

# Limpieza y desinfección para una casa saludable

## Limpieza más segura y el



**Sigue nuestras recomendaciones y utiliza métodos más seguros de limpieza y desinfección de gérmenes, a fin de ayudar a prevenir la propagación de enfermedades.**

La limpieza general, seguida de la desinfección, puede eliminar los gérmenes que causan enfermedades como el COVID-19. Abordar la limpieza, utilizando los productos y métodos de limpieza menos peligrosos, es la mejor manera de proteger a todas las personas que viven en tu casa.



## Asma

(Si es una condición preexistente)



## Piel irritada

# Conoce los riesgos

Muchos de los productos de limpieza para el hogar, contienen sustancias químicas que pueden irritar los ojos o la garganta o causar dolores de cabeza y otros problemas de salud, como el asma. Esto se debe a la inhalación de vapores de productos como el cloro o la absorción de productos químicos en la piel. Cambiar a un método o producto de limpieza más seguro puede ayudar a evitar estos riesgos para la salud.



## Ojos irritados



## Dolor de cabeza

**E**vita productos con las palabras **CAUTION (precaución)**, **WARNING (advertencia)**, **DANGER (peligro)** o **POISON (veneno)** en la etiqueta.

Estos productos contienen sustancias químicas tóxicas perjudiciales para la salud. En cambio, elige los que tengan una etiqueta "Safer Choice" o "Cradle to Cradle" de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, Environmental Protection Agency). Estos productos son menos tóxicos y riesgosos para la salud.

## Usa productos de limpieza menos tóxicos

**P**uedes elaborar productos de limpieza domésticos con ingredientes comunes, como bicarbonato de sodio, vinagre, detergente y agua.

Pueden combinarse y usarse para limpiar la mayoría de las superficies de tu casa. Para ver las recetas efectivas y seguras para la limpieza del hogar, visita: [hazwastehelp.org](http://hazwastehelp.org).

**U**tiliza un desinfectante registrado por la EPA para asegurarte de que sea eficaz matando gérmenes.

Para usar desinfectantes menos tóxicos, busca productos con los avisos de **CAUTION (precaución)** en lugar de **WARNING (advertencia)**, **DANGER (peligro)** o **POISON (veneno)** en la etiqueta. Otras opciones menos tóxicas son los productos que contienen etanol, isopropanol (alcohol isopropílico), peróxido de hidrógeno, ácido láctico y ácido cítrico.

En promedio, uno de cada tres productos de limpieza que se venden en la tienda lleva en la etiqueta las palabras **DANGER (peligro)** o **POISON (veneno)**. Conocer lo peligroso que los químicos son y cuáles son las alternativas más seguras, puede ayudarte a limpiar de forma más sana y eficaz.



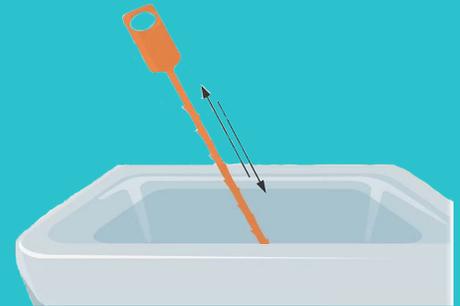
**Esponja**



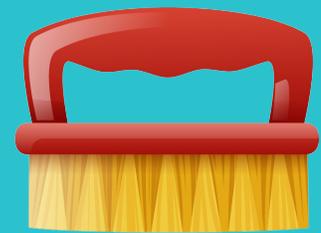
**Toallita de microfibra**

## Utiliza herramientas más seguras para la limpieza

Con estas herramientas puedes usar agua o un producto de limpieza menos tóxico para limpiar muchas superficies.



**Herramienta para limpiar la cañería**



**Cepillo para tallar**

### 1. Empieza limpiando

Usa jabón, tu solución limpiadora menos tóxica, agua y frota. Con la limpieza se eliminan los gérmenes, la suciedad y las impurezas de las superficies o los objetos.

### Primero limpia y después desinfecta

### 2. Usa protección

Toma medidas para proteger tu piel y ojos con guantes y lentes de protección. Protege tus pulmones abriendo las ventanas para que entre aire fresco.

### 3. Después desinfecta

Al desinfectar se van a destruir casi todos los gérmenes a través de una acción química, cuando se utiliza según las indicaciones de la etiqueta. No tiene ningún efecto sobre la suciedad, la tierra o el polvo. Después de limpiar la superficie, usa un desinfectante registrado por la EPA. Verifica que ese desinfectante sea el apropiado para la superficie que estás limpiando. Déjalo secar completamente o pásale un trapo húmedo.

# Obtén más información sobre los métodos más seguros de limpieza y sobre cómo proteger a tu familia del COVID-19

**Para obtener consejos de limpieza y desinfección más seguros, visita**

Hazardous Waste Management Program of King County  
Hazwastehelp.org

**Para obtener información actualizada del COVID-19 y otros recursos del Condado de King, visita**

Public Health-Seattle & King County  
www.kingcounty.gov/depts/health

**Para obtener información sobre desinfectantes para matar el virus del COVID-19, visita**

Environmental Protection Agency (EPA)  
www.epa.gov/coronavirus



## ¿Tienes alguna pregunta? Comunícate con:

### **Baba Badru**

Residential Services Program Manager  
babatunde.badru@kingcounty.gov  
(206) 263-1555

### **Julia Singer**

Residential Services Educational Outreach Programs  
julia.singer@kingcounty.gov  
(206) 263-1670

Medios de comunicación alternativos  
disponibles: 206-263-8899 o TTY Relay: 711

LHWMP\_0343\_Spanish May 2020