

COVID-19: Prevención del envenenamiento y seguridad de los medicamentos: Cómo mantenernos seguros mientras estamos en casa

Mientras pasamos más tiempo en casa con más personas, más productos para la limpieza y más medicamentos, es importante saber cómo mantener seguras a nuestras familias. Los siguientes consejos pueden ser de ayuda.

¿Cómo puedo almacenar y usar los productos del hogar de forma segura?

- **Almacene los productos de limpieza de forma segura:** Almacene la comida y los productos no alimenticios por separado en su hogar. Mantenga intacta la etiqueta original del envase. Use contenedores a prueba de niños siempre que le sea posible y asegúrese de que estén bien cerrados. Para más consejos, visite nyc.gov/health y busque "**poison proof your home**" (cómo mantener a su hogar libre de envenenamiento).
- **Use los productos de limpieza de forma segura:** El blanqueador (cloro) y otros productos de limpieza son útiles para prevenir la propagación de gérmenes si se usan de forma correcta. Solo use un producto de limpieza a la vez. La mezcla de productos de limpieza, tales como el amoníaco y el blanqueador, crea un gas venenoso. Siempre que le sea posible, abra una ventana para asegurarse de que circule aire.
- **Tenga cuidado con el desinfectante de manos:** Puede que sea difícil encontrar desinfectante de manos en las tiendas en estos días. No se recomienda preparar desinfectante de manos en casa porque, si no se hace de la forma correcta, puede que no sea eficaz en el control y la prevención de la infección. Además, el desinfectante mal hecho puede dañar su piel. La ingestión de cualquier desinfectante para manos a base de alcohol y el uso tópico de desinfectante de manos de forma excesiva, en especial por los niños, también puede ser peligroso. El uso normal de desinfectante tópico de manos no debería causar problemas.

¿Cómo puedo almacenar, usar, manipular y eliminar medicamentos de forma segura?

- **Almacene los medicamentos de forma segura:** Guarde los medicamentos en un armario o botiquín cerrado con llave. Nunca deje vitaminas ni medicamentos en la mesa de la cocina u otra superficie de fácil acceso. Use contenedores a prueba de niños. Asegúrese de que la botella esté cerrada de forma correcta.
- **Dosifique los medicamentos de forma segura:** Use siempre el instrumento de dosificación (por ejemplo: un gotero, una jeringa o una copita) que viene con el medicamento. Nunca use una cuchara de cocina para dosificar los medicamentos para niños. Cuando se usan varios medicamentos para tratar síntomas, es importante mantener un registro de cuándo y cuánto se administra. Un registro de comunicación sobre la medicación o mantener un listado puede ayudar a evitar la doble dosis de medicamentos. Colóquelo en un lugar donde todos los cuidadores puedan verlo fácilmente y donde se muestre cuándo se administran los medicamentos a lo largo del día.

- **Tome los medicamentos de forma segura:** Si toma o da medicamentos, recuerde que muchos productos para tratar la fiebre y los síntomas de la gripe tienen el mismo ingrediente activo. Siga la dosis recomendada en la etiqueta del medicamento. Verifique con el Centro de Control de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York para asegurarse de que no está tomando demasiado de un producto o productos con el mismo ingrediente activo.
- **Gestione sus medicamentos de forma segura:** Use una lista de medicamentos para llevar un control de sus medicamentos con o sin receta, incluyendo los productos herbales, las vitaminas y los suplementos.
- **Pregunte acerca de sus medicamentos:** Contacte al Centro de Control de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York para preguntar sobre las interacciones de los medicamentos, los efectos secundarios y la dosificación correcta. Para obtener más información y para descargar la lista de medicamentos y el registro, visite nyc.gov/health y busque "**medicine safety**" (seguridad de los medicamentos). Hay recursos disponibles en inglés, español, chino, ruso, criollo haitiano y coreano.
- **Elimine sus medicamentos de forma segura:** Para desechar sus medicamentos, mézclelos con agua y luego añada arena para gatos, granos de café u otra sustancia desagradable para evitar el uso indebido involuntario o intencional de las drogas. Coloque todos los medicamentos en un recipiente que se pueda sellar y séllelos con una cinta adhesiva fuerte. Deshágase de los medicamentos lo más cerca del día de la recolección de basura para evitar el uso incorrecto o las instrucciones erróneas.

Tenga cuidado con la información falsa y peligrosa "anti-COVID-19"

- La información errónea y los malentendidos han llevado al uso inseguro de productos y medicamentos que erróneamente se creía que prevenían el COVID-19 y que provocaron enfermedades graves o incluso la muerte.
- Solo siga las indicaciones de su proveedor de atención de salud sobre cómo tratar cualquier síntoma del COVID-19.
- El distanciamiento social (físico) y el lavado frecuente de las manos son actualmente las únicas medidas preventivas aprobadas para el COVID-19.
- No beba blanqueador diluido. Esto puede causarle lesiones en su boca, garganta y estómago y no tratará ni prevendrá el COVID-19.

Llame al Centro de Control de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York al 212-764-7667. Farmacéuticos y enfermeros registrados están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para responder preguntas sobre el uso seguro de productos, medicamentos y otras sustancias potencialmente venenosas. Todas las llamadas son confidenciales y gratuitas. Hay servicios de interpretación disponibles.

Para obtener más información, visite nyc.gov/health y busque "**Poison Control**" (Control del envenenamiento).

Para información general sobre el COVID-19, incluyendo cómo protegerse del estigma, visite nyc.gov/coronavirus o cdc.gov/covid19. Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe el texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar cargos de mensajes y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 3.31.20