

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES CON CORONAVIRUS

La **lejía doméstica** es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus:

- Superficies que se tocan con frecuencia: mesas y sillas, escritorios, mesitas de noche, muebles del dormitorio, mesas de trabajo, etc.
- Pomos de las puertas.
- Superficies del baño y el inodoro.
- Grifos.

Para que la lejía sea eficaz hay que limpiar previamente las superficies con bayetas húmedas, para recoger el polvo. Después limpiar esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de **lejía al 1:50**. **¿Cómo preparar la lejía al 1:50? >> Prepararla el mismo día de su uso.**

1. Coger 20 ml de lejía doméstica sin detergente (apta para desinfección de alimentos).
2. Echarlo dentro de una botella de 1 litro.
3. Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar.
4. Cerrar y darle la vuelta varias veces para mezclar.

Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso y volver a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes.

DESINFECCIÓN DE OBJETOS PERSONALES

Los objetos personales se pueden desinfectar con **alcohol de 70°**: Gafas, teléfonos fijos, **móviles** (evitar compartirlos), teclados de ordenador y ratón, mandos a distancia y llaves.

¿Cómo preparar el alcohol de 70°?

1. Partir del alcohol para desinfectar las heridas que tenemos en casa, que es alcohol de 96°.
2. Coger **70 ml de alcohol de 96°**. Rellenar con agua del grifo hasta 100 ml.
3. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

INFORMACIÓN DURANTE LA PANDEMIA COVID-19



Lactancia materna durante el Covid-19

- El contacto piel con piel inmediato tras el nacimiento y el calostro protegen al recién nacido.
- Se sabe que los lactantes amamantados tienen menos complicaciones por virus respiratorios y gastrointestinales.
- El Coronavirus SARS-CoV-2 no se ha encontrado en leche materna hasta ahora.
- Amamantar con COVID es posible, tomando medidas de higiene.
- Si la madre con COVID lo prefiere, extraer la leche es una opción. La leche extraída no transmite el virus, pero es importante usar medidas de protección para evitar que se contamine.

Si tienes COVID o síntomas, puedes seguir amamantando:

- Evita el contagio por gotas y fómites.
- Usa mascarilla quirúrgica o de tela para cubrir boca y nariz durante la toma y siempre que estés a menos de 2 metros de distancia de tu bebé.
- Lávate las manos antes y después, al menos durante 20 segundos, o utiliza un desinfectante hidroalcohólico con al menos un 60% de alcohol.
- Mantén limpia la piel del pecho lavándote con agua y jabón a diario.
- Mantén limpias las superficies de tu domicilio y los objetos que tocas muy a menudo, (mesas, pomos, interruptores de la luz, grifos, etc). Usa para ello lejía diluída: 20 ml de lejía en 1 litro de agua
- Ventila con frecuencia la habitación donde estés con tu bebé.

Si decides extraer la leche, además de lo anterior:

- Limpia las piezas del extractor con agua y jabón antes y después de cada uso
- Limpia los botes de almacenamiento de la leche antes y después de cada uso
- Esterilízalo todo una vez al día

Para más información, puedes consultar:

- Información para madres y padres con infección probable o confirmada por coronavirus (covid-19). Sociedad Española de Neonatología.

https://www.seneo.es/images/site/noticias/home/DIPTICO_COVID19_.pdf

- Lactancia materna ante la pandemia de Coronavirus COVID-19, recomendaciones IHAN

<https://www.ihan.es/la-lactancia-materna-ante-la-pandemia-de-coronavirus-covid-19-recomendaciones/>

Cómo lavarse las manos

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua:



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí:



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa:



Enjuáguese las manos con agua:



Séguese con una toalla desechable:



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.



**Organización
Mundial de la Salud**

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES
Clean Your Hands

© 2015 The Authors. Journal of Internal Medicine © 2015 Blackwell Publishing Ltd

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010