



Desinfectantes más seguros

en la casa en estos tiempos de **CORONAVIRUS**

Mantén tu hogar a salvo de COVID-19 y químicos tóxicos. Obtén la información para ayudarte a encontrar soluciones seguras y eficaces para proteger tu salud.

Practica distanciamiento social

- Quédate en casa, si puedes.
- En lugares públicos, mantén 6 pies (2 metros) de distancia entre otras personas.
- Usa una mascarilla en lugares públicos, especialmente de interior.

La manera más común de contagiarse es a través de contacto directo con otra persona que ya está contagiada. El **distanciamiento social** y **lavarse las manos** son maneras comprobadas de prevenir la propagación del COVID-19.

Lávate las manos

- EVITA jabones antibacterianos y perfumados
- Enjabona por 20 segundos
- Usa alcohol en gel **SOLO** si no tienes jabón y agua disponible

Mantén tus entornos limpios

¿Sabías qué?

Estudios de hogares de gente saludable nunca han encontrado que desinfectar disminuye las enfermedades que al usar jabón y agua.



- Limpiar e higiene general son excelentes para tu salud.
- Jabón/detergente y agua son increíblemente eficaz en la eliminación de tierra y gérmenes de la superficie.

Cómo limpiar superficies con jabón y agua: Agrega 1-2 tsp de detergente de losa en un atomizador o una botella de chorro con agua. Rocía la superficie y límpiela con un paño limpio

- Para disminuir la exposición de químicos tóxicos, **evita jabones antibacterianos** y productos de limpieza **perfumados** y **con tintura**.
- Prioriza la limpieza de las áreas más tocadas como manillas, interruptores, mesas, teclados, llaves de agua y lava platos.

¿Debería desinfectar también?

La desinfección es importante cuando hay gente con sistemas inmunológicos comprometidos, otras vulnerabilidades, o están enfermos con el virus en el hogar.

Pero desinfectar no debería ser un a prioridad para prevenir la enfermedad en un hogar sano - y **debería hacerse con cuidado**.

"...no se ha documentado la transmisión del nuevo coronavirus a personas por el contacto con **superficies contaminadas con el virus**."

U.S. CDC

Desinfectantes seguros

- Si decides desinfectar tu hogar, estos desinfectantes son más seguros Y eficaces contra el COVID-19

Busca desinfectantes con ingredientes activos como

- Alcohol, etanol, isopropílico o peróxido de hidrógeno
- Ácido láctico
- Ácido cítrico y
- Timol



DIY receta para alcohol en gel:

2 partes de alcohol isopropílico o etanol + 1 parte gel de áloe vera o glicerina vegetal (Puede que no tenga la misma consistencia que el alcohol gel en los supermercados - va a ser más aguado - pero va a ser efectivo)

EVITA ESTOS INGREDIENTES ACTIVOS en DESINFECTANTES

Compuestos cuaternarios de amonio (cuates) Cloro Blanqueador (hipoclorito de sodio) Los dos son químicos potentes y los dos pueden ser dañinos a la salud.

Los daños de los cuates:

- Los cuates son irritantes poderosos y pueden causar dermatitis.
- Los cuates pueden irritar los pulmones y causar problemas respiratorios.
- Trabajadorxs de limpieza desarrollaron asma laboral después de haber sido expuestos a cuates regularmente.
- Los cuates han sido relacionados a daños reproductivos, potencialmente afectando a la fertilidad.
- El uso generalizado de los cuates está contribuyendo al problema global de resistencia antimicrobiana, llevando a la creación de "bacterias asesinas" que no se pueden controlar con antibióticos.



Los cuates que se encuentran comúnmente en los productos para la limpieza doméstica pueden listarse como:

- Cloruro de Benzalconio
- Alquil dimetil benzilo cloruro de amonio (C14 60%, C16 30%, C12 5%, C18 5%)
- Alquil dimetil etilo benzilo cloruro de amonio (C12-14)
- Cloruro de Didecildimetilamonio

Los daños del cloro blanqueador (hipoclorito de sodio)

- El cloro blanqueador es un irritador de ojos y pulmones.
- La exposición de largo plazo a cloro blanqueador puede causar quemaduras químicas en la piel.
- Es la causa principal de lesiones químicas oculares en niños en EE.UU en la categoría de productos de limpieza.
- También es la causa principal de llamadas al Control de Venenos en la categoría de productos de limpieza, resultando en el mayor número de moderados a severos resultados de salud.

REFERENCIAS

Para recursos adicionales, información científica, estudios y más sobre COVID-19, productos de limpieza y tu salud visita:

womensvoices.org

RECUERDA

Para que los desinfectantes funcionen, las superficies tienen que estar limpias y tienen que mantenerse mojadas por el tiempo que dice la botella del producto (30 segundos a 10 minutos por promedio).

