

Medidas de prevención y protección de la salud al salir de casa frente a la COVID-19

Recomendaciones

Salida de Casa

- Ponte una chaqueta de manga larga.
- No utilices joyas (pendientes, colgantes, anillos, pulseras, los metales son medios en los que el virus se puede alojar por horas), así se evitará tocar menos la cara.
- Recógete el pelo.
- En lo posible usa mascarilla y guantes (tapabocas), pónelos antes de salir de casa. Ten en cuenta que, aunque no es una protección totalmente efectiva, puede ayudar a prevenir el contagio. Úsalas con precaución, pues puede dar la falsa sensación de seguridad.
- Procura no usar transporte público.
- Si toces o estornudas, hazlo en el anverso del codo, no en la mano o en el aire. Utiliza pañuelos desechables, después de utilizarlo, arrúgalo y tíralo en una bolsa cerrada a la basura.
- Si sacas a la mascota, procura que no se roce con superficies.
- En lo posible no utilices dinero metálico (monedas o billetes), procura pagar con tarjeta.
- Procura lavarte las manos con agua y jabón durante 20 segundos o utiliza gel desinfectante después de tocar cualquier objeto o superficie.
- Guarda distancia entre la gente entre 1,5 y 2 metros.
- No te toques la cara.
- Entrada a casa
- Al regresar a casa, antes de entrar, quítate los zapatos.
- Si vienes con tu mascota, límpiale las patas con agua y jabón.
- Si traes la compra, pon las bolsas en un área apartada, para limpiarla, al igual que las bolsas.
- Si Utilizaste el carro de la compra, límpialo con solución de agua con lejía, al igual que las ruedas. limpia bien el suelo donde ha estado el carro, antes de salir de la cocina.

Recomendaciones

- Deja el bolso, llaves, tarjeta en una caja en la entrada de la casa, para luego limpiarlas.
- Quítate la ropa exterior y métela en una bolsa para lavar o introdúcela de una vez en la lavadora.
- Quítate los guantes con cuidado, tíralos, lávate bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Dúchate, si no puedes, lávate bien las manos y las partes que hayas tenido expuestas (muñecas, brazos, cuello, cara).
- Limpia el móvil y las gafas con agua y jabón o límpialos con alcohol, recuerda apagar el móvil antes de limpiarlo.
- Es importante tener en cuenta que no se puede hacer una desinfección total, sin embargo, el objetivo es disminuir el riesgo.

Manejo de los alimentos para prevenir el COVID-19 por manipulación.

Comprar alimentos

- Los establecimientos como supermercados, en lo posible, pondrán a disposición de los clientes medios de higiene como: guantes de plástico de un solo uso, gel hidroalcohólico, así como carteles informativos en el

establecimiento e información sobre las medidas de prevención frente al contagio.

- Evita simultanear manipulación de alimentos con dinero: como cliente, es recomendable pagar con medios electrónicos; como vendedor, se recomienda usar el gel desinfectante después de haber manipulado dinero.
- En lo posible, sólo una persona debe ir a comprar: evitando que vayan personas vulnerables, con edad avanzada o con enfermedades crónicas.
- Mantenga una distancia prudente entre 1.5 y 2 metros entre los clientes: los carteles y la megafonía recordando mantener la distancia de seguridad son fundamentales. En lo posible se debe demarcar en el suelo la distancia entre clientes, la instalación de mamparas u otro dispositivo de seguridad y el control de acceso a la tienda o supermercado para limitar el aforo, son esenciales.

Medidas preventivas en los establecimientos alimentarios.

- Llevar a cabo una limpieza y desinfección eficaz de todas las superficies y utensilios en contacto con los alimentos: tablas, cuchillos, estantes, mostradores...
- Es conveniente incrementar también la limpieza y desinfección de otros elementos existentes en

los comercios que puedan entrar en contacto con personas ajenas. Por ejemplo: pomos de las puertas, timbres, expositores.

- Lavado frecuente de manos.
- Aplicar todas las medidas posibles para evitar la contaminación de los alimentos por los manipuladores:
 - Minimizar el riesgo de contaminación cruzada evitando tocar áreas que hayan estado en contacto directo con los consumidores, mientras se está manipulando.
 - Cubrirse la nariz y boca al estornudar y toser, con un pañuelo desechable o en el interior del codo y después, lavarse las manos.
 - No permitir que un empleado con síntomas respiratorios esté trabajando.

Manipulación de alimentos en el hogar

- Lávese las manos antes de empezar a cocinar y cada vez que se cambie de un alimento crudo a un cocido.
- Cocinar completamente los alimentos (63°C durante 4 minutos o un valor equivalente).
- Lavar los vegetales crudos bajo el chorro del grifo. Antes de consumir fruta o verdura cruda con piel, es importante además de sumergirla 5

minutos en agua potable con lejía de uso alimentario (una cucharada por cada 3 litros de agua) aclararla con abundante agua corriente.

- Mantener unas buenas prácticas de manipulación de los alimentos conservándolos a las temperaturas adecuadas y enfriándolos rápidamente si no van a consumirse de inmediato.
- Limpiar y desinfectar los utensilios, los cubiertos y la vajilla utilizados. El lavavajillas es una buena opción si se utilizan altas temperaturas.
- Mantener limpias y desinfectadas todas las superficies donde se preparen alimentos.

Ten presente los tiempos en que puede estar el virus en ciertas superficies:

- 1.- Acero: 48 horas
- 2.- Aluminio: entre 2 y 8 horas
- 3.- Plástico: 5 días
- 4.- Guantes quirúrgicos: 8 horas
- 5.- Madera: 4 días
- 6.- Vidrio: 4 días
- 7.- Papel: entre 4 y 5 días

“Recuerda que higienizar es limpiar y desinfectar”

Elaboración propia
Organización Iberoamericana de Seguridad Social - OISS