

# MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19 EN COCINAS Y COMEDORES COMUNITARIOS.

«La medicina no sólo debe curar, sino enseñar al pueblo a vivir» Ramón Carrillo

RECOMENDACIONES  
PARA PREVENIR EL  
CONTAGIO DE  
COVID-19 EN  
COCINAS Y  
COMEDORES  
COMUNITARIOS

Dada la situación actual originada por la pandemia de COVID-19, y en reconocimiento del rol fundamental que cumplen ante la crisis alimentaria, sanitaria y social, las cocinas y comedores comunitarios que funcionan en todo el país; principalmente en los barrios periurbanos y urbanos más populares, es que se sintetizan en el siguiente documento, las recomendaciones para prevenir el contagio de dicha enfermedad, teniendo en cuenta las normas de higiene que rigen habitualmente para los ámbitos donde se elaboran alimentos, sumado a las acciones vinculadas a la prevención del contagio del virus, indicadas por el Ministerio de Salud de la Nación.

Por ello, en este contexto, las medidas recomendarias y prácticas en las cocinas y comedores populares donde se elaboran cientos de viandas por día, se deben encuadrar en forma rigurosa dentro de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) vinculadas principalmente con los procedimientos de limpieza y desinfección en general, extremando la higiene de las personas afectadas a las tareas y la organización general de las actividades, a los fines de poder asegurar la seguridad alimentaria garantizando la inocuidad del alimento que es consumido por las familias.

Aun cuando se sabe que ningún estudio realizado hasta la fecha sugiere que el COVID-19 pueda transmitirse a través de los alimentos, al tratarse de una enfermedad que se contagia principalmente por las vías respiratorias, es central resguardar la salud de los cocineros y cocineras al desempeñar sus tareas, y prevenir el posible contagio entre estos y las familias que asisten en busca de sus alimentos.

A estos efectos se recomienda seguir el siguiente protocolo y acudir a fuentes confiables de información y asistencia en caso de que surjan dudas o no fueran del todo claras o aplicables las indicaciones aquí presentes.

## Precauciones de tipo general para la prevención del CORONAVIRUS, COVID-19

Se conoce que el virus es transmitido de persona a persona o por contacto con superficies. En ese sentido, cabe destacar que **el virus puede vivir en superficies ampliamente empleadas en las cocinas.**

Por ello, es muy importante, **extremar las medidas de higiene** tanto a nivel del personal como del lugar de elaboración y entrega de las viandas de alimentos (mesadas, artefactos de cocina, utensilios, picaportes de puertas, etc.).

Para poder cumplimentar con cada una de las recomendaciones para la prevención, es esencial, **optimizar la organización de las tareas de trabajo**, definición de roles y responsabilidades; así como **minimizar la cantidad de personas que trabajan en forma simultánea** en cada uno de los espacios.

### ❖ Higiene Personal

---

- Todos los involucrados y responsables de las tareas que se realicen en las cocinas y comedores, deben estar en conocimiento sobre la detección de los síntomas de la enfermedad.
- Las personas encuadradas como “de riesgo para el COVID – 19” NO deben asistir a las cocinas y comedores (mayores a 60 años, con problemas de salud encuadrados en la Resolución 2020-207-APN-MT del Ministerio de Trabajo de la Nación, fundada en el artículo 1° del Decreto N° 260 de fecha 12 de Marzo de 2020).
- Todas las personas involucradas en la elaboración de alimentos deben estar sanos.
- Utilizar vestimenta limpia y exclusiva para la elaboración de las comidas y viandas de alimentos. Se deberá utilizar cofia y máscara facial transparente (“tapa boca”) durante todo el proceso de elaboración de los alimentos.
- Lavarse con agua y jabón las manos, antes, durante y después de las tareas de elaboración y secarse con toallas de papel descartables (ver instructivo de lavado efectivo de manos en Anexo II). Esta resulta una de las prácticas claves para la prevención del contagio del virus. Se recomienda que el instructivo de lavado (imagen) sea exhibido frente a los lugares destinados para tal fin.



- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos. En caso de hacerlo, higienizarse las manos nuevamente.
- No saludarse con otras personas con beso, abrazo, ni dando la mano.
- No utilizar los mismos utensilios entre compañeros (vasos, cubiertos, mate) y en caso de tener que hacerlo se debe lavar con detergente y agua, entre la utilización de diferentes personas. Se recomienda desinfectar todo al finalizar la jornada.
- Estornudar y/o toser en el pliego del codo, en caso de accidentalmente utilizar las manos para cubrirse, se deberán lavar y desinfectar inmediatamente.
- En caso de ser necesario utilizar pañuelos descartables y desecharlos inmediatamente al cesto de residuos.

*Se recomienda fuertemente que los trabajadores o voluntarios, etc. sepan reconocer los síntomas, presten atención a los mismos, aunque sean leves, se pongan en contacto con el sistema de salud, informen telefónicamente de las situaciones a los comedores y no concurran a los mismos*

#### ❖ **Consideraciones para el lugar de elaboración y armado de viandas (COCINAS)**

- En el ingreso al lugar de cocina se debe contar en forma permanentemente un trapo húmedo con lavandina para desinfectar las suelas de los calzados.
- De ser posible disponer de un sector para dejar la vestimenta “de calle” y cambiarse a ropa exclusiva para las tareas de cocina. Podría utilizarse un guardapolvo limpio.
- Mantener el distanciamiento social, distancia segura de 2 metros (1,5 metro cuando el ámbito físico no lo permita) entre los y las cocineras. En caso de que el espacio sea muy reducido y esto se vea impedido, se deberán establecer turnos de asistencia, para minimizar el número de personas en contacto.
- Durante la recepción de materias primas (llegada del camión o transporte de carga) resulta muy importante intentar evitar el contacto directo con el chofer/transportista, así como éste último con la mercadería que se descargue.
- Al recibir los insumos y/o mercadería en el sitio de cocina, ya sea envasada o fresca, deberá ser lavada y desinfectada para luego almacenarlas. En caso de que esta mercadería ingrese en bolsas reutilizables, éstas deben ser lavadas y desinfectadas, previo a su guardado. Si se utilizan materiales descartables (por ejemplo, cajas de cartón), deben ser retirados de



inmediato. En caso que se trate de un envase primario (en contacto con el alimento) antes de ser utilizado deberá ser rociado con agua jabonosa o alcohol, pasándole luego un repasador limpio.

- Todas las superficies de contacto (mesadas, estanterías) y utensilios deben ser lavadas con detergente y una vez enjuagadas, desinfectadas de acuerdo a lo descripto en el anexo I.
- Las alacenas, armarios o todo sitio que se utilice para almacenar insumos y mercadería, deben ser lavados y desinfectados con una frecuencia diaria.
- Disponer de insumos de limpieza para los trabajadores y las instalaciones:

Para las trabajadoras y trabajadores: Jabón líquido y papel de secado, tanto en el sitio de cocina, como en el baño. No se deben utilizar toallas de tela, para el secado de manos, ni jabones en pastilla. De ser posible, contar con provisión de alcohol en gel o diluido en agua en una proporción de 70/30 para utilizar luego del lavado de manos.

Para las instalaciones: agua, detergente y lavandina (cloro para diluir)

- Adoptar protocolos simples y claros y establecer frecuencias de limpieza y desinfección para instalaciones, pisos, superficies, utensilios y personal. Dentro de las instalaciones se deben considerar los picaportes y tiradores de los cajones y alacenas.
- Los elementos utilizados en la limpieza deben conservarse limpios y en buen estado, de lo contrario deben descartarse.
- Se debe ventilar frecuentemente el lugar de cocina, teniendo los recaudos necesarios para evitar la contaminación de los alimentos por ingreso de suciedad externa a la cocina (ej: viento con polvo de la calle).
- Al concluir un turno de cocina asegurar la limpieza y desinfección de la misma.
- Se deberá evitar el ingreso de los vecinos y vecinas que concurren en busca de sus viandas al lugar de cocina. Para ello se sugiere organizar los horarios de retiro de comida, respetando la distancia mínima de 2 metro al momento de hacer la fila.



## ❖ Consideraciones para los comedores y entrega de viandas

*Si bien se sugiere evitar la concurrencia de muchas personas a un mismo lugar físico para evitar el contacto entre los mismos y así resguardarse del posible contagio del Covid-19, se comprende la necesidad de las familias de utilizar las instalaciones del mismo comedor comunitario para la alimentación, y no realizar el retiro de la comida tipo vianda.*

*En estos casos, es muy importante atender a los cuidados generales descriptos en el presente protocolo, así como a las siguientes especificaciones.*

- No se debe permitir el ingreso de personas con síntomas de COVID-19 (anexo III) al salón comedor. Se recomienda exhibir en cartelería los síntomas de la enfermedad para poner en conocimiento a todas las familias.
- En el ingreso al salón comedor se debe contar en forma permanentemente con un trapo húmedo con lavandina para desinfectar las suelas de los calzados.
- Provisionar de elementos de higiene personal, agua segura, jabón líquido y toallas de papel para que cada uno de los asistentes pueda acceder a higienizarse antes y después de comer. De ser posible, contar con alcohol en gel y/o alcohol diluido en agua 70/30, en cada mesa, para facilitar la higiene de cada niño o adulto. *Tener la precaución de que el alcohol quede fuera del alcance los niños*
- Se sugiere organizar turnos de asistencia, de forma tal que las personas que comparten mesas y bancos puedan respetar una distancia de 2 metros entre ellos (1,5 metro cuando el ámbito físico no lo permita).
- Se lavaran y desinfectaran los pisos y mesas entre los turnos de asistencia.
- Todos los utensilios y las superficies de apoyo, deberán ser lavadas y desinfectadas.
- No se podrán compartir utensilios entre las vecinas y vecinos que asisten a comer al comedor comunitario.
- Quienes estén a cargo de servir los alimentos, deben utilizar máscara facial transparente (“tapa boca”) y cofia (o en su defecto un pañuelo en la cabeza) y no realizar ninguna acción tal como comer, fumar, tomar mate, ni ninguna otra infusión o bebida mientras lo estén realizando.
- El comedor debe ventilarse frecuentemente.



### CONTACTOS DE INTERÉS

- ✓ **0800-222-1002 (0800 Salud Responde) opción 1.**
- ✓ **Ante SINTOMAS de enfermedad:**
  - 107 – CABA**
  - 148 – Provincia de Buenos Aires**

#### Whatsapp y Facebook Messenger

Sumamos dos chats para que encuentres respuestas a las preguntas más frecuentes y recibas consejos de prevención.

Whatsapp: escribí "Hola" (sin comillas) al número +54 9 11 2256-0566 y comenzá a chatear.

Facebook Messenger: en tu celular, abrí la aplicación Messenger e ingresá a la cuenta msalnacion.

Si estás en una computadora, ingresá a: <https://www.messenger.com/t/msalnacion> con tu cuenta de Facebook.

#### Otros Links

- <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>
- <https://www.argentina.gob.ar/senasa>
- <https://www.argentina.gob.ar/agricultura-ganaderia-y-pesca>
- <https://www.argentina.gob.ar/politicassociales>



### **ANEXO I - Generalidades para la limpieza y desinfección**

Los pisos y las superficies se limpiarán con detergente y agua. Luego se desinfectarán con lavandina diluida. Aquellas superficies que entren en contacto con los alimentos se deben enjuagar.

#### **Solución de lavandina**

Lavandina comercial  (leer en el rótulo la cantidad de Cloro/l)	Preparación	
	Cantidad de la lavandina	Cantidad de agua
25 g Cl/litro	40 ml o 4 cucharadas soperas llenas	En 1 litro de agua
55 g Cl/litro o 60 Cl/litro	20 ml o 2 cucharas soperas llenas	En 1 litro de agua
46 g Cl/litro	22 ml	En 1 litro de agua

#### ***Consideraciones para que la dilución de lavandina sea efectiva contra el COVID-19***

- Se debe diluir respetando las cantidades exactas de lavandina y agua.
- Diluir en agua FRÍA, **ya que con agua caliente pierde el efecto desinfectante.**
- Preparar la dilución en el día y no deberá ser usada más allá de 24 horas de preparada
- No usar lavandina aditivada (leer rotulo)

**La lavandina no se debe mezclar con otros desinfectantes tales como, ALCOHOL 70, VINAGRE, y/o AMONIACO, Ya que, como resultado de las diferentes reacciones, se generan compuestos o gases, que irritan la piel, ojos y vías respiratorias y hasta en algunos casos pueden ser tóxicos.**

Para la desinfección manos, y objetos de uso frecuente, utensilios, termómetros, electrónica, mesadas, picaportes, barandas, etc., siempre sobre superficies limpias se deberá utilizar solución de **alcohol al 70%**. La solución se preparará con las siguientes proporciones:

<b>Alcohol 70%</b>	7 partes de alcohol al 96% (700 ml)	3 partes de agua potable (300 ml)
--------------------	-------------------------------------	-----------------------------------





## **Anexo II - Procedimiento Para El Lavado De Manos En General**

Es importante que se cuente con agua segura, jabón líquido y papel de secado de un solo uso. No se recomienda el uso de jabones en pastilla o toallas de tela. Es preferible lavarse con agua caliente.

El lavado debe ser frecuente, durante al menos 40 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; después de sonarse la nariz, toser o estornudar y luego de tocar cualquier superficie o elemento diferente al proceso de elaboración.

PASO a PASO: ¿Cómo lavarse las manos correctamente?

Paso 1: aplique jabón en las manos y frote la palma de la mano con los dedos entrelazados.

Paso 2: coloca una palma en el dorso de otra mano y frótate los dedos. Cambiar de mano.

Paso 3: frota entre tus dedos.

Paso 4: frota la parte posterior de tus dedos contra tus palmas. Haz lo mismo con la otra mano.

Paso 5: frota tu pulgar con la otra mano. Haz lo mismo con el otro pulgar.

Paso 6: Frote las puntas de sus dedos en la palma de la otra mano

Paso 7: Frote la muñeca de una mano con la otra mientras la gira. Haz lo mismo con la otra mano. En cada uno de los pasos anteriores, realice cada paso no menos de 5 veces, y finalmente enjuague sus manos con agua corriente.



**Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Enjuéguese las manos con agua;



**9**



**10**



**11**

### Anexo III – Síntomas Covid-19 y Acciones ante un Caso Sospechoso De Coronavirus

Se considera “caso sospechoso” a la persona que presenta los síntomas de la imagen, o haya estado en contacto con casos confirmados o probables de COVID-19.

## síntomas



### ACTUACIÓN ANTE LA PRESENCIA DE SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Aislar a la persona en un sector separado del sector de elaboración, preferentemente con ventilación e idealmente destinada para estos casos.
- Proveer al trabajador de un barbijo tan pronto como se identifique, explicándole su correcto uso.
- Todo el personal que lo asista debe usar barbijo, guantes y protección en los ojos.
- Evitar contactos personales con otros trabajadores.
- Deberá identificar a las personas del grupo de trabajo con las que tuvo contacto estrecho, quienes deberán realizar el aislamiento obligatorio hasta tanto se obtengan los resultados del caso sospechoso
- Ejecutar inmediatamente un procedimiento especial e integral de limpieza y desinfección total de las instalaciones