

Prevención de infecciones en el hogar

Si tiene una infección, pudo haber estado expuesto a una infección o está cuidando a alguien que tiene una infección, es importante saber cómo evitar que la infección se propague. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica y use estas pautas para ayudar a detener la propagación de la infección.

Como se transmiten las infecciones

Para que una infección se propague, debe estar presente lo siguiente:

- Un germen. Esto puede ser un virus, bacteria, hongo, o parásito.
- Un lugar para que viva el germen. Esto podría ser:
 - Sobre o en una persona, animal, planta o alimento.
 - En tierra o agua.
 - En superficies, como la manija de una puerta.
- Una persona o animal que puede desarrollar una enfermedad si el germen ingresa al cuerpo (huésped). El huésped no tiene resistencia al germen.
- Una forma para que el germen ingrese al huésped. Esto puede ocurrir por:
 - Contacto directo con una persona o animal infectado. Esto puede suceder dándose la mano o abrazándose. Algunos gérmenes también pueden viajar por el aire y propagarse a otros. Esto puede suceder cuando una persona infectada tose o estornuda sobre o cerca de otras personas.
 - Contacto indirecto. Esto ocurre cuando el germen ingresa al huésped a través del contacto con un objeto infectado. Ejemplos incluyen:
 - 1) Comer o beber alimentos o agua que tiene el germen (está contaminado).
 - 2) Tocar una superficie contaminada con las manos y luego tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca.

Provisiones necesarias

- Jabón.
- Desinfectante de manos a base de alcohol.
- Productos de limpieza.
- Desinfectantes, como el blanqueador.
- Paños de limpieza, esponjas o toallas de papel.
- Guantes desechables o reutilizables.

Como prevenir la propagación de la infección

Hay varias cosas que puede hacer para ayudar a prevenir la propagación de la infección.

Toma estas acciones generales



Todos deben tomar las siguientes medidas para prevenir la propagación de la infección:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse la cara, boca, nariz u ojos.
- Tosa o estornude en un pañuelo, manga o codo en lugar de en la mano o en el aire o si tose o estornuda en un pañuelo desechable, tírelo inmediatamente y lávese las manos.

Mantenga limpio su baño

- Proporcionar jabón.
- Cambie las toallas y paños con frecuencia.
- Cambie los cepillos de dientes con frecuencia y guárdelos por separado en un lugar limpio y seco.
- Limpie y desinfecte todas las superficies, incluidos el inodoro, el piso, la bañera, la ducha y el lavabo.
- **No comparta** artículos personales, como rasuradores de afeitarse, cepillos de dientes, desodorante, peines, cepillos, toallas y paños.

Mantener la higiene en la cocina



- Lávese las manos antes y después de preparar alimentos y antes de comer.
- Limpie el interior de su refrigerador cada semana.
- Mantenga su refrigerador a 40°F (4°C) o menos, y ajuste su congelador a 0°F (-18°C) o menos.
- Mantenga limpias las superficies de trabajo. Desinfectarlos regularmente.
- Lave sus platos con agua caliente y jabón. Seque sus platos al aire o use un lavavajillas.
- No comparta platos o utensilios para comer.

Tocar los alimentos de manera segura

- Almacene los alimentos con cuidado.
- Refrigere las sobras rápidamente en recipientes cubiertos.
- Deseche los alimentos rancios o en mal estado.
- Descongele los alimentos en el refrigerador o en el microondas, no a temperatura ambiente.
- Sirva los alimentos a la temperatura adecuada. No comas carne cruda. Asegúrese de que esté cocinado a la temperatura adecuada. Cocine los huevos hasta que estén firmes.
- Lave las frutas y verduras con agua.
- Use tablas de cortar, platos y utensilios separados para alimentos crudos y cocidos.
- Use una cuchara limpia cada vez que pruebe alimentos mientras cocina.

Lavar la ropa de la manera correcta

- Use guantes si la ropa está visiblemente sucia.
- **No** agite la ropa sucia. Hacer eso puede enviar gérmenes al aire.
- Lave la ropa en agua caliente.
- Si no puede lavar la ropa de inmediato, colóquela en una bolsa de plástico y lávela lo antes posible.

Tenga cuidado con los animales y las mascotas

- Lávese las manos antes y después de tocar animales.
- Si tiene una mascota, asegúrese de que su mascota se mantenga limpia. **No** permita que las personas con sistemas inmunes débiles toquen excrementos de pájaros, agua de la pecera o una caja de arena.
 - Si tiene una jaula para mascotas o una caja de arena, asegúrese de limpiarla todos los días.
- Si está enfermo, aléjese de los animales y haga que alguien más los cuide si es posible.

Cómo limpiar y desinfectar objetos y superficies

Precauciones

- Algunos desinfectantes funcionan para ciertos gérmenes y no para otros. Lea las instrucciones del fabricante o lea los recursos en línea para determinar si el producto que está utilizando funcionará para el germen que está tratando de eliminar.
- Si elige usar blanqueador, úselo de manera segura. Nunca lo mezcle con otros productos de limpieza, especialmente aquellos que contienen amoníaco. Esta mezcla puede crear un gas peligroso que puede ser mortal.
- Mantenga un movimiento adecuado de aire fresco en su hogar (ventilación).
- Vierta el trapeador usado en el fregadero o inodoro. **No vierta** esta agua en el fregadero de la cocina.

Objetos y superficies



- Si las superficies están visiblemente sucias, límpielas primero con agua y jabón antes de desinfectarlas.
- Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia todos los días. Esto puede incluir:
 - Mostradores.
 - Mesas.
 - Perillas de las puertas.
 - Fregaderos y canillas.
 - Electrodomésticos, como:
 - 1) Teléfonos.
 - 2) Controles remoto.
 - 3) Teclados.
 - 4) Computadoras y tabletas.

Productos de limpieza

Algunos productos de limpieza pueden engendrar gérmenes. Cuídalos bien para evitar la propagación de gérmenes. Para hacer esto:

- Remoje los cepillos de baño, trapeadores y esponjas en cloro y agua durante 5 minutos después de cada uso, o de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Lave los paños de limpieza reutilizables y desinfecte las esponjas después de cada uso.
- Deseche los guantes desechables después de un uso.
- Reemplace los guantes reutilizables si están rotos o rotos o si comienzan a desprenderse.

Acciones adicionales si está enfermo

Si vive con otras personas



- Evite el contacto cercano con quienes lo rodean. Manténgase al menos a 3 pies (1m) de distancia de los demás, si es posible.
- Use un baño separado, si es posible.
- Si es posible, duerma en una habitación separada o en una cama separada para evitar infectar a otros miembros del hogar o Cambie las sábanas cada semana o cuando estén sucias.
- Haga que todos en el hogar se laven las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos a base de alcohol.

En General

- Quédese en casa excepto para recibir atención médica. Llame con anticipación antes de visitar a su proveedor de atención médica.
- Pídale a otros que obtengan comestibles y suministros para el hogar y que surtan recetas para usted.
- Evitar las áreas públicas. Intenta no tomar el transporte público.
- Si puede, use una máscara si necesita salir de la casa o si está en contacto cercano con alguien que no está enfermo.
- Evite las visitas hasta que se haya recuperado por completo, o hasta que no tenga signos y síntomas de infección.
- Evite preparar alimentos o cuidar a otros. Si debe preparar alimentos o cuidar a otros, use una máscara y lávese las manos antes y después de hacer estas cosas.

Donde encontrar más información

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/index.html
- Organización Mundial de la Salud (OMS):
www.who.int/infection-prevention/about/en/
- Asociación de Profesionales en Control de Infecciones y Epidemiología:
Professional.site.apic.org/settings-of-care/non-healthcare-setting/home/

En Resumen

- Es importante saber cómo evitar que la infección se propague.
- Asegúrese de que todos en su hogar se laven las manos a menudo con agua y jabón.
- Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia todos los días.
- Si está enfermo, quédese en casa excepto para recibir atención médica.

Esta información no pretende reemplazar los consejos que le dio su proveedor de atención médica. Asegúrese de discutir cualquier pregunta que tenga con su proveedor de atención médica.

Documento publicado: 13/03/2020 Documento revisado: 13/03/2020 Documento revisado: 13/03/2020 Educación para pacientes de Elsevier © 2020 Elsevier Inc.