



Guía Provisional: Servicios para el hogar en interiores: limpieza de la casa, cocina y mantenimiento no esencial

ACTUALIZADO el 12 de junio de 2020

El Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health) creó la siguiente guía para que la sigan los centros de atención locales, la cual se publicará en <http://www.sfdph.org>. Esta guía provisional se podrá modificar conforme cambie la información, la transmisión comunitaria y la disponibilidad de equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE).

AUDIENCIA: Las empresas, sus empleados y las personas que brindan servicios de limpieza o cocina en el hogar, o mantenimiento no esencial en el hogar Y los residentes que reciben estos servicios durante la pandemia de COVID-19 que deben cumplir con la orden de salud correspondiente que se especifica en el [Apéndice A: Protocolo de distanciamiento social](#) y [Apéndice C-1 Empresas adicionales autorizadas para operar](#). Para los fines de esta guía, un empleado se define de manera amplia e incluye a las personas que realizan estos servicios para otros, incluidos contratistas independientes, jornaleros y otros.

Esta guía está destinada a empresas e individuos que prestan servicios de limpieza o cocina en el hogar, o mantenimiento no esencial en el hogar Y los residentes que pagan por estos servicios. Se ofrecen consejos y buenas prácticas tanto para los trabajadores como para los residentes durante la pandemia de COVID-19.

Los ejemplos de servicios en el hogar incluyen:

- servicios de limpieza residencial
- servicios de cocina casera
- mantenimiento no esencial

Esta guía **no cubre los servicios en el hogar que son para cuidado personal, tratamientos o aseo personal**. Pasar largo tiempo juntos dentro de casa o el contacto cercano en el interior conlleva riesgos más altos, y muchos servicios incluyen contacto directo o físico. Por ejemplo, esta guía **no cubre servicios como terapia de masajes, acupuntura u otros tratamientos, cortes de cabello, manicuras o maquillaje, entrenadores personales, tutores, entre otros**. Además, esta guía **no se aplica al cuidado de niños en el hogar** que tengan necesidades especiales. Encontrará orientación adicional, consejos y recursos sobre cuidado infantil y otros servicios en el hogar en <http://www.sfdph.org/directives>

PROPÓSITO: Este documento revisa los puntos principales de la orden de salud correspondiente, describe los pasos que se deben seguir, y brinda recursos y más información para ayudarle a cumplir los requisitos obligatorios. Esta guía ofrece 1) información para



empresas y empleados, seguida de 2) información para los residentes que reciben estos servicios.

Preparación: antes de la reapertura de su negocio

Las empresas deben revisar los consejos y la orientación sobre sus requisitos para cumplir con la orden de salud relevante que se especifica en el [Apéndice A: Protocolo de distanciamiento social](#) y el [Apéndice C-1 Empresas adicionales autorizadas para operar](#). Estos requisitos incluyen comprobaciones diarias de los síntomas en los empleados, así como información útil y recursos sobre cómo mantenerse más seguro.

Información para empleados que prestan servicios en el interior del hogar

Consejos para empresas que brindan servicios y empleados para el hogar

Los empleados no deben ir a trabajar si se sienten enfermos, independientemente de la ubicación de ese trabajo.

Si ha experimentado alguno de estos síntomas [en las últimas 24 horas y no son recientes ni tienen alguna otra explicación](#), quédese en casa e informe a su empleador.

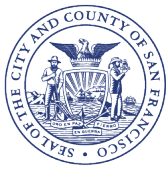
Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Las personas con los siguientes síntomas pueden tener COVID-19:

- fiebre o escalofríos
- tos
- falta de aire o dificultad para respirar
- sentimiento de debilidad o cansancio
- dolores musculares o corporales
- dolor de cabeza
- pérdida reciente del gusto o del olfato
- dolor de garganta
- congestión o secreción nasal
- diarrea

Si la prueba de COVID-19 de un empleado da positivo, siga [esta guía](#). Si el miembro del personal no tuvo síntomas de COVID-19 en el trabajo o dentro de las 48 horas después de salir del trabajo, no está obligado a notificar al personal. Ese miembro de su personal debe seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica. Asegúrese de que [se aísle en casa](#).

[Consulte la guía del Departamento de Salud Pública \(Department of Public Health, DPH\) sobre el regreso al trabajo después de haber tenido COVID-19.](#)

Recomendaciones sobre limpieza y desinfección



- [Limpie y desinfecte](#) todas las superficies de alto contacto y cualquier instrumento o herramienta compartida al comienzo y al final de las visitas de servicio. Esto incluye perillas de puertas, botones de elevador, interruptores de luz, manijas de baño, equipos de ejercicio, teclados de computadora y barandales.
- Use desinfectantes domésticos comunes registrados por la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (Environmental Protection Agency, EPA). Revise la lista de [productos aprobados por la EPA](#) para su uso contra el virus que causa el COVID-19.
- Las empresas deben proporcionar equipos como guantes desechables y cubiertas faciales.
- Use botes de basura para los pañuelos usados, las toallas de papel y los guantes. En la medida de lo posible, estos artículos se deben meter en una bolsa antes de desecharse.
- Las empresas o los residentes deben proporcionar desinfectantes y suministros relacionados al personal para desinfectar todas las superficies de alto contacto. Estos incluyen encimeras, puertas de refrigeradores y congeladores, cajones de utensilios, equipos de pago o manijas de puertas que se deban manipular durante la prestación de los servicios en el hogar.
- Las superficies firmes que se tocan con frecuencia, como manijas de puertas, herramientas o tarjetas de crédito, deben desinfectarse.
- Las superficies blandas no se deben desinfectar a menos que se utilice un desinfectante recomendado en la lista aprobada por la EPA, ya que la superficie se puede decolorar o perder el color por completo. Algunas superficies blandas se pueden desinfectar con un aerosol y dejar secar. Los artículos lavables se pueden colocar en ciclo de lavado siguiendo las instrucciones del fabricante y secar en una secadora de aire caliente.
- Deseche los guantes después de cada uso o utilice desinfectante para manos después de cada interacción.
- Si no se pueden limpiar las superficies, evite tocarlas si no están desinfectadas.
- Evite llevar productos de limpieza de casa en casa para reducir la transferencia de virus. Cuando sea posible, los residentes deben proporcionar los productos y suministros de limpieza.
- Cuando las empresas usan el equipo de limpieza de los residentes, deben limpiarlo con desinfectante después de usarlo. El equipo incluye aspiradoras, trapeadores, botellas de productos de limpieza y otros artículos.
- Cuando las empresas deban llevar equipos y suministros de limpieza de casa en casa, limpie todos los artículos con desinfectante después de la limpieza de cada hogar. Use suministros nuevos en cada casa (por ejemplo, nuevas esponjas y repuestos de microfibra para el trapeador, una bolsa nueva de aspiradora, etc.).

Trabaje de forma segura en las unidades residenciales



- Cuando sea posible, deje abiertas las ventanas y puertas o encienda los sistemas de ventilación mecánica para aumentar la ventilación.
- Lávese las manos o use desinfectante (con una concentración de alcohol de al menos 60 %) antes de entrar y después de salir. Use guantes limpios de ser posible.
- Utilice una aspiradora equipada con un filtro de aire de partículas de alta eficiencia (High-Efficiency Particulate Air, HEPA), si está disponible.
- No aspire una habitación o espacio si hay personas dentro. Espere hasta que la habitación o el espacio estén vacíos para aspirar.
- Mientras pasa la aspiradora, considere apagar temporalmente los ventiladores y el sistema central de climatización (Heating, Ventilating, and Air Conditioning, HVAC) de la habitación o el espacio, para que las partículas que escapan de la aspiradora no circulen por todo el hogar.
- Desinfecte todas las superficies de trabajo antes de abandonar la unidad.

Uso de protección facial

Las empresas deben proporcionar cubiertas faciales a todos los empleados y darles instrucciones de que usar una [mascarilla](#) en todo momento cuando estén en el trabajo, a menos que estén específicamente exentos de los requisitos de cubiertas faciales conforme a la [Orden del funcionario de salud n.º C19-12](#).

Mantenga el distanciamiento social

- Cuando sea posible, los residentes deben salir de su casa cuando los proveedores de servicios domésticos estén en su hogar, o al menos intentar estar en una habitación diferente.
- Mantenga al menos [una distancia de seis pies](#) en todo momento, excepto cuando sea momentáneamente necesario para facilitar o aceptar el pago y entregar artículos o bienes.

Practique hábitos saludables

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay instalaciones disponibles para lavarse las manos, use un desinfectante para manos con una concentración de alcohol de al menos 60%.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- No comparta artículos personales como vasos, utensilios o toallas con otras personas.

Información para residentes que reciben servicios en el interior del hogar

Consejos para los residentes que reciben servicios en el interior del hogar



Posponga los servicios en el hogar si está enfermo

Si ha experimentado alguno de estos síntomas [en las últimas 24 horas y no son recientes ni tienen alguna otra explicación](#), **quédese en casa y re programe los servicios en el hogar.**

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Las personas con los siguientes síntomas pueden tener COVID-19:

- fiebre o escalofríos
- tos
- falta de aire o dificultad para respirar
- sentimiento inusual de debilidad o cansancio
- dolores musculares o corporales
- dolor de cabeza
- pérdida reciente del gusto o del olfato
- dolor de garganta
- congestión o secreción nasal
- diarrea

Practique el distanciamiento social

- Evite el contacto con personas enfermas, incluidas las empresas y los trabajadores que prestan servicios en el hogar.
- Mantenga al menos una distancia de seis pies con el personal de servicio en todo momento (lo ideal es no estar en la misma habitación), excepto cuando sea momentáneamente necesario para facilitar o aceptar el pago y entregar artículos o bienes.
- Cuando sea posible, los residentes deben salir de su casa cuando los proveedores de servicios domésticos estén en su hogar, o al menos intentar estar en una habitación diferente.

Uso de protección facial

Use una mascarilla cuando esté a menos de 6 pies de las personas con las que no vive, salvo que esté específicamente exento de los requisitos de cubiertas faciales conforme a la [Orden del funcionario de salud n.º C19-12](#)

Practique hábitos saludables

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay instalaciones disponibles para lavarse las manos, use un desinfectante para manos con una concentración de alcohol de al menos 60 %.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o manga cuando tosa o estornude.
- No comparta con otras personas artículos personales como vasos, cubiertos y toallas.



Recomendaciones adicionales

- Cuando sea posible, deje las ventanas y puertas abiertas para aumentar la ventilación o encienda los sistemas de ventilación mecánica.
- Mientras se aspira una habitación, considere apagar temporalmente los ventiladores y el sistema central de HVAC de la habitación o el espacio, para que las partículas que escapan de la aspiradora no circulen por todo el hogar.
- Los residentes deben proporcionar sus propios productos **siempre que sea posible para reducir la transferencia de gérmenes de un lugar a otro.**
- Asegúrese de tener disponibles botes de basura para los pañuelos, las toallas de papel y los guantes usados.

Preguntas frecuentes

¿Puedo contratar un servicio de limpieza para limpiar mi casa?

Sí. Puede contratar un servicio de limpieza del hogar o un ama de llaves para limpiar su residencia, pero deben mantener el distanciamiento social mientras están en su hogar. Se recomienda que abra las ventanas o encienda los sistemas de ventilación para aumentar la circulación de aire fresco, después salga de su casa mientras la limpieza se lleva a cabo o al menos use una cubierta facial y permanezca en habitaciones desocupadas.

No cocino, ¿puedo contratar a alguien para que cocine en mi casa?

Puede pedir a alguien que vaya a su casa a cocinar, siempre y cuando mantenga una distancia social de al menos seis pies de los miembros de su hogar y siga las [normas para la preparación de alimentos](#). Todos deben usar una cubierta facial, lavarse las manos con frecuencia y evitar tocar superficies que no hayan sido desinfectadas. Se recomienda que abra las ventanas o encienda los sistemas de ventilación para aumentar la circulación de aire fresco, después salga de su casa mientras le están cocinando o al menos use una cubierta facial y permanezca en habitaciones desocupadas.

¿Qué servicios en el hogar están permitidos?

Los trabajadores y las empresas pueden proporcionar servicios en el hogar como limpieza, cocina o mantenimiento no esencial del hogar a partir del 15 de junio, siempre que el servicio permita a los trabajadores y residentes mantener una distancia social adecuada. Los trabajadores y los residentes deben limitar el contacto entre ellos y todas las transacciones e interacciones con los clientes **deben ser al aire libre, si es posible**. Los servicios no esenciales que no permiten al menos seis pies de espacio entre trabajadores o residentes no están



permitidos a partir de la enmienda del 15 de junio a la orden de salud. Los trabajadores de servicios en el hogar deben usar cubiertas faciales en el trabajo, a menos que desde el punto de vista médico no sea aconsejable para ellos o que sus tareas laborales lo hagan imposible. Esta guía **no cubre los servicios en el hogar que son para cuidado personal, tratamientos o aseo personal**. Pasar largo tiempo juntos dentro de casa o el contacto cercano en el interior conlleva riesgos más altos, y muchos servicios incluyen contacto directo o físico. Por ejemplo, esta guía **no cubre servicios como terapia de masajes, acupuntura u otros tratamientos, entrenadores personales, tutores, cortes de cabello, manicuras, pedicuras o maquillaje, entre otros**. Encontrará orientación adicional, consejos y recursos sobre cuidado infantil y otros servicios en el hogar en <http://www.sfdph.org/directives>.

Recursos

- Salud Pública de Seattle y el condado de King
<https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/housing.aspx>
- <https://membership.domesticworkers.org/coronavirus/work-safely/>
- <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/disinfection-guidance-for-businesses-covid19.pdf>
- Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
 - Lista de documentos de orientación (de búsqueda)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance-list.html>
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/index.html>
- Salud Pública del condado de LA
 - Página del proveedor sobre COVID-19
<http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/>
 - Página pública de COVID-19 con traducciones en varios idiomas
<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- Santa Clara: <https://www.sccgov.org/sites/covid19/Pages/home.aspx>