



MEDIDAS DE PRECAUCIÓN COVID-19

¿Tienes que salir de casa?

Al salir de casa para realizar las compras de primera necesidad se recomienda tener en cuenta ciertos aspectos para evitar los contagios en los establecimientos comerciales. Aunque estés sano, debes actuar por responsabilidad cómo si fueses portador asintomático.



MEDIDAS DE PROTECCIÓN ANTE LAS COMPRAS DE PRIMERA NECESIDAD:

MUY Importantes:

1. Deberá ir **UNA SOLA** persona por unidad familiar.
2. Evitaremos que acudan a los comercios las personas más **VULNERABLES**, como personas mayores o personas con patologías crónicas.
3. **NUNCA** saldremos a comprar **si presentamos síntomas compatibles** con COVID-19 (tos, fiebre, sensación de falta de aire).
4. **No tocarse nariz, boca ni ojos** con las manos con las que hayamos tocado cualquier superficie o alimento (esperaremos a habernos lavado con agua y jabón o habernos limpiado con solución hidroalcohólica).
5. Si **estornudas o toses**, y no llevas mascarilla, siempre en la flexura del codo o sobre un pañuelo desechable. Si es así deberás tirarlo a la basura, preferiblemente cerrada, y entender que ahora tus manos pueden ser portadoras del virus.

Consejos antes de salir:

- ⊕ **Planear QUÉ necesitamos comprar antes de salir**, así evitaremos estar más tiempo del necesario dentro del establecimiento o el total de salidas; **1 compra a la semana o mejor cada 15 días máximo**.
- ⊕ **Tener en cuenta las zonas específicas de conservación** de las que dispongamos en nuestro domicilio, principalmente para productos perecederos
- ⊕ **Comprobar los nuevos horarios de apertura del establecimiento al que queramos acudir**. Muchos están modificando sus horarios de apertura y cierre e incluso las condiciones de compra o protocolos propios de acceso.

Si vas a usar guantes de látex cuando vayas a comprar, deberás tener precaución y **no tocarte la cara** con ellos puestos. Recuerda que, en este caso, deberás retirarlos con precaución, evitando tocar tu piel con la zona exterior de los mismos. Igualmente, deberemos lavarnos las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica al llegar a casa

Dentro del establecimiento:

- ⊕ **Evitar las aglomeraciones** (actualmente, será habitual observar personal en la entrada que se encargue de controlar el acceso al interior del establecimiento para disminuir la posibilidad de contagio)
- ⊕ **Mantener la distancia de seguridad mínima interpersonal** de entre 1-2 mtrs (con los demás clientes y entre nosotros y el personal que nos atiende)
- ⊕ Las autoridades sanitarias no recomiendan ni obligan al uso de mascarillas o de guantes para ir a hacer la compra. Las recomendaciones en estos establecimientos se limitan al **uso de guantes, tal y como veníamos haciendo hasta ahora**, sólo al elegir los productos frescos al que tengamos acceso, como el pan, las frutas y las verduras.
- ⊕ Intente **no recostarse o rozar con su ropa superficies que puedan estar contaminadas**, para evitar la posible carga vírica que luego llevemos a nuestros vehículos o casa.





- ✚ A la hora de PAGAR debemos **seguir manteniendo la distancia de seguridad** con otros clientes y con el personal que nos atiende.
- ✚ Podemos realizar el pago en efectivo, con el móvil o con una tarjeta bancaria. Estos dos últimos evitan el contacto de las manos con billetes y monedas (con bastante más riesgo de contaminación debido a su frecuente manipulación).
- ✚ Igualmente, debéis recordar que el datáfono lo más probable es que no haya sido limpiado después del último cliente, por lo que debemos verlo como material posiblemente contaminado y evitar tocarnos la cara con las manos antes de limpiarlas.
- ✚ Si pagamos con el móvil o lo tocamos antes de llegar a casa, recordad limpiarlo al llegar.

- ✚ Si pagamos en efectivo, evitemos tocar la mano o guante del personal de caja y recordemos que las manos habrán estado en contacto con otros billetes.

Al llegar a casa:

No olvidemos que en el establecimiento encontramos desde productos frescos sin envasar hasta otros protegidos por plásticos o cartón que también podrían estar contaminados. También nuestra ropa puede estar contaminada, las llaves del coche o casa que hemos tocado con los guantes o manos contaminadas, por ello recomendamos seguir estos pasos:

1. **Dejar la compra en suelo de entrada a casa sin deshacer.** Dejar las llaves, móvil, bolso (que recomendamos no llevar), en una caja o recipiente para luego desinfectarlos.
2. Proceder a la **retirada de la ropa que pueda** haber estado en contacto con superficies o con exposición, dejarla en una bolsa que **luego lavaremos.**
3. Dejar los zapatos en la entrada de casa, aunque no es un protocolo, siempre evita traer gérmenes de la calle a casa, máxime si hay niños pequeños o mascotas. Estos podemos también desinfectarlos luego rociándolos con alguna solución desinfectante.
4. Proceder al lavado de manos o retirada de guantes, **antes de retirar otros elementos** como mascarillas o gafas si se han usado.
5. Retirar ahora **con las manos limpias** los otros elementos de protección que llevásemos puestos.

En condiciones óptimas, parece que el virus puede permanecer hasta varios días en plásticos, metales y cartón, aunque en este último un poco menos.

6. Procederemos a la **desinfección o lavado de la compra**, siempre cuidando de no tocarnos con las manos la cara.
7. Es recomendable por precaución rociar envases con alguna solución hecha a base de alcohol 70% alcohol o retirar envoltorios innecesarios y guardar en armarios sin estos.
8. Desinfecta las frutas y verduras que vayas a comer crudas y sin pelar. Puedes sumergirlas durante 5 minutos en agua con un chorrito de lejía de uso alimentario (para 3 litros de agua añadir 4,5 ml de lejía, una cucharadita de postre).
9. Sustituye las bayetas y paños de cocina por papel, o renueva los estropajos con mayor frecuencia (1 vez por semana). **NO COCINES**, si presentas síntomas e intenta aislarte al máximo del resto de la unidad familiar.

Preguntar a aquel vecino que, por discapacidad, contagio o vulnerabilidad, no tenga facilidad para salir a la calle y necesite algún producto o que le acerquen la compra a casa, no implica un gran esfuerzo y supone un gesto solidario que SUMA en esta lucha contra el COVID-19 .

SEAMOS SOLIDARIOS

SUMAMOS SALUD

Consulte siempre las fuentes oficiales en:



SCHOOL
NURSES

Autor: EE - DUE Lourdes Bernal