



Junio 2020

### ¿Regresó al Trabajo? Cómo Permanecer Sano al Trabajar

Cada persona necesitará desinfectar el sitio rutinariamente por a lo menos 2 meses (y tal vez más si hay otro brote de coronavirus en el otoño).

Aquí hay información obtenida de un ensayo de 2020 acerca de la persistencia de virus en el superficie y aire de los Institutos Nacionales de Salud.

Exposición a superficies:

- ◆ Llevar guantes al usar transportación pública, o si queda en áreas públicas donde hay mucha gente.
- ◆ Guardar pañuelitos desechables a la mano para ayudarse a sí mismo y a otros a detener la propagación por estornudar o toser.
- ◆ Guardar pañuelitos desechables para abrir puertas, oprimir botones, y girar manivelas en áreas públicas. Podría usar su manga o aún el codo si no hay más remedio.
- ◆ Tollas desinfectantes para la mesa, pero que estén mojadas y no secas.
- ◆ Seguir las instrucciones de los CDC acerca de más-caras. Es aún más importante si tiene riesgo alto.
- ◆ Considerar cambiar la ropa al llegar a casa si se fue de compras o pasó tiempo, aún poco, en un lugar público.
- ◆ Lavar la ropa en agua de a lo menos 86 F°. Para aumentar el esfuerzo de desinfectar, poner poca ropa en la lavadora. Blanqueador, con o sin cloro, ayuda, si lo aguantan las telas. Secadoras de alta temperatura son buenas también.
- ◆ Secar ropa afuera ayude, puesto que unos ensayos muestran que luz ultravioleta tiene propiedades desinfectantes.



- ◆ En sala de descanso, lavar tazas con jabón y agua caliente después de usar. Considerar llevar la taza su mesa o lugar de trabajo en vez de dejarla en la sala de descanso.

### ¿Cuándo se desinfectó su esponja por ultima vez?

“Una esponja húmeda que no sea desinfectada cada día o reemplazada frecuentemente puede contener bacteria o microbios que pueden causar enfermedad” dice Mindy Costello, una experta de salud ambiental y sanitaria registrada de NSF International, un grupo sin ánimo de lucro que certifica electrodomésticos, equipo para preparar comida, filtros de agua, y más.

“En nuestra encuesta de casas en Michigan, 86 por ciento de esponjas y trapos de cocina contenían hongos y moho, 77 por ciento contenían bacteria coliforme, y 18 por ciento contenían bacteria Estafilococo.” Es probable que los resultados serían iguales para otras casas en los EEUU, incluyendo la suya.

El consejo de Costello: “Si no contenga ningún metal, ponga su esponja húmeda en el microondas por dos minutos cada día.” (Si no está húmeda puede prender fuego.)

No importa como lo ponga, esponjas duran poco tiempo.

- ◆ “Recomendamos botarlas cada dos semanas,” dice Costello.
- ◆ Puede cortarlas en dos para gastar menos a través del tiempo.

Opción menos gastosa: Usar cepilla de cocina. Remojarla cada noche en blanqueador diluido (una cucharada blanqueador en un galón de agua), luego enjuagar y secar con aire. (NSF International no ha probado el método de blanqueador en esponjas.)

Para limpiar los superficie de la cocina, usar un paño nuevo cada día. “Se lavan fácilmente en el lavarropas con blanqueador,” dice Costello.

**En conclusión:** Si sea esponja, cepillo, o paño, desinfectarlo cada día.

