

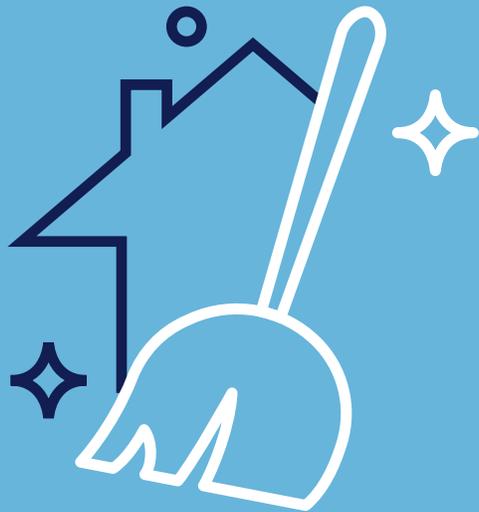
Guía de limpieza



y desinfección



La limpieza de la casa y ahora de los alimentos, quizás no sea la actividad más divertida, pero sí una de las más importantes para mantener la familia saludable no solo en época de pandemia.



La limpieza habitual con jabón y agua, elimina la **suciedad visible** (polvo, tierra, manchas) de superficies como pisos, paredes, mesones, puertas y ventanas.

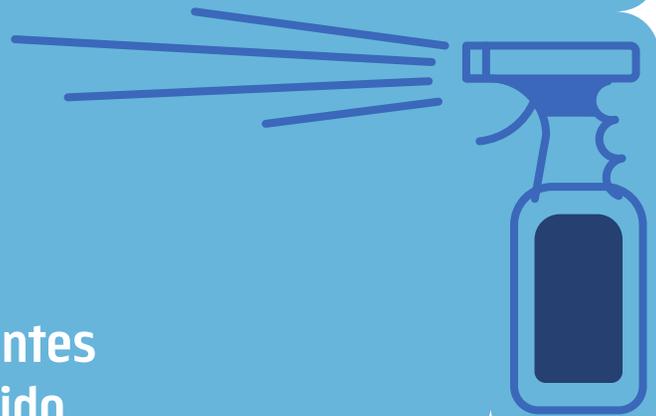
Una correcta limpieza y total enjuague del jabón, garantizan la efectividad del desinfectante.



No mezcle jabón con hipoclorito, porque pierde su efecto desinfectante, tampoco lo mezcle con agua caliente.

La desinfección elimina la suciedad no visible, es decir, los virus, las bacterias y los hongos.

Para la desinfección se emplean diferentes productos químicos, pero el más conocido, económico y accesible en nuestros hogares es el hipoclorito de sodio (clorox, límpido, blanqueador) que para uso doméstico regularmente viene a una concentración 5,25%.



La concentración de la solución desinfectante varía de acuerdo al grado de contaminación, tipo de microOrganismo y material que se desea desinfectar. ✨

Para superficies (pisos, paredes, baños, lavamanos, mesones, puertas y ventanas) primero lave con agua y jabón, enjuague completamente.

Luego, diluya 2 cucharadas soperas de hipoclorito (20 ml) por cada litro de agua. Sumerja un paño o trapero humedecido en esta solución, páselo por las superficies o realice aspersion.

En caso de superficies metálicas, dejar actuar la solución desinfectante entre 5- 10 minutos y luego retirar con paño húmedo limpio, para evitar la corrosión, en la demás superficies puede dejar sin enjuagar.



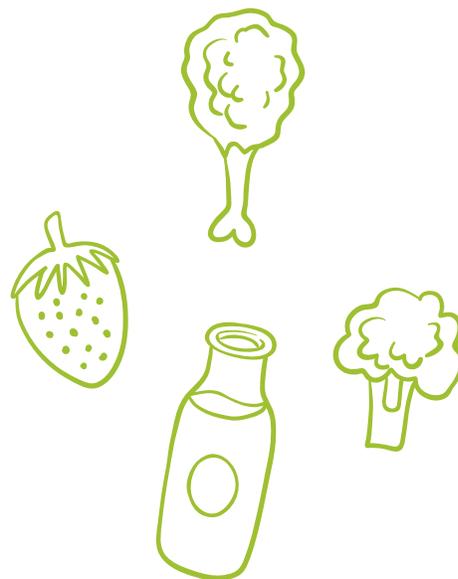
Limpieza y desinfección de alimentos



**No solo debe hacerse en época de pandemia, sino siempre.
Lo único que cambió ahora es que ésta labor debe
hacerse una vez se llegue a casa con las compras.**

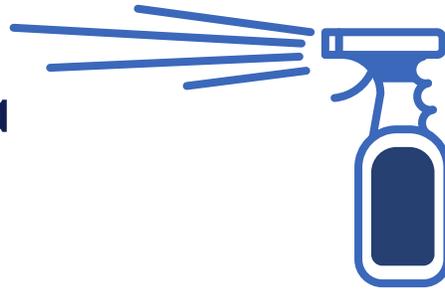
Ahora

Para evitar la entrada del covid-19 a los hogares es importante extremar las medidas de prevención. Por esa razón, resulta vital hacer un proceso de limpieza de los alimentos y sus empaques, que son manipulados por muchas personas antes de que lleguen al hogar.



Recomendaciones

Previo a las compras, limpie y desinfecte la nevera, despensa y gabinetes.



Cuando regrese del supermercado, cámbiese de ropa y zapatos, tome una ducha si es posible o lávese muy bien las manos y luego proceda a desempacar, lavar y desinfectar los alimentos.

Primero

Inicie con enlatados, cajas, empaques: si son alimentos que puede lavar directamente a chorro, puede hacerlo, si no, hágalos con un paño limpio impregnado con una solución jabonosa, enjuague el paño cada vez que lo vea sucio. Luego retire el jabón con un paño limpio y húmedo y por último desinfecte con solución desinfectante para superficies, ya sea utilizando un paño o por aspersión. No es necesario enjuagar.

Seque los alimentos con paño o al aire y luego almacene.



Segundo

En un balde o en el lavaplatos bien lavado, prepare una solución con una pequeña cantidad de jabón lavaplatos sin aroma, sumerja allí las verduras y frutas menos porosas, por ejemplo, papas, plátanos, tomates, bananos, naranjas, pepinos, zanahorias, mangos, uvas, granadilla manzanas, guayabas, piña, entre otras. Frótelas con una esponja limpia (no metálica) cepillo o estropajo, enjuague y deje escurrir.

Prepare en un balde la solución desinfectante para alimentos (por cada 2 litros de agua agregue 10 ml o 1 cucharada sopera de hipoclorito), o 1 cucharadita tintera por cada litro de agua, sumerja por 5 minutos.



Las fresas, moras, brócoli, coliflor, espinacas, acelgas sumergir solo por 2 minutos. Luego enjuague con agua limpia, deje escurrir sobre una toalla o superficie limpia.

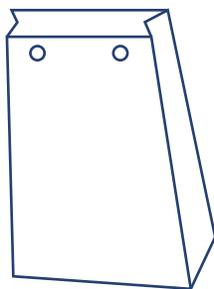
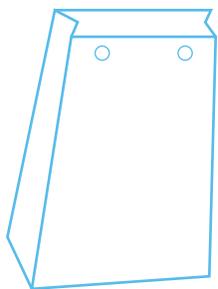
Verduras como repollo, lechuga, retíreles las hojas externas y limpie por encima con un paño humedecido con la solución desinfectante (no sumergir). Desinfecte por inmersión solo las hojas que vaya a consumir.

Lave y desinfecte el cilantro, apio y cebolla de rama, luego pique o procese, guarde en bolsas o recipiente plástico en congelación.



Almacenamiento

Si utilizó bolsas plásticas y desea reutilizarlas, una vez saque los alimentos, sumerja las bolsas 5-10 minutos en una solución desinfectante para superficies (2 cucharadas de hipoclorito/1 litro de agua), escurra, deje secar al aire o con paño limpio y seco. Si son bolsas de tela puede lavarlas en lavadora.

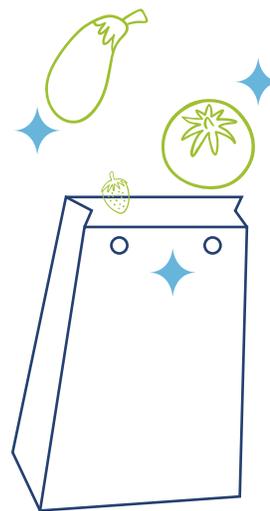
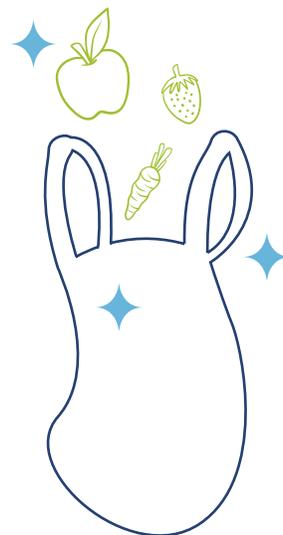


Cuando las frutas y verduras se hayan secado, puede empacarlas en las bolsas que desinfectó una vez estén secas o en recipientes plásticos.

Para que las verduras y frutas no se humedezcan dentro de la nevera, deje las bolsas un poco abiertas.

Cuando vaya desocupando las bolsas, guárdelas en un lugar limpio, puede reutilizarlas en el supermercado, así contribuimos al cuidado del medio ambiente.

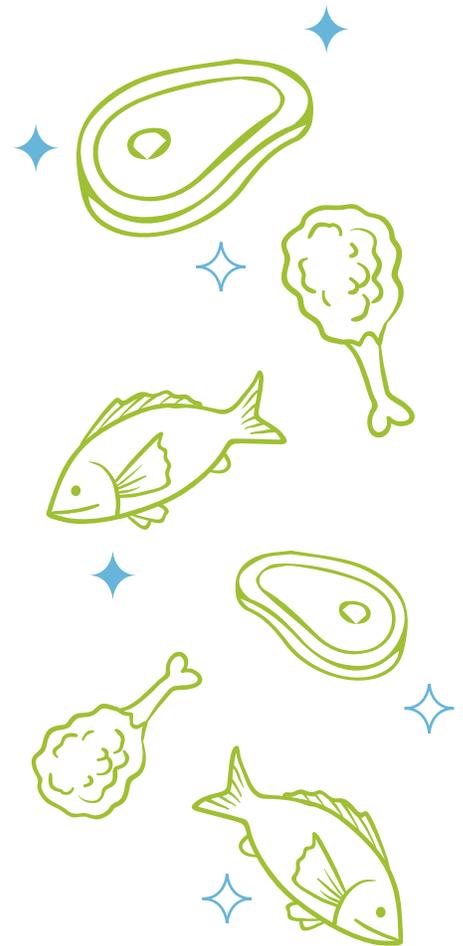
Las papas, la cebolla de huevo y el ajo se deben guardar fuera de la nevera, evitando la luz solar directa.



Tercero: carnes, pollo y pescado

No requieren lavarse ni desinfectarse, una adecuada cocción garantiza la eliminación de los microorganismos.

**Pase un paño con solución desinfectante a las bolsas donde fue empacada la carne.
Divida en porciones/día de acuerdo al número de integrantes del hogar.
Almacene en congelación.**

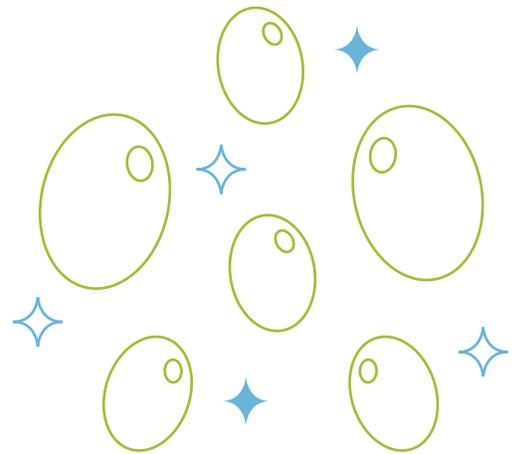


Huevos: antes del COVID-19 no había necesidad de lavarlos ni desinfectarlos.

Ahora, elimine la canastilla de cartón, limpie con paño jabonoso no muy húmedo, retire residuos de jabón con paño limpio y por último limpie con paño impregnado de solución desinfectante para alimentos.

NO SUMERGIR EN AGUA. Una vez estén secos, puede guardarlos en un recipiente con tapa en la nevera, esto alargará su vida útil.

También puede optar por desechar la canastilla y dejarlos en un recipiente destapado debajo de la alacena, alejados de los demás alimentos y lavarse muy bien las manos después de manipularlos.



PRECAUCIONES: no es necesario aumentar la concentración de hipoclorito ni el tiempo de exposición, esto podría causar daños en la salud y resistencia en los microorganismos.

Aunque se ha recomendado la desinfección con bicarbonato, limón, vinagre, estos métodos no son tan efectivos como el hipoclorito.

OTRAS RECOMENDACIONES: la solución desinfectante que nos quede después del proceso, puede ser utilizada en baños, lavado de traperas y escobas.

Información tomada de:

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS12.pdf>

Lineamientos para el sector productivo de productos farmacéuticos, alimentos y bebidas en Colombia durante la fase de mitigación.

Ministerio de Salud y Protección Social Bogotá, abril de 2020.

<https://seguridadbiologica.blogspot.com/2016/07/hipoclorito-de-sodio-como-agente.html>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/prevention/Paginas/cleaners-sanitizers-disinfectants.aspx>