

# Consejos para **trabajadoras** de limpieza

ALIANZA NACIONAL  
DE TRABAJADORAS  
DEL HOGAR

(y cualquier persona que hace limpieza como parte de sus responsabilidades laborales)

**El coronavirus puede sobrevivir en ciertas superficies por varios días. Hay cosas importantes que las trabajadoras de limpieza podemos hacer para parar la propagación del virus. Esto incluye:**

**1.** Pedirle a tu empleadora que te informe si alguien en el hogar ha tenido algún síntoma parecido a la gripa - o si han estado con alguien que padece de síntomas - y reprogramar las limpiezas para después de que un médico dice que esa persona puede tener contacto con otras personas.

**2.** Haz limpiezas rutinarias de las superficies que se tocan con frecuencia. Luego, para desinfectar alguna superficie, consulta esta lista de productos desinfectantes recomendados para destruir el coronavirus: [epa.gov/listn](https://www.epa.gov/listn). (Ojo que el cloro puede provocar o empeorar el asma, entonces es mejor usar productos que utilizan peróxido hidrógeno)



**3.** Pídele a tu empleador que te proporcione guantes desechables no de látex, por ejemplo los de nitrilo, para tu uso.



**4.** Lava las manos cuidadosamente mientras limpias y antes de salir del trabajo.



**5.** Asegúrate de seguir las precauciones de seguridad necesarias cuando uses químicos de limpieza:

- Sigue exactamente las indicaciones en las etiquetas de los productos
- Asegurate que haya una ventilación adecuada abriendo puertas y ventanas.
- Nunca mezcles productos de limpieza ni utilices un producto encima de otro. Evita dispersar limpiadores químicos en el aire o directamente en las superficies; es preferible rociarlos un trapo o paño y luego limpiar la superficie.



**6.** Evita llevar suministros de limpieza de una casa a otra, con el fin de prevenir la transferencia de gérmenes de un hogar a otro y cámbiate la ropa una vez llegues a casa del trabajo.



**7.** Pídeles a tus clientes que se inscriban en Alia -- la plataforma de la ANTH que permite a clientes múltiples contribuir a un fondo para licencia remunerada para trabajadoras de limpieza de manera que puedas tener tiempo libre remunerado en caso que te enfermes o si tu calendario de limpieza es interrumpido por el coronavirus: <https://limpiadorx.myalia.org>.