

## COVID-19 Alternativas de limpieza y desinfección

### Las 5 mejores formas de desinfectar cuando se agotan los suministros diarios

**La directora del Departamento de Salud de Ohio, Amy Acton, M.D., MPH, ofrece las siguientes sugerencias para limpieza de prevención contra COVID-19 si se agotan los suministros diarios, como toallitas de limpieza o aerosoles de limpieza:**

- ✓ Use una solución diluida de lejía doméstica si es apropiado para la superficie: 5 cucharadas (1/3 taza) lejía por galón de agua; o 4 cucharaditas de lejía por litro de agua. Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación y ventilación adecuada. No lo use si el producto ha pasado su fecha de vencimiento. NUNCA mezcle blanqueador con amoníaco u otros productos de limpieza domésticos.
- ✓ Use una solución de alcohol con al menos 70% de alcohol.
- ✓ Use guantes desechables al limpiar y desinfectar superficies. Deseche los guantes después de usar, o, si se usan guantes reutilizables, deben dedicarse solo para la limpieza y desinfectar superficies para COVID-19 y ningún otro propósito. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- ✓ Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- ✓ Recuerde mantener todos los productos de limpieza fuera del alcance de los niños en todo momento.

Para obtener información adicional, visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).

Para obtener respuestas a sus preguntas del COVID-19 llame al 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Si usted o un ser querido siente ansiedad relacionada con la pandemia de coronavirus, hay ayuda disponible. Llamar a la línea de ayuda de desastre al 1-800-985-5990 (1-800-846-8517 TTY); llame a un consejero capacitado a través de la línea de texto de crisis de Ohio enviando un mensaje de texto con la palabra clave "4HOPE" al 741 741; o llame a la línea de ayuda del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción de Ohio al 1-877-275-6364 para encontrar recursos en su comunidad.

# Enfermedad del Coronavirus 2019 Ohio



Department of Health

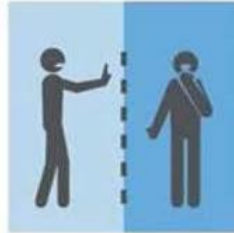
Protéjase a sí mismo y a otros del COVID-19 siguiendo estas precauciones.

## PREVENCIÓN

Para mayor información, llame al 1-833-4-ASK-ODH o visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)



QUÉDESE EN SU CASA



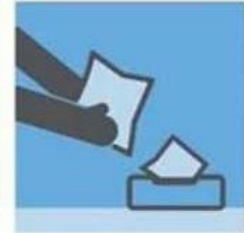
PRACTIQUE DISTANCIAMIENTO SOCIAL



DUERMA ADECUADAMENTE Y COMA COMIDAS BALANCEADAS



LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN (POR 20 SEGUNDOS O MÁS)



SEQUE SUS MANOS CON UNA TOALLA LIMPIA O AL AIRE LIBRE



CUANDO TOSA O ESTORNUDE, CÚBRASE LA BOCA CON UN PAÑUELO DE PAPELO CON SU BRAZO



EVITE TOCAR LOS OJOS, NARIZ O BOCA CON MANOS QUE NO HAN SIDO LAVADAS LUEGO DE TOCAR SUPERFICIES



LIMPIE Y DESINFECTE FRECUENTEMENTE SUPERFICIES DE "ALTO CONTACTO"



LLAME ANTES DE VISITAR A SU MÉDICO



PRACTIQUE BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

Para obtener información adicional, visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)