



¿Cómo evito la propagación de las chinches a otras personas?

(How do I Prevent Spreading Bed Bugs to Others?)

Evite la propagación

(Prevent Spread)

Use ropa que no está infestada con chinches

(Wear clothes that aren't infested with bed bugs).

- Ponga la ropa que piensa usar en la secadora en la temperatura más caliente durante 30 minutos. No se olvide de los calcetines, el abrigo, el gorro, la bufanda y los guantes.
- Cuando los saque de la secadora, sacuda la ropa para soltar cualquier chinche muerta que haya quedado atrapada. Ponga la ropa en una bolsa plástica de inmediato y asegúrese de que la bolsa está sellada herméticamente.
- Lo último que hará antes de irse de su casa es vestirse, así que asegúrese de hacer todo lo demás de antemano.
- Póngase la ropa que trató con calor y que puso en la bolsa plástica. Un buen lugar para ponerse la ropa es en el baño o incluso en la tina. Es más fácil ver las chinches en superficies claras como una tina. Vístase en un lugar donde sabe que no hay chinches.
- Salga tan pronto se vista. No se siente. Tenga cuidado de no rozar nada donde una chinche podría estar oculta.

Revise sus bolsas, cartera, mochila o maletín

(Check your bags, purse, backpack, or briefcase).

- Saque todo de sus bolsas, cartera, mochila o maletín. Revise todo para buscar señales de chinches. Tire a la basura todo lo que no se puede limpiar en donde se podría ocultar una chinche (como temporizadores o cuadernos).
- Aspire y/o cepille bien la bolsa o póngala en la secadora en la temperatura más caliente durante 30 minutos.
- Guarde su bolsa en cualquier lugar donde es poco probable que haya chinches. Su bolsa no debe de tocar nada en donde una chinche se podría ocultar o que podría dejar que se meta en su bolsa.
- Una buena idea es guardar su bolsa en una bolsa plástica sellada. La bolsa plástica blanca es mejor porque es más fácil ver las chinches contra una superficie blanca. No la guarde en una silla o en su cama, o tendrá que aspirarla o cepillarla todas las noches.
- También puede colgar su bolsa en el armario, siempre que este tenga suficiente espacio. Asegúrese de que la bolsa no toca nada, excepto la barra del armario.



Asegúrese de que la ropa para el día siguiente está libre de chinches

(Make sure the clothes for the next day are free of bed bugs).

- Saque la ropa directamente de la secadora y séllela en una bolsa plástica.
- Cuando llegue a casa, ponga su abrigo y otras prendas exteriores (como un sombrero y guantes) en una bolsa de plástico de inmediato, y séllela herméticamente. De esta manera no tendrá que ponerlos en la secadora otra vez.

Para conocer más, llame a su oficina ambiental más cercana:

- Calgary: (403) 943-2295
- Lethbridge: (403) 388-6689
- Edmonton: (780) 735-1800
- Red Deer: (403) 356-6366
- Grande Prairie: (780) 513-7517

Para obtener consejos de enfermería e información de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a Health Link al 811.

Last Revised: March 15, 2018

Author: Environmental Health, Alberta Health Services

Este material es únicamente para fines de información. No se debe usar en lugar del consejo, instrucciones ni tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o con el proveedor de atención médica adecuado.