

CORONAVIRUS (COVID-19)

**Recomendaciones para la
prevención de riesgos frente a
SARS-CoV-2 en comedores
escolares y comunitarios**

Información actualizada al 15/04/20

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Recomendaciones para la prevención de riesgos frente a SARS-CoV-2 en comedores escolares y comunitarios

Este documento sistematiza recomendaciones para la prevención y el control de las infecciones respiratorias, incluyendo Influenza y COVID-19 en ámbitos laborales esenciales no hospitalarios.

Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2).

Consideraciones generales

Es fundamental reforzar en el personal la importancia de adoptar medidas de **higiene de manos, higiene respiratoria y distanciamiento social de dos metros**. Un modo de mantener siempre presentes estas recomendaciones, es exponer estos mensajes en espacios de recepción y circulación de las instituciones.

Además de la higiene personal, respiratoria y el distanciamiento social, se deberá contar con los medios necesarios para garantizar la **higiene de los lugares de trabajo**, que deberá intensificarse en relación con la práctica habitual. Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo, son importantes medidas preventivas. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como picaportes de puertas, barandas, botones, teclados, monitores, escritorios, mesas de trabajo, mostradores, sanitarios, etc. Los detergentes habituales son suficientes. Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza.

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante guardar una distancia de 2 metros entre las personas.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: • Fiebre, • Dolor de garganta, • Tos seca. Algunas personas pueden presentar dolores, cansancio, congestión nasal, rinorrea o diarrea. La mayoría (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Mientras que otras se infectan y no desarrollan síntomas y no aparentan mal estado.

Los adultos mayores y particularmente quienes padezcan afecciones médicas crónicas, como hipertensión arterial, problemas cardíacos, diabetes o los inmuno deprimidos entre otros, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Medidas de prevención individuales y colectivas para coronavirus y otras enfermedades respiratorias

Las presentes son pautas generales que deben adaptarse a las particularidades de cada establecimiento

- Exceptuar de asistir a los sitios de trabajo a los grupos definidos como población de riesgo con relación al Coronavirus (COVID-19): personas mayores de sesenta (60) años, personas inmunosuprimidas, pacientes en tratamiento oncológico, personas con enfermedades crónicas (respiratorias, cardiovasculares, diabetes, obesidad mórbida, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis próximamente).
- Reforzar en los trabajadores la importancia de no presentarse a trabajar con síntomas respiratorios: fiebre, tos, dolor de garganta, cefalea, malestar general, mialgias e irritación ocular, respiración rápida o dificultad para respirar.
- Tener disponible y visible la información (teléfono) de los efectores de salud o autoridades sanitarias locales en caso de necesitar asesoramiento.
- Disponer de una sala o zona dentro del establecimiento donde pueda realizarse el aislamiento preventivo de una persona que pueda manifestar síntomas de COVID-19 hasta comunicarse con referentes de salud locales.
- Disponer carteles con información sobre medidas de prevención en lugares visibles.

Medidas de prevención

De carácter organizativo

La disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de 2 metros entre las personas.

- Contemplar posibilidades de redistribución de tareas si fuera necesario.
- La cantidad máximo deberá permitir cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad.
- Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto de la cantidad máxima calculado para esta situación extraordinaria.
- Cuando sea de aplicación, se establecerán medidas para organizar a los concurrentes que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita la cantidad. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
- Se informará claramente a los concurrentes sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.
- Adecuar la cantidad de turnos en que se preste el servicio alimentario para asegurar el acceso suficiente y continuo a los alimentos.
- Fortalecer la entrega del alimento a través de viandas, de ser posible.
- En el caso de reemplazo por enfermedad respiratoria, el concepto sería que se cambia el equipo completo porque al haber un integrante de baja por esa causa, el resto del equipo deberá cumplir 14 días de aislamiento.

- Priorizar el establecimiento de equipos fijos de trabajo para minimizar el impacto potencial del aislamiento de contactos estrechos en caso de infección del personal.
- Los equipos deben estar nominados y distribuidos en un calendario mensual disponible en la organización. Este será en principio el calendario titular.
- Se confeccionarán dos calendarios suplentes donde cada equipo titular del día será reemplazado por dos equipos suplentes completos, también nominados.
- Si la persona trabajadora presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda en el trabajo, se colocará un barbijo quirúrgico y se retirará de su actividad profesional, permanecerá aislada en su domicilio y se deberá solicitar atención médica para que se evalúe su situación clínica. Además, se le informará de la obligación del aislamiento preventivo.

De distanciamiento social

Todas las personas deberán cumplimentar las presentes medidas en ejercicio de su responsabilidad social y el interés público superior de salud pública comprometido en el marco de la pandemia por Coronavirus COVID-19.

- Distancia interpersonal mínima de 2 metros.
- No más de una persona cada un metro cuadrado.
- No realizar eventos y/o reuniones.
- No exceder el 50 % de la capacidad de los espacios.
- No compartir utensilios personales, incluido el mate.
- Cancelar actividades que no sean esenciales (visitas sociales).

De higiene de manos

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica (recomendado duración 20 segundos); si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico (duración 40 segundos que incluya palmas, dorso de manos y muñecas).

Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, mesas, sillas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

De higiene respiratoria

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.

- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Evitar compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.).
- Permanecer en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

Ventilación de ambientes

- La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

Limpieza de superficies

- Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pica-portes de puertas, barandas, botones, teclados, monitores, escritorios, mesas de trabajo, mostradores, sanitarios, etc. Los detergentes habituales son suficientes.
- Se prestará especial atención a la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza.
- Para las tareas de limpieza, hacer uso de guantes gruesos resistentes a la rotura.
- Se recomienda la limpieza húmeda frecuente de objetos y superficies, utilizando rociador o toallitas con productos de limpieza tales como alcohol al 70%, lavandina, etc.
- Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante, lavar la superficie con agua y detergente.

Para el lavado de una superficie:

Deberá aplicarse la técnica de doble balde y doble trapo:

- Preparar en el balde 1 una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma;
- Sumergir el trapo 1 en el balde 1, escurrirlo y friccionar las superficies a limpiar siempre desde la zona más limpia a la más sucia;
- Repetir el paso anterior hasta que quede bien limpia;
- Llenar de agua el balde 2, sumergir el trapo 2 y enjuagar la superficie.

Para la desinfección de una superficie:

- Diluir 10 ml de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua;
- Sumergir un trapo escurrirlo y friccionar la superficie;
- Dejar que la superficie seque por completo.

Si no se cuenta con material descartable el lavado de utensilios de cocina, vasos, platos y cubiertos debe realizarse con detergente o jabón habitual y agua. Se recuerda que se debe utilizar trapos diferentes para la limpieza de mesas y mesadas de cocción y otros para pisos, sillas, barandas, pica-portes y otras superficies.

Otros cuidados

- Evitar los abrazos, besos o estrechar las manos con otros empleados y/o clientes.
- No compartir el mate, vajilla y utensilios.
- No llevarse las manos a los ojos, nariz o la boca.

Uso de barbijos

Dado que la disponibilidad de barbijos quirúrgicos es limitada, existen alternativas para generar herramientas de uso comunitario como cobertores de tela.

Si bien los barbijos caseros no son equivalentes a barbijos quirúrgicos, estos últimos son suministros críticos que deben continuar reservados para los trabajadores de la salud y todos los que se encuentran en la primera línea de atención a la población, que por el alto riesgo que enfrentan, son la prioridad.

Cada miembro del equipo de salud que contrae COVID-19 no solo se expone a riesgo de complicaciones, sino también que debe abandonar el trabajo por varias semanas, lo que debilita la capacidad de respuesta del sistema sanitario frente al avance del virus.

Por tanto no se recomienda el uso de barbijos, de manera rutinaria, en trabajadores y trabajadoras que atienden al público. Se sugiere el uso de barbijo casero o tapaboca para quienes concurren a lugares públicos donde el distanciamiento social sea difícil de cumplir (supermercados, farmacias, bancos, transporte público, etc.).

De todos modos, si los trabajadores optan por usar barbijo, es imprescindible transmitirles las pautas para su correcto uso y desecho:

- Ponerse el barbijo cuidadosamente de modo que cubra la boca y la nariz, y ajustarlo ceñidamente para que no queden huecos entre la cara y el barbijo.
- Procurar no tocarlo mientras se lo lleva puesto.
- Siempre al tocar el barbijo, por ejemplo, al quitárselo, higienizarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol.
- Tan pronto como el barbijo se humedezca, se debe cambiar por otro que esté limpio y seco.
- No se debe volver a usar un barbijo desechable.

Tapabocas

La obligación de uso del tapabocas alcanza también a quienes realizan entregas de productos a domicilio y a quienes los reciben, en el acto en que se produce la entrega.

Debe usarse cuando se concurre a lugares públicos esenciales donde las medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener.

En otros países se demostró que si todos se tapan la boca al salir de sus casas y mantienen el distanciamiento social y las medidas de higiene, se pueden evitar los contagios de Coronavirus. Hay muchas personas que pueden contagiar a otras pero no tienen síntomas o son muy leves, usar tapabocas no evita que te contagies sino que disminuyan las posibilidades de contagiar a otros.

Es importante que el tapabocas sea de un material que te deje respirar cómodamente y al mismo tiempo actúe de barrera para que las gotitas de tos o estornudo traspasen en menor cantidad la tela.

Los cobertores de tela hechos en casa con materiales comunes a bajo costo se pueden usar como una

medida de salud comunitaria adicional a las medidas de distanciamiento social e higiene.

A la hora de confeccionarlos, es importante que:

- Se ajusten bien pero cómodamente contra el puente nasal y el costado de la cara.
- Estén asegurados con lazos o elásticos para las orejas.
- Incluyan múltiples capas de tela (al menos 2).
- Permitan la respiración sin restricciones.
- Se puedan lavar y secar a máquina sin daños o sin modificar su forma.

Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria deben seguir las normas habituales:

- Se debe recordar a las familias que no deben concurrir al comedor niños, niñas o adultos que presenten fiebre o síntomas respiratorios (tos o dolor de garganta). Ante esta situación dar aviso a los responsables.
- De ser posible no deberán concurrir adultos mayores de 60 años o con factores de riesgo (enfermedades pre-existentes) sin que esto implique la exclusión de esta población. Se recomiendan buscar otras estrategias para esta población, por ejemplo, la entrega de viandas en su domicilio.
- Se recomienda ordenar los espacios teniendo en cuenta que se debe establecer 1 metro de distancia entre personas (aproximadamente una silla de por medio) o bien disponer de marcaciones en el piso para facilitar el cumplimiento de dicha distancia.
- Ampliar la franja horaria para realizar las comidas, de este modo ingresa menos números de personas a comer por turno.
- Es importante procurar que el comedor funcione en espacios abiertos o bien ventilados de la institución.
- Recomendar el uso de barbijo casero para quienes concurren si el distanciamiento social es difícil de cumplir.
- No compartir botellas, vasos, cubiertos u otros utensilios.
- Garantizar elementos de higiene de manos para la población (agua y jabón o soluciones a base de alcohol).
- Disponer cestos sin tapa y con boca ancha para que la gente tire pañuelos descartables usados.
- Disponer carteles con información sobre medidas de prevención en lugares visibles.
- Los proveedores deben quedarse en zona restringidas.

Toda persona encargada de manipular alimentos debe recibir la capacitación adecuada para el cumplimiento de estas medidas de prevención.

Recomendaciones para el personal

Reserve vestimenta adecuada para realizar las labores. De lo contrario, realice un cambio de ropa al momento del ingreso y egreso del establecimiento, de ser posible, en una sala destinada para ello.

Recomendaciones generales de higiene y manipulación de alimentos:

- Lavado de manos con frecuencia.
- Limpiar las superficies de los alimentos envasados y enlatados.
- Lavar correctamente las frutas y verduras.

- Separar alimentos crudos de cocidos.
- Cocinar correctamente los alimentos.
- Reservar en la heladera.

Lavado de manos

- Durante 40-60 segundos, con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol y agua (70 de alcohol y 30 de agua).
- Lavar y desinfectar todas las superficies con lavandina, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Antes de manipular alimentos cocinados o listos para comer.
- Después de manipular o preparar alimentos crudos.
- Después de manipular residuos.
- Después de las tareas de limpieza.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Después de comer, beber o fumar.
- Después de manejar dinero.

Usar agua y alimentos seguros

- Utilice agua de red o potabilícela con 2 gotas de lavandina por litro de agua, o hirviéndola 5 minutos antes de tomarla o usarla.
- Lave bien las frutas y las verduras, especialmente si se consumen crudas, utilizando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

No mezclar alimentos crudos con cocidos

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Use utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Cocinar completamente los alimentos

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que NO queden partes rojas en su interior.

Conservar bien los alimentos

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas (por ej.: una tarta o empanada).
- Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados y frescos como carnes y lácteos.
- Mantenga bien caliente la comida lista para servir.
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, prepara lo que vas a comer para que no sobre.

Para el emplatado

- Utilice tapa boca durante el emplatado. NO es necesario para la entrega de platos o viandas.
- Se recomienda el uso de utensilios para el emplatado (pinzas, cucharones, etc.). Para ello NO es necesario la utilización de guantes o manoplas. De realizar el emplatado con la mano SÍ se debe utilizar manoplas.
- NO llevar manos ni utensilios a la boca, NO probar alimentos con los utensilios que van a ser utilizados para servir o revolver.
- Reforzar la importancia del lavado de utensilios, vasos, platos, cubiertos y superficies con agua y jabón y desinfección según indicaciones.
- Se recomienda la limpieza de enlatados con solución de lavandina al 3-10.

- Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Recurriendo a información confiable del Ministerio de Salud, comunicados de prensa y de asociaciones científicas.
- Siga los consejos de su médico de cabecera para su atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su servicio médico laboral, o de la información confiable de la que disponga su empleador sobre la forma de protegerse así mismo y a los demás ante la COVID-19.
- Consulte las noticias más recientes sobre las zonas de mayor peligro (es decir, las ciudades y lugares donde la enfermedad se está propagando más extensamente).
- Si le es posible, evite desplazarse a estas zonas, sobre todo si su edad es avanzada o tiene usted diabetes, cardiopatías o neumopatías.

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar