



# Consejos para proteger tu hogar del coronavirus

Por Scottie Andrew y Juan Andrés Muñoz

Con la pandemia del coronavirus, pasamos en casa la mayor cantidad de tiempo posible, pero hay ciertas salidas indispensables que tendremos que hacer, como ir al supermercado o a la farmacia. Tenemos algunos consejos para evitar traer el virus a casa.

**Nota: Las recomendaciones sobre el Covid-19 pueden cambiar a medida que las autoridades conozcan más detalles, por lo tanto, mantente al tanto de las actualizaciones de tu departamento de salud local y los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](#).**

## Planea

- Designa a una persona para que haga las salidas y así limitar tus exposiciones en la calle.
- Establece una estación de desinfección, o sea, un área fuera de tu casa o en una habitación poco utilizada donde puedas desinfectar alimentos envasados.
- **MIRA:** [Coronavirus, ¿cómo limpiar y desinfectar superficies, ropa, muebles y más? ¿Qué productos puedes usar?](#)

## Cuando salgas

- Mantén una distancia de al menos seis pies (1,82 metros) de los demás.
- Limpia las asas y manijas de las cestas o carritos de supermercado antes de empezar a comprar.

- Use una mascarilla al entrar en un local comercial. Además, lávate las manos con frecuencia cuando salgas y evita tocarte la cara.



## Cuando vuelvas

- Quítate la ropa que usaste si estuviste fuera durante 30 minutos o más.
- Lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Desinfecta las cajas de comida para llevar y los alimentos envasados en tu estación de desinfección.
- Lava bien las frutas y verduras antes de ponerlas en la cocina.
- **MIRA:** [¿Cuánto puede vivir el coronavirus en las diferentes superficies?](#)



## Desinfecta

- Desinfecta todo lo que toques: pomos de las puertas, interruptores de luz, teclas, teléfono, teclados, controles remotos, etc.
- Usa desinfectantes aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) — estos incluyen toallitas desinfectantes Clorox y ciertos aerosoles Lysol — y deja las superficies húmedas durante 3-5 minutos.



## Entregas

- Pide a los repartidores que entreguen los encargos en la puerta o en una zona de tu complejo de vivienda.
- Si tienes que abrir la puerta, mantén una distancia de seis pies (1,82 metros).
- Paga y da propina a través de internet siempre que sea posible.
- Después de recoger el correo del buzón, lávate las manos



## Lavandería

- Lava ropa, toallas y sábanas con regularidad en la temperatura más caliente posible.
- Desinfecta tu cesto de ropa, o ponle un forro que puedas sacar.
- No sacudas la ropa sucia para evitar dispersar el virus en el aire.

## Visitas

- No debes recibir visitas por el momento.
- Si tienes que alojar a un familiar o amigo, evita las zonas comunes de la vivienda en la medida de lo posible.
- Si tienen que entrar en las zonas comunes de la casa, pídeles que se mantengan a seis pies de distancia (1,82 metros).

## Si alguien se enferma en casa

- Consulta con el médico.
- Aísla a esa persona o personas en otra habitación y pídeles que usen un baño separado.
- Desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia a diario.
- Evita compartir cosas con ellos.
- Usa guantes al lavar la ropa.
- Lávate las manos con frecuencia.
- Pídeles que utilicen una mascarilla si la tienen.

## Suministros que necesitas

- Desinfectantes aprobados por la EPA.
- Si no tienes desinfectantes, prepara una solución de lejía:
  - Mezcla cuatro cucharaditas de lejía por cada litro de agua

- O usa una solución de alcohol al 70%
- Detergente para ropa.
- Bolsas de basura.
- Medicamentos recetados (puedes pedirlos por correo).
- Alimentos enlatados: frutas, verduras, legumbres.
- Productos secos: panes, pastas, mantequillas de nueces.
- Alimentos congelados: carnes, verduras, frutas.



## Mascotas

- Supervisa a tu mascota cuando esté en el patio o jardín de tu casa, si lo tienes.
- Se puede jugar con ellos afuera, pero mantente alejado de otros humanos.
- Si estás enfermo, pídele a alguien con quien vivas que se haga cargo de la mascota mientras te recuperas.
- Si tienes que cuidarlo estando enfermo, lávate las manos con frecuencia.

---

### Fuentes:

- La doctora [Leana Wen](#), excomisionada de Salud de la ciudad de Baltimore y profesora de emergencias y de salud pública en la Universidad George Washington.
- El doctor [Koushik Kasanagottu](#), un médico residente del Centro Médico John Hopkins Bayview de Baltimore, Maryland, que es uno de los miles de doctores que atienden a pacientes con coronavirus.
- El doctor [Richard Kuhn](#), virólogo, director del Instituto Purdue de Inflamación, Inmunología y Enfermedades Infecciosas, y editor-jefe de la revista "Virology".
- [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](#).