



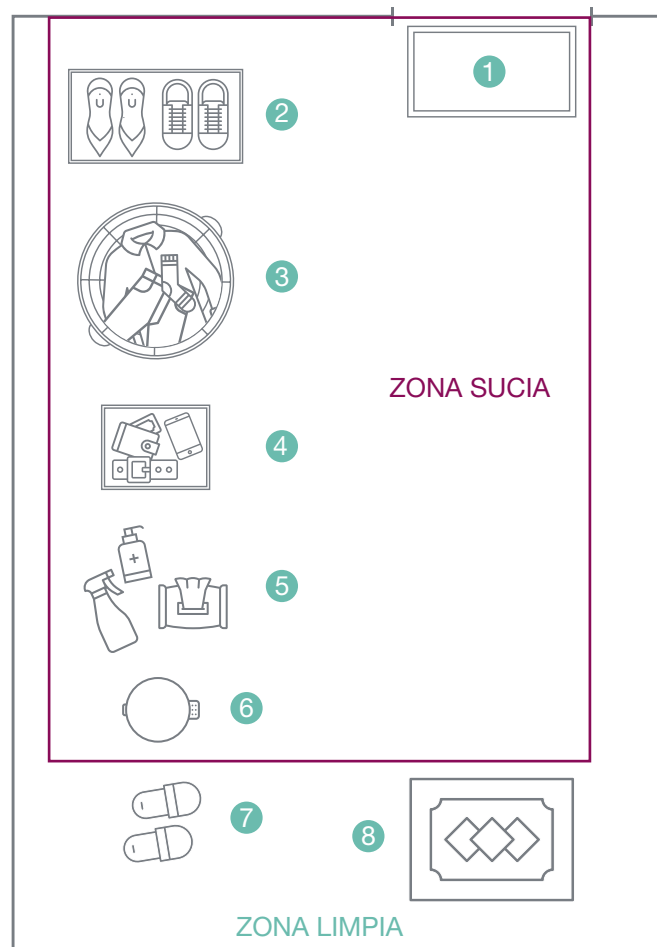
¿CÓMO CUIDARNOS DEL VIRUS EN NUESTROS HOGARES?



CUIDADOS AL INGRESO AL HOGAR

Habilitar de manera transitoria en la entrada, una ZONA SUCIA y ZONA LIMPIA para realizar el protocolo de ingreso seguro a nuestro hogar. Ésta área deberá contar con los siguientes espacios y elementos:

- (1) Pediluvio o tapete sanitario con solución desinfectante para ingreso
- (2) Canasto para dejar calzado de calle
- (3) Canasto para depositar bolsa con ropa de trabajo y ropa de calle
- (4) Caja para dejar celular, billetera, cinturón, joyas, etc.
- (5) Área para disponer productos desinfectantes: aerosol desinfectante, toallas desinfectantes, alcohol gel, atomizador con solución desinfectante, etc. Si hay niños en el hogar, mantener estos productos fuera de su alcance
- (6) Basurero con pedal, tapa y bolsa plástica en su interior
- (7) Zona de calzado limpio (pantuflos, calzado exclusivo en el hogar, etc.)
- (8) Tapete o alfombra para posicionarse en área limpia



Secuencia de pasos para ingresar a nuestro hogar

- 01** Idealmente, previo a ingresar a tu hogar, limpia tu calzado en un pediluvio o tapete sanitario. Son muy fáciles de confeccionar, incluso puedes reciclar materiales y confeccionar tu propio pediluvio
- 02** Idealmente, previo a ingresar a tu hogar, quítate los zapatos y colócalos en el dispositivo o área designada para contenerlos
- 03** Quítate los calcetines y ropa de calle exterior y colócalos en un canasto designado para ropa sucia (uso exclusivo). Realizar lo mismo con la bolsa sellada con la ropa sucia de trabajo y la mascarilla de calle para su posterior lavado
- 04** Deposita los artículos y accesorios personales (reloj, cartera, mochila, joyería, audífonos, cinturón, etc.) en un recipiente
- 05** Utilizando toallas desinfectantes (con amonio cuaternario o solución de cloro al 0,1%) o solución de alcohol (alcohol gel al 70%), limpia tu celular y artículos personales
- 06** Deposita en el basurero con pedal y tapa, el material utilizado (papel, toallas desinfectantes) para desinfectar sus artículos. Basurero exclusivo con bolsa interior
- 07** Aplica alcohol gel al 70% en tus manos
- 08** Ubicarse fuera de la zona sucia sobre un tapete limpio para ponerse pantuflas, calcetines o calzado limpio (recomendamos tener una silla cerca) e inmediatamente pasar al baño a lavarse las manos con agua y jabón
- 09** Antes de ponerse la ropa limpia, tomar una ducha
- 10** Establece un método para recoger la ropa de la zona sucia y llevarla a lavar inmediatamente



¿QUÉ DEBO HACER CON MI UNIFORME O ROPA DE TRABAJO?



Transporte de uniforme

En el traslado entre tu casa y el lugar de trabajo debes usar siempre ropa de calle y solo utilizar tu uniforme en el lugar de trabajo.

Al terminar la jornada de trabajo, debes sacarte el uniforme, dejarlo en una bolsa cerrada y aislada del resto de tus objetos personales, y trasladarla cerrada a tu hogar para su posterior lavado.



Lavado de uniforme o ropa de trabajo

- Se recomienda usar el modo de lavado más caliente para lavar la ropa, las toallas y la ropa de cama y secarlas por completo a temperatura alta en la secadora. Si hay ropa delicada u otro tipo de ropa que no soporte temperaturas altas, se recomienda no usarlas.
- Es recomendable que la ropa usada (uniforme), sea lavada a mano o en máquina separada del resto de la ropa, idealmente con agua caliente y detergente después de remojar por al menos 20 minutos. Finalmente se debe enjuagar con abundante agua.
- Es recomendable usar guantes desechables para llevar a cabo el lavado de la ropa. Pero es más importante lavarnos las manos luego de haber terminado de manipular la ropa, tengamos guantes o no.
- Nunca sacudas la ropa, ya que esto podría dispersar el virus en el aire.
- Al terminar, limpiar y desinfectar las cestas, canastas y bolsas para la lavandería.
- Es buena idea forrar la cesta o canasta con una bolsa desechable o lavable, si la tenemos. Tener una bolsa para ropa sucia y otra para ropa limpia es otra buena medida. También podemos usar bolsas de plástico desechables para transportar la ropa.



¿CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR MI HOGAR? (SIN CASOS SOSPECHOSOS NI CONFIRMADOS)



Ventilación

La ventilación del hogar tiene por objetivo minimizar, por medios naturales o mecánicos, la polución generada dentro del hogar.

- Al realizar limpieza y desinfección de las distintas dependencias, asegura mantener ventilación permanente a través de puertas y ventanas.
- Si utilizas sistemas de acondicionamiento de aire, evita utilizar la modalidad de recirculación, mantén siempre un flujo constante de aire de ingreso y salida.
- Evitar contaminantes ambientales como humo de cigarro, calefacción a combustión o humedad; ya que esto puede generar mayor susceptibilidad al virus, al irritar vías respiratorias.
- Ventilar todas las habitaciones del hogar al menos una vez al día, manteniendo puertas y ventanas abiertas como mínimo por 30 minutos.
- En época fría, en lo posible utiliza un calefactor que no genere contaminación tanto al interior de la casa como hacia el medio ambiente. Si utilizas un calefactor a combustión debes mantener ventilada la habitación. Nunca sellar las ranuras que se forman en el ajuste de puertas y ventanas porque a través de estas se infiltra aire externo que mantiene un nivel de ventilación que es necesario.



Limpieza y desinfección

Las recomendaciones generales respecto a la frecuencia de desinfección de los diferentes lugares del hogar, con el fin de evitar algunas enfermedades, son las siguientes:

- Baño (WC, lavamanos, tina, pisos), al menos una vez al día.
- Cocina, accesorios de uso diario (lavaplatos, mesones, vajilla, pisos), limpieza después de usar y desinfección diaria (sobre todo en el caso de mesones, lavaplatos y pisos).
- Implementos de limpieza (esponja, paños de cocina, traperos, etc.), desinfección diaria.

Las superficies como asientos, pisos y paredes, no generan un gran riesgo de transmisión de infecciones, por lo que la acción de un detergente generalmente es suficiente para eliminar microorganismos, aunque deben tomarse en cuenta las siguientes consideraciones:

- Asegúrate de que la superficie esté seca y libre de residuos después de limpiar.
- Si existe material orgánico presente, se necesita una desinfección adicional. En este caso, puedes utilizar un desinfectante en aerosol, que no deteriore las superficies.
- Cuando se limpian pisos, primero debes remover el polvo y suciedad, mediante uso de traperos o aspiradora, luego sanitizar con una solución desinfectante y dejar secar, de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta.
- La limpieza de alfombras, requiere el uso de aspiradora de manera diaria y una limpieza completa cada 6 meses.



Recomendaciones de seguridad:

- El uso de desinfectantes siempre involucra algún tipo de peligro debido a que todo desinfectante es un TÓXICO. Hasta el más "seguro" conlleva riesgos en la aplicación y después de ella. Por lo anterior, se recomienda:
 - Adquirir productos con Registro Sanitario del Instituto de Salud Pública (ISP) con clasificación de uso general.
 - Usar productos con fecha de vencimiento vigente.
 - No utilizar productos con el envase o etiqueta que se encuentren deteriorados.
 - Leer las etiquetas.
 - Seguir las recomendaciones indicadas en la etiqueta.
 - No mezclar productos desinfectantes, ya que existen productos incompatibles, los que al mezclarse pueden provocar reacciones químicas con efectos dañinos (Por ejemplo liberación de gases tóxicos o irritantes).



- Utilizar los productos solo en las superficies recomendadas.
- No dejar un producto abierto.
- No almacenar junto con alimentos.
- No comer ni fumar mientras se aplica el producto.
- No usar una cantidad superior a lo recomendado en la etiqueta.
- Nunca trasvasiar el desinfectante a otro envase.
- Utilizar medidas de protección como guantes, mascarilla, protección de ojos y delantal para la mezcla de las soluciones.
- Preparar las soluciones diariamente.
- Utilizar un envase exclusivo para las soluciones preparadas, y marcar (rotular) el envase con la concentración claramente.
- No reutilices empaques de productos comestibles para preparar la solución desinfectante y así evitar envenenamientos.
- No mezclar hipoclorito de sodio (cloro) con otros detergentes o limpiadores.
- Guardar el hipoclorito de sodio (cloro) fuera del alcance y vista de niños, en un lugar seguro y que no esté expuesto a la luz y el calor.
- Usar presentaciones de cloro que vengan sin suavizantes o elementos que le den color u olor.
- También se recomienda utilizar alcohol al 70% para superficies que puedan ser dañadas por el cloro.



Importante: La concentración recomendada por la Autoridad Sanitaria de hipoclorito de sodio (cloro) es 0,1%, lo que se logra agregando 20cc de hipoclorito de sodio en un litro de agua (aprox. 4 cucharaditas), considerando un producto comercial con concentración al 5%.



En el caso que habite una persona contagiada o un caso sospechoso, se recomienda además:

- Asegurar el uso de EPP durante la limpieza: mascarilla, gafas protectoras, guantes y delantales de plástico resistente a fluidos. Este EPP es de uso personal.
- Limpiar los guantes reutilizables, el delantal y las gafas con agua y jabón y luego desinfectar con una solución cloro al 0,1%.
- Limpiar las superficies que se tocan con mucha frecuencia con agua y detergente por lo menos dos veces al día. Luego aplicar una solución de cloro al 0,1%, dejando actuar el desinfectante como mínimo por 1 minuto antes de enjuagar.
- Limpiar las superficies en la habitación donde se atiende el paciente, como la mesa que se utiliza en la noche, la lámpara sobre la mesa que se utiliza en la noche, la cama, las manillas de puertas y muebles, con agua y detergente y luego aplicar una solución de cloro al 0,1% al menos dos veces al día dejando actuar el desinfectante como mínimo por 1 minuto.
- Limpiar los baños con agua y detergente y luego aplicar una solución de cloro al 0,1% al menos dos veces al día, dejando actuar el desinfectante como mínimo por 1 minuto.
- Descargar el inodoro con la tapa hacia abajo para evitar salpicaduras de goteo y nubes de rocío.
- Usar ropa de cama y utensilios para comer, de uso exclusivo del paciente.
- Colocar la ropa, la ropa de cama, las toallas de baño y de manos del paciente en una bolsa para transportarlos a la zona de lavandería de la casa usando elementos de protección personal. No sacudir la ropa sucia.
- Lavar la ropa, la ropa de cama, las toallas de baño y de manos del paciente con agua caliente y detergente, y secar bien.
- Desechar pañuelos de papel, mascarillas y otros materiales de limpieza del paciente, en un recipiente de uso exclusivo con bolsa y tapa.
- Disponer los residuos del paciente en doble bolsa para su manejo.
- Para desechar residuos domiciliarios, te invitamos a revisar la siguiente ficha **aquí**.



RECEPCIÓN DE ENCOMIENDAS

- Antes de atender la llegada del repartidor, lava tus manos con agua y jabón.
- Utiliza mascarilla.
- Mantén una sana distancia con la persona que te entrega, evita el contacto directo. La forma más segura es que el repartidor deje el paquete en la puerta.
- En tus compras online opta por el pago con tarjeta y evita el efectivo, de esta manera evitarás el contacto directo con el repartidor. Si no tienes esta posibilidad, lava muy bien tus manos antes y después de tocar el dinero.
- Revisa que tu paquete se encuentre en perfectas condiciones y que esté bien sellado, sin alteraciones en el empaque.
- Antes de meter tu paquete a casa desinfectalo (con solución de cloro al 0,1%) y en el caso de comida, limpia muy bien el empaque y traspásala a utensilios de tu hogar (plato, vaso, etc).
- Higieniza muy bien tus manos después de recibir tu pedido.
- Elimina el empaque junto al resto de los otros residuos, en doble bolsa de plástico.
- Al finalizar lava tus manos con agua y jabón si están visiblemente sucias o higieniza con solución de alcohol al 70%.



Para más información llama al **600 360 7777** (Salud Responde del MINSAL)
o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**