



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se puede contraer la **COVID-19** al inhalar las gotitas que son expulsadas por la boca o nariz cuando un contagiado tose o estornuda, y al tocar superficies u objetos con presencia del virus y luego llevarse las manos a la boca, nariz u ojos.

Se estima que el coronavirus puede sobrevivir en una superficie durante unas horas, y aunque dependerá sobre todo del material, si mantenemos una correcta higiene, el riesgo de transmisión por contacto se reduce.

Por esa razón, es fundamental mantener una buena higiene personal e intensificar las rutinas de limpieza y desinfección en los hogares y así proteger a las familias.

➔ Consejos para desinfectar tu casa:

- > **Limpiar a diario** con un producto desinfectante las superficies y objetos de uso frecuente. Por ejemplo, los pomos de las puertas, interruptores, grifos y teléfonos. Si las superficies están sucias, debemos limpiarlas antes usando detergente y agua, y a continuación, aplicar el producto desinfectante.
- > **Limpiar la encimera después de cocinar** con un producto desinfectante o con lejía.
- > **Utilizar mejor el lavavajillas en lugar de lavar la vajilla a mano**, y con el programa de temperatura más alta.
- > **Lavar los trapos de cocinas** después de cocinar y lavarlos a más de 60°C. En el caso de las servilletas, mejor utilizar las de papel desechables. Es muy importante también, **no compartir la ropa de hogar**, como las toallas de mano y de baño, para evitar contagiarte de forma involuntaria.
- > **Airear la vivienda al menos 10 minutos** para renovar el aire y evitar la suspensión de los gérmenes en las diferentes estancias.

