

Elaboración de la comida, evitando el contagio del COVID-19

Todas las personas que estén cocinando deben extremar las medidas de higiene:



Lavado de manos con agua y jabón
antes, durante y después de preparar la comida,
y cada vez que concurra al baño.

Mantener uñas cortas y limpias.
Evitar el uso de anillos, alianza y/o pulseras.



Usar alcohol en gel
lejos del fuego.



No se recomienda
que personas mayores de 60 años
participen de la elaboración
y distribución de los alimentos.



En caso de gripe,
tos, diarrea o fiebre,
ceda su lugar
a otra persona.

Vestir ropa larga
(que cubra las extremidades)

Seguir orientaciones
del manejo de alimentos.

Usar gorro,
cabello recogido,
delantal,
tapaboca
y guantes.

Mantener
entre 1 y 2 metros
de distancia
con cada persona

No colocar
en el piso
alimentos
ni utensilios

Extremar cuidados
quienes están cerca del fuego.

Utensilios de cocina y mesas de trabajo (Ollas, sartenes, cubiertos, recipientes, tablas, parrillas y mesadas)

1

Lavar con agua y detergente

todos los utensilios necesarios para cocinar,
así como las superficies donde se prepara
la comida, antes de utilizarlos.

2

Luego del lavado **desinfectar**

con dilución de Hipoclorito de sodio.

Dilución de hipoclorito:

i 1 cucharada sopera de hipoclorito en 1 litro de agua fría.

Se sugiere preparar lo que se considera se usará en el día, ya que después de algunas horas de preparado, la dilución pierde su efecto desinfectante.

! Nunca mezclar hipoclorito con detergente
ni con agua caliente,
porque inactiva la función desinfectante del hipoclorito.

Contactos importantes



En caso de sospechas de casos de COVID-19
u otras consultas por su salud:

Servicios de Salud Pública (ASSE):

Lunes a viernes en el horario de 8 a 20 hs:
4732 3721 - 4733 2929 - 098 423 103

Centro Médico:

- Adultos/as:

091 51 99 97 - 092 40 26 91 - 098 77 24 19 - 091 77 90 85

- Niños/as:

092 39 99 38

Recomendaciones para quienes van a buscar la comida



Debe ir a levantar la vianda un/a adulto/a menor de 60 años, que no esté resfriado/a, con tos y/o fiebre.

- Antes de salir de su casa



Lávese las manos con agua y jabón.



Colóquese el tapabocas, cubriendo nariz, boca y mentón. (Solo se lo retira, al llegar a su casa)

Recójase el pelo y retirese caravanas, cadenas, anillos y pulseras.

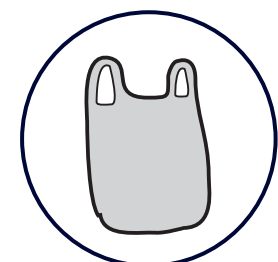


Use ropa de manga larga (que cubra las extremidades).



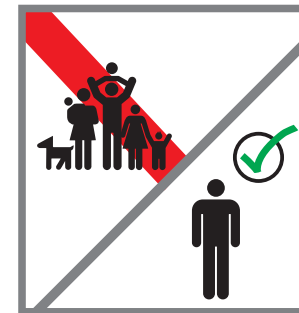
Evite llevar el celular.

Si lo hace, llévelo dentro de una bolsita de papel o nylon y retirela antes de entrar a su casa.



Lleve el recipiente para traer la comida limpio en una bolsa de papel o nylon, así coloca su vianda dentro y la retira al llegar a su casa.

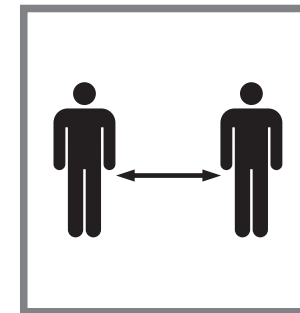
- Durante la espera



No lleve acompañantes.



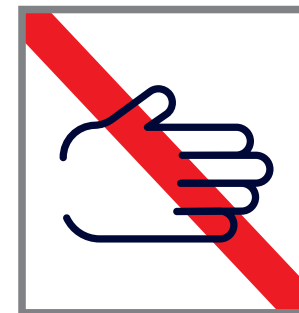
No se aglomere



Mantenga entre 1 y 2 metros de distancia con las personas



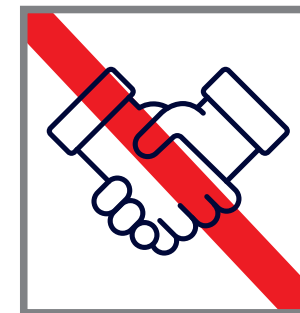
Deposite el recipiente sobre la mesa de entrega



Evite apoyar las manos sobre la mesa, sillas u otros objetos



Evite tocarse la cara durante la espera



Salude a las persona a la distancia.



Trate de levantar la vianda o porción de alimento siempre en el mismo lugar.

Contactos importantes

En caso de sospechas de casos de COVID-19 u otras consultas por su salud:



Servicios de Salud Pública (ASSE):

Lunes a viernes en el horario de 8 a 20 hs: 4732 3721 - 4733 2929 - 098 423 103

Centro Médico:

- Adultos/as: 091 51 99 97 - 092 40 26 91 - 098 77 24 19 - 091 77 90 85

- Niños/as: 092 39 99 38

Ollas comunitarias y Viandas solidarias

La mejor forma de higienizar tus manos es con agua y jabón, durante 20 segundos.

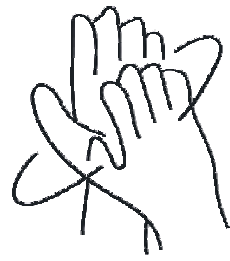
1

Humedece y esparce jabón en tus manos



2

Frota las palmas de las manos



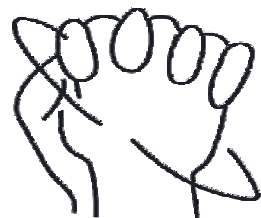
3

Frota el dorso de una mano contra la palma de la otra y viceversa



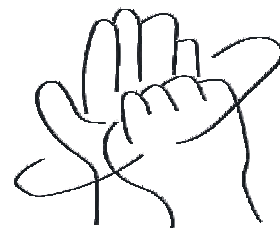
4

Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados



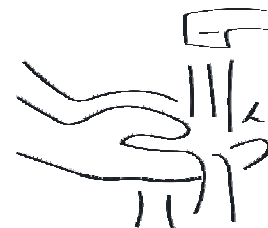
5

Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra (no te olvides de la punta de los dedos y de las uñas)



6

Enjuaga y seca tus manos con una toalla descartable



Fuente: Microbiología. F.Química-F. Ciencias. UDELAR.

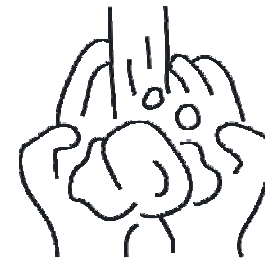
Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

Ollas comunitarias y Viandas solidarias

La mejor forma de higienizar tus manos es con agua y jabón, durante 20 segundos.

1

Humedece y esparce jabón en tus manos



2

Frota las palmas de las manos



3

Frota el dorso de una mano contra la palma de la otra y viceversa



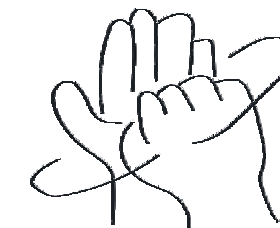
4

Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados



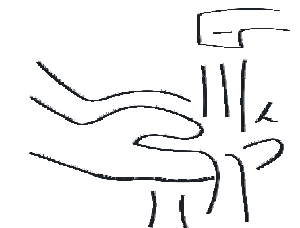
5

Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra (no te olvides de la punta de los dedos y de las uñas)



6

Enjuaga y seca tus manos con una toalla descartable



Fuente: Microbiología. F.Química-F. Ciencias. UDELAR.

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar