

Programa Apex - Universidad de la República

Medidas a tener en cuenta para iniciativas vecinales destinadas a solución alimentaria en tiempos de Coronavirus

Las siguientes medidas se basan en las recomendaciones nacionales e internacionales en relación a la prevención de la propagación del virus COVID-19. Las medidas tienden al autocuidado y la limitación de la propagación, por lo cual el seguimiento de los pasos es esencial para cuidar y cuidarse.

El COVID-19, es una molécula de proteína cubierta por una capa protectora de grasa, que al ser absorbida por las células de las mucosas ocular, nasal o bucal puede multiplicarse y provocar patologías respiratorias. Por lo tanto, es importante seguir las medidas sanitarias para evitar su propagación.

Medidas de prevención:

Para la o las persona/s a cargo de la elaboración de alimentos:

- Uso de ropa de trabajo exclusivo al área de elaboración de alimentos. Lavar la ropa de trabajo sin mezclar con otras prendas del hogar.
- De preferencia la ropa y/o uniforme deberá cubrir las extremidades.
- Es importante mantener el cabello recogido y de ser posible cubierto con gorra que formará parte del uniforme.
- Realizar un correcto lavado de manos con agua y jabón, o desinfección con alcohol en gel durante la jornada laboral, antes, durante y después de la elaboración de los alimentos.
- En cuanto a las manos, las uñas deben estar cortas y limpias evitando el uso de anillos, pulseras u otros adornos (incluye alianzas).
- Los y las organizadores deberán ser grupos de no más de 4 personas para evitar riesgos y poder respetar las distancias de al menos 1 metro.
- Evitar toser y estornudar cubriéndose con las manos. Poner pliegue del antebrazo para cubrirse o pañuelo desechable que deberá ser eliminado.
- El uso de guantes descartables no sustituye el lavado de manos.
- El uniforme de trabajo deberá ser lavado y expuesto al sol una vez terminada la elaboración de alimentos.
- Ante presencia de síntomas (tos, goteo nasal, fiebre) no concurrir a la olla popular o merendero. Solicitar consulta médica a domicilio.

- Reforzar las rutinas de limpieza de los espacios comunes y aumentar la frecuencia de ellas. Desinfectar con solución de hipoclorito 0,5% o alcohol al 70% en atomizador.
- Mantener limpias y desinfectadas las superficies.
- Mantener los ambientes limpios y ventilados.

Para la distribución:

- Organizar a las y los vecinos/as para mantener las distancias de seguridad de al menos 1 metro.
- Es importante establecer horarios para organizar la tarea y evitar superposición de vecinos/as.
- En el caso de estar en conocimiento de que en el barrio viven personas que son población de riesgo para el COVID-19 (adultos mayores, personas con patologías previas) procurar que alguien retire la porción por ellos/as o llevar a domicilio evitando el contacto directo.
- Cuidar la distribución de los alimentos, procurar la desinfección de los recipientes donde sea servida la comida.
- Establecer alguna mesada o mesa, con algún mantel de nylon o hule de fácil limpieza y desinfección y de uso exclusivo para depositar los recipientes al servirlo. De este modo se evita el contacto entre quien sirve y quien retira la comida.
- Luego de retirada las porciones de la mesada procurar desinfección con alcohol 70 % o hipoclorito al 0,5%.
- Establecer un circuito de entrada y salida manteniendo un orden que evite aglomeraciones y posibles contagios entre las personas.
- En caso de sospechas de casos de COVID-19 realizar las consultas a la web: coronavirus.uy destinada a tales efectos o al 0800-1919.

Desinfección.

A continuación, se detallan desinfectantes

Es importante considerar que antes de desinfectar es necesario limpiar con agua y detergente para eliminar la suciedad.

Los desinfectantes se deben dejar actuar al menos 2 minutos sobre la superficie.

Como preparar desinfectantes:

Hipoclorito al 0,5%

Para preparar 100 mL de solución hipoclorito al 0,5%, tomo un volumen de 12,5 mililitros o cc, (1cda) de hipoclorito de 4% (soluciones comerciales) y agrego agua hasta llegar a 100 mL.

Alcohol al 70%:

Se puede adquirir preparado o diluir alcohol a 96% de la siguiente manera.

Se toma un volumen de 70 milímetros y agrega 30 mililitros de agua, (7 partes de alcohol al 96% y 3 de agua potable) obteniendo aproximadamente 100 mL de Solución alcohólica al 70%.

Peróxido de hidrogeno al 3% (Agua oxigenada 10 vol):

Se puede adquirir en farmacias y droguerías en la dilución descripta 10 vol.

Referencias:

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/coronavirus>

<http://pasteur.uy/monitor-covid-19/>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>