuela o empresa ha estado desocupada por 7 días o más, solo será necesario realizar una limpieza normal de rutina para reabrir el área. Esto se debe a que el virus que causa el COVID-19 no ha demostrado sobrevivir en superficies más de este tiempo.

Hay muchas consideraciones de salud pública, no solo relacionadas al COVID-19, que se deben tener en cuenta al reabrir edificios y espacios públicos que han permanecido cerrados por períodos prolongados. Por ejemplo, tome medidas para garantizar la [seguridad del sistema de agua de su edificio](#). No es necesario limpiar los sistemas de ventilación, aparte del mantenimiento de rutina, con el objetivo de reducir el riesgo de los coronavirus. Para los establecimientos de atención médica se proporcionan guías adicionales en las [directrices de los CDC para el control de infecciones ambientales en establecimientos de atención médica](#) [ícono de pdf](#).

## Determine qué debe desinfectarse

Después de su rutina habitual de limpieza, puede desinfectar las superficies y objetos que se tocan con frecuencia con un producto de la [lista de productos aprobados por la EPA para combatir el COVID-19](#) [ícono de sitio externo](#)

Estas preguntas le ayudarán a elegir los desinfectantes adecuados.

¿Necesita limpiar o desinfectar un material o artículo duro y no poroso como vidrio, metal o plástico?

Consulte el [listado de productos aprobados por la EPA para combatir el COVID-19](#) [ícono de sitio externo](#). Esta lista le ayudará a elegir el desinfectante más adecuado para la superficie u objeto. Puede usar soluciones diluidas de blanqueador con cloro de uso doméstico si son aptas para la superficie. Preste particular atención al equipo de protección personal (EPP) que puede ser necesario para aplicar desinfectante de manera segura, y a las recomendaciones del fabricante con respecto a otros riesgos. Mantenga todos los desinfectantes fuera del alcance de los niños. Visite el [sitio web de los CDC sobre cómo limpiar y desinfectar](#) para conocer más detalles y advertencias.

Estos son algunos ejemplos de objetos y superficies que se tocan con frecuencia que deberán desinfectarse de forma rutinaria luego de la reapertura:

- mesas,
- manijas de las puertas,
- interruptores de luz,
- mesones,
- manijas,
- escritorios,
- teléfonos,
- teclados,
- inodoros,
- grifos y lavabos,
- pistolas de los surtidores de gasolina,
- pantallas táctiles y
- cajeros automáticos

Cada empresa o establecimiento tendrá diferentes superficies y objetos que se toquen con frecuencia por varias personas. Desinfecte adecuadamente estas superficies y objetos. Por ejemplo, las estaciones de transporte público tienen [guías específicas](#) de limpieza y desinfección.

¿Necesita limpiar o desinfectar un material o artículo blando y poroso como alfombras, tapetes o asientos?

Por lo general, los materiales blandos y porosos no son tan fáciles de desinfectar como las superficies duras y no porosas. [La EPA sugiere una cantidad limitada de productos aprobados para desinfectar materiales blandos y porosos](#) [ícono de sitio externo](#). Los materiales blandos y porosos que no se tocan con frecuencia solo se deben limpiar o

lavar en lavadora, siguiendo las instrucciones en la etiqueta del artículo y con la configuración de temperatura del agua lo más alta posible. Puede encontrar información en el [sitio web de los CDC sobre la limpieza y desinfección de su establecimiento](#) y desarrollar estrategias para el tratamiento de materiales blandos y porosos.

## Analice qué recursos y equipos necesitará

Tenga en cuenta la disponibilidad de productos de limpieza y desinfección y EPP adecuado. Use siempre guantes adecuados para los productos químicos que usará al limpiar y desinfectar de manera rutinaria. Siga las indicaciones de la etiqueta de los desinfectantes para conocer los requisitos adicionales de EPP. En ciertas instancias, es posible que sea necesario recurrir a personal con capacitación y equipos especializados para aplicar ciertos desinfectantes como los de bruma o fumigación. Para obtener más información sobre el EPP apropiado para tareas de limpieza y desinfección, vea el [sitio web de los CDC sobre limpieza y desinfección de establecimientos comunitarios](#).

## Implemente su plan

Luego de elaborar un plan, será hora de ponerlo en práctica. Lea todas las indicaciones del fabricante de los productos de limpieza y desinfección que usará. Póngase guantes y cualquier otro equipo de protección personal (EPP) requerido para comenzar el proceso de limpieza y desinfección.

## Limpie las superficies visiblemente sucias con agua y jabón

Limpie las superficies y objetos con agua y jabón antes de desinfectarlas. Use siempre guantes adecuados para los productos químicos que usará al limpiar y desinfectar de manera rutinaria. Siga las indicaciones de la etiqueta de los desinfectantes para conocer los requisitos adicionales de EPP. Cuando termine de limpiar, recuerde lavarse bien las manos con agua y jabón.

Limpie o lave en lavadora los materiales blandos y porosos como asientos de una oficina o cafetería, alfombras y tapetes. Siga las instrucciones del fabricante cuando lave artículos en lavadora, y use la configuración de temperatura lo más alta posible, y séquelos completamente.

## Use el producto de limpieza o desinfección adecuado

[Los desinfectantes aprobados por la EPA](#) [Ícono de sitio externo](#) son efectivos contra el COVID-19 si se aplican de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta del fabricante. Siga las indicaciones de la etiqueta de todos los productos de limpieza y desinfección que utilice para conocer su concentración, dilución, método de aplicación, tiempo de contacto y cualquier otra consideración especial al aplicarlos.

## Siga siempre las indicaciones de la etiqueta

Siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchas etiquetas de productos recomiendan mantener húmeda la superficie por una determinada cantidad de tiempo. La etiqueta también mencionará ciertas precauciones, como usar guantes y asegurarse de ventilar bien el lugar durante el uso del producto. Mantenga todos los desinfectantes fuera del alcance de los niños.

## Mantenga y revise su plan

Tome medidas para reducir su riesgo de exposición al virus que causa el COVID-19 durante sus actividades diarias. [Los CDC ofrecen consejos](#) para reducir su exposición y riesgo de contraer el COVID-19. Reducir su exposición y la de otras personas es una responsabilidad compartida. Continúe actualizando su plan según las guías actualizadas y sus circunstancias actuales.

## Continúe con sus tareas de limpieza y desinfección de rutina

La limpieza y desinfección de rutina son una parte importante para reducir el riesgo de exposición al COVID-19. La limpieza normal de rutina solo con agua y jabón puede reducir el riesgo de exposición y es una medida necesaria antes de desinfectar superficies sucias.

Las superficies que se tocan con frecuencia por varias personas, como manijas de puertas, escritorios, teléfonos, interruptores de luz y grifos, deben limpiarse y desinfectarse al menos diariamente. Podría ser necesario limpiar y desinfectar con mayor frecuencia según el nivel de uso. Por ejemplo, ciertas superficies y objetos en espacios públicos, como carritos de compras y teclados en puntos de venta, deben limpiarse y desinfectarse antes de cada uso.

Considere elegir un desinfectante diferente si su primera opción escasea. Asegúrese de que haya suficientes guantes y equipos de protección personal (EPP) adecuados según lo indicado en la etiqueta, la cantidad de producto que necesitará aplicar y el tamaño de la superficie a desinfectar.



## Implemente prácticas seguras de comportamiento

Todos tuvimos que modificar significativamente nuestro comportamiento para reducir la propagación del COVID-19. Para reanudar las actividades en los Estados Unidos, necesitaremos seguir implementando estas prácticas:

- distanciamiento social (específicamente, permanecer a 6 pies de distancia de otras personas cuando deba estar en un espacio compartido)
- lavarse las manos frecuentemente o usar desinfectante de manos a base de alcohol (con al menos un 60 % de alcohol) cuando no disponga de agua y jabón
- usar una cubierta de tela para la cara
- evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- quedarse en casa si están enfermos
- limpiar y desinfectar los objetos y superficies que se tocan con frecuencia

Es importante continuar siguiendo las guías federales, estatales, tribales, territoriales y locales para reanudar las actividades en los Estados Unidos. Consulte este recurso para conocer las [actualizaciones acerca del COVID-19](#) [ícono de sitio externo](#). Le ayudará a modificar su plan cuando se actualicen las situaciones.

## Considere implementar prácticas que reduzcan el potencial de exposición

También es fundamental cambiar nuestra forma de usar los espacios públicos para trabajar, vivir y jugar. Debemos seguir pensando en nuestra seguridad y en la seguridad de las demás personas.

Para reducir su exposición o el riesgo de propagar el COVID-19 después de reabrir su empresa o establecimiento, analice si es necesario tocar ciertas superficies o materiales. Considere limpiar las superficies públicas antes y después de tocarlas. Este tipo de ajustes en nuestro comportamiento puede ayudar a reducir la propagación del COVID-19. Hay otros recursos con más información acerca del [COVID-19](#) [ícono de sitio externo](#) y cómo [evitar enfermarse](#).

Otra forma de reducir el riesgo de exposición es hacer cambios a largo plazo en las prácticas y procedimientos actuales. Estos podrían incluir reducir el uso de materiales porosos en los asientos, dejar algunas puertas abiertas para evitar que las toquen muchas personas, abrir las ventanas para mejorar la ventilación o quitar objetos de áreas comunes, como los contenedores de crema para el café. Hay muchas otras medidas que las empresas e instituciones pueden implementar para ayudar a reducir la

propagación del COVID-19 y proteger a su personal y al público. Puede encontrar más información en [Implementación de estrategias de mitigación de los CDC para comunidades con transmisión de COVID-19 en la comunidad](#) cono de pdf.

## Conclusión

Reanudar las actividades en los Estados Unidos requiere que todos nos comprometamos a implementar las mejores prácticas recomendadas y mantener hábitos diarios seguros para reducir nuestro riesgo de exposición al COVID-19. Recuerde: ¡estamos juntos en esto!