

## 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:**

**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.

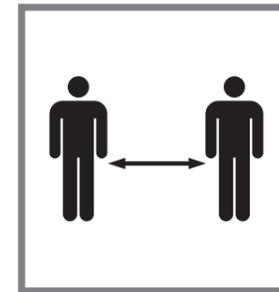
### - Durante la espera



No lleve acompañantes.



No se aglomere



Mantenga entre 1 y 2 metros de distancia con las personas



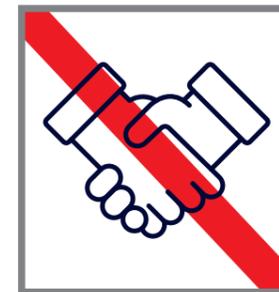
Deposite el recipiente sobre la mesa de entrega



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



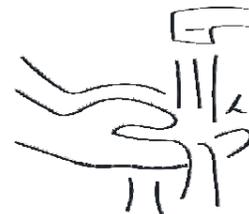
5

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.

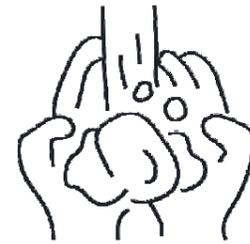
Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

## 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



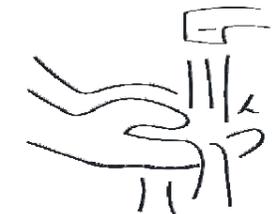
5

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