

Las medidas de prevención recomendadas para los ciudadanos serían:

1. Llevar encima **pañuelos de papel desechables y un pequeño frasco con alcohol sanitario 95-96º**. Siempre es mejor lavarse con agua caliente. Además podrán utilizar el alcohol sanitario para distintos usos de desinfección de piel y superficies.
2. Con **alcohol sanitario en pañuelo desechable impregnado, desinfectar superficies u objetos de mayor riesgo antes de tocarlas** como las agarraderas de los carritos o cestas **de supermercado**, pulsadores, barandillas o agarraderas de puertas públicas y **de comunidades de vecinos**, pantallas y teclados de cajeros automáticos y **parquímetros, el móvil** ya que tocamos gente o superficies y después lo acercamos a la cara, los bolígrafos, los teléfonos fijos o teclados compartidos en oficinas, las monedas y billetes, tarjetas de crédito, las gafas, volantes de vehículos, cinturones de seguridad, palancas de cambio, retrovisores interiores, etc. Siempre con precaución de no causar daños en los objetos o equipos.
3. **Recoger el pelo para salir y evitar abalorios y joyas como pendientes, collares o pulseras**, etc. El virus permanece entre 6-12 h en esas superficies, que luego se tocan al quitarlas.
4. Cúbrete con una **chaqueta o abrigo largos**, y evita que los pantalones o la falda sean demasiado largos y arrastren por el suelo.
5. **No te toques la cara sin haberte lavado** (o en su defecto desinfectado) las manos antes y evítalo en lo posible cuando estés fuera de casa.
6. **Evitar compartir el móvil** con otras personas.
7. **Evitar el transporte público en la medida de lo posible**.
8. **Evitar escupir en la calle, utilizar un pañuelo desechable y arrojarlo a la basura de inmediato**. Desinfectar después las manos.
9. **Si alguien tose o estornuda en la calle en nuestras cercanías, evitar pasar por ese mismo lugar inmediatamente después y si el aire viene de cara girarse y caminar en sentido contrario**. Si es en un establecimiento evitar pasar también por el lugar durante un tiempo.
10. **Utilizar tarjeta preferiblemente a dinero en metálico y no recoger el tique si no es necesario**.
11. **Planifica la compra para tardar menos tiempo**.

12. **Utilizar gafas con preferencia a lentillas** y, para los que no las requieren normalmente, **gafas sin graduar, de sol o similares para reducir los tocamientos de ojos y evitar las microgotas de saliva de otros**.

13. **No tocar la fruta, o ningún otro alimento que no esté envasado sin los guantes de protección de un solo uso** facilitados por el establecimiento.

14. **No toser, estornudar o respirar hacia los productos, sobre todo los no envasados** como la fruta y evitar manipularlos y volverlos a colocar en el estante de venta.

15. **Vigilar con celo cómo nos sirven alimentos**, como el pan, quesos o embutidos, para que **no los toquen con los mismos guantes que se recoge el dinero**.

16. **Si se lleva carrito de compra propio, dejarlo siempre a la entrada de casa, cerca de la puerta y descargarlo ahí**. No introducirlo al interior de las estancias de la vivienda. **Se pueden desinfectar ruedas y agarradera con lejía y agua fría**.

17. **Si se lleva bolsa propia no posar en lo posible en el suelo ni otras superficies** como la repisa de caja y tampoco para abrir las puertas de la comunidad o de la vivienda. Mantenerla en el bolsillo hasta introducir los productos y hacerlo sin apoyarla en ningún sitio. El carrito permite una compra mayor y reducir la frecuencia de visita al supermercado.

18. **Al llegar a casa dejar todos los objetos (llaves, dinero, cartera, gafas, móvil, etc.) en un recipiente a la entrada, mejor de aluminio** y evitando el cartón en la medida de lo posible, **y pulverizar con alcohol o solución hidroalcohólica** (alcohol sanitario rebajado nueve partes de alcohol y una parte de agua) y sacar sólo lo que vayamos a utilizar como el móvil.

19. **Quitarnos la ropa al llegar al domicilio**. Luego **quitar los guantes si los hemos utilizado y lavar las manos**.

20. **El calzado al llegar a casa, dejarlo a la entrada en punto diferenciado**, y lavar y desinfectar las manos.

iiii No utilices la compra de alimentos como disculpa para salir de casa y encontrarte con otra gente. Haz la compra para varios días y aprovecha aplicaciones como los chats de video llamada para sentir el contacto de otros y aliviar el confinamiento sin aumentar los riesgos!!!!

MEDIDAS PARA DISMINUIR LOS CONTAGIOS

Todas ellas tienen carácter sumatorio, es decir, ninguna de ellas es eficaz 100% contra el virus de forma aislada, pero cuantas más se lleven a cabo y más correctamente se realicen, menor será la probabilidad de contaminarse con el virus o menor será la carga viral con la que nos contaminemos.

No obstante, si no se respetan con celo las indicaciones generales del Gobierno en cuanto a movimientos, transportes, contactos, concentraciones de gente, cierre de establecimientos, lavado y desinfección de manos etc., el resto de actuaciones serán poco eficaces por sí mismas.

En todos los servicios y establecimientos abiertos es adecuado:

1. Como norma general, **todo trabajador que intercambie dinero, productos u objetos con los clientes o proveedores deberá utilizar guantes y lavarlos y desinfectarlos entre persona y persona** o, si lavar no es posible, desinfectarlos al menos.
2. **Desinfectar periódicamente (cada 10-30 minutos según afluencia de clientes) todos los objetos que se toquen frecuentemente por los clientes** como barandillas de escaleras, pulsadores y botones de ascensor, teclados de cajeros automáticos, manillas de puertas con especial cuidado en los servicios higiénicos, y las puertas que no sean automáticas mejor abiertas en todo momento. También a las puertas que toca el público, especialmente **manillas y pomos (armarios de frío, arcones congeladores, ...)**.
3. **Asegurar una buena renovación de aire para lo que puede ser útil mantener puertas o ventanas abiertas.** (Evitar en lo posible equipos de aire forzado, frío o caliente)
4. Atender **por teléfono y preparar pedidos.** En el reparto domiciliario llevar un **estricto control de la preparación del encargo y el reparto, en que el personal lleve mascarilla, gafas de protección y guantes y se desinfecte con la frecuencia adecuada.**
5. No debe acudir al trabajo **ningún operario con síntomas respiratorios o malestar general.**

6. La ropa debe ser exclusiva para el trabajo y debe lavarse mecánicamente entre 60°C y 90°C.

7. **La saliva** puede contener una alta concentración de virus, por tanto la práctica de mojar los dedos para abrir bolsas o pasar páginas, debe ser totalmente evitada, tanto entre la clientela como por parte de los trabajadores.

8. **Controlar los accesos al público**, e indicar que debe **mantener y respetar las distancias entre sí** de al menos 1,5 m, dentro y fuera.

9. **Cambiar disposición del local** en la medida de lo posible **para permitir distancias** de seguridad entre clientes y **entre trabajadores y clientes.**

10. Colocar a la entrada **guantes de un solo uso para la clientela, y una papelera para su eliminación**, preferiblemente dotada de tapa con apertura a pedal. Los guantes que utilice el público deben desecharse tras su uso.

!!!!El uso de guantes no asegura la no transmisión del virus, no evita el lavado de manos igual o más que si no se utilizan!!!!

11. **Evitar exponer frutas y otros productos sin envasar en la calle**, a la puerta de los comercios.

12. Terminada la jornada de trabajo, **se procederá a una limpieza y desinfección del establecimiento y equipos y se hará una más exhaustiva sobre los elementos que toca la clientela como asas de cestas, carros, manillas y pomos de puertas, datafono, etc.** El personal que la realice llevará los métodos de autoprotección necesarios en función de las operaciones a realizar y sustancias a utilizar:

- **Las personas que limpien deben utilizar guantes**, que se quitarán tras limpiar y desecharán. **Se lavarán las manos inmediatamente después con agua y jabón** durante un mínimo de 30 segundos.
- **Las superficies sucias deben limpiarse con detergente o jabón previamente a la desinfección.**
- **Se aplicará el desinfectante, y dejará actuar el tiempo necesario según el fabricante o en su defecto, unos 10 minutos mínimos.**

Además, en los supermercados sería indicado:

12. En los puestos que no se puedan lavar las manos frecuentemente **dotar al personal de material para la desinfección periódica de guantes.**

13. Dotar al **personal de caja: gafas de protección, guantes y mascarilla y un dosificador de desinfectante** para usar sobre los guantes entre cliente y cliente, y colocar una pantalla de protección entre el operario y los usuarios. Los trabajadores de caja están muy expuestos y además pueden actuar como grandes amplificadores de contagio.

14. **Desinfectar la agarradera de los carritos o cestas** de la compra entre cliente y cliente y las partes como el sistema de enganchado que se manipulen por el público, **tras la devolución del carro por el cliente**. También a las puertas que toca el público, especialmente **manillas y pomos (armarios de frío, arcones congeladores, ...)**.

15. Todo el **personal reponedor debe utilizar guantes desechables y desinfectarlos periódicamente, además de mascarilla y gafas de protección para evitar tocarse ojos y boca inconscientemente y respirar sobre los productos.**

16. Evitar la venta de autoservicio de productos sin envasar o a granel y, si no es posible, **controlar que los clientes utilizan “siempre” guantes de protección y que no se tocan con ellos y luego tocan productos frescos o envasados.**

17. **En el caso de manipulación de carnes frescas, fiambres, embutido, pescados y similar, por el personal, se extremarán las condiciones de higiene, con lavado frecuente de las manos con jabón, cambios de cuchillos con lavado y desinfección de estos frecuentes, igualmente de las tablas de corte, y otros útiles como picadoras, cortafiambres, etc.**

18. **Realizar pausa a media jornada cerrando entrada a los clientes para limpiar, desinfectar y reponer sin interferencias y para que descanse la plantilla** y se reduzca la incidencia de errores humanos.

Sobre los desinfectantes:

Según informe técnico del Ministerio de Sanidad serían eficaces:

- el **alcohol sanitario**, de 95º o más graduación,
- la **lejía (hipoclorito de sodio) a más del 0,1% de concentración.**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200306_ITCoronavirus.V2.pdf

Hay lejías (hipoclorito de sodio) con 50 gramos de cloro o más por lo que hay que consultar etiquetado pero, en la Lejía comercial de uso doméstico habitualmente la concentración suele ser de 35 a 40 gramos de cloro por litro de producto.

En esta lejía comercial las diluciones frecuentes efectivas serían:

Dilución al 0,1%: 25-30 ml y completar con agua fría hasta 1 litro.

Dilución al 0,5%: 125 ml de lejía y completar hasta 1 litro

Dilución al 1%: 250 ml de lejía y completar hasta 1 litro

Hay que recordar que los desinfectantes es que deben usarse siempre con las superficies limpias y, en el caso de la lejía, siempre con “agua fría”. También que, a medida que disminuye la concentración utilizada, aumenta el tiempo necesario para una correcta desinfección.

También según el Ministerio de Sanidad, serían eficaces el **agua oxigenada** (peróxido de hidrógeno al 3-5%) compuestos de **amonio cuaternario** y **productos fenólicos**, aunque en éstos últimos, no aclara en qué concentraciones.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Manejo_cadaveres_COVID-19.pdf

¡AYUDA A TU SISTEMA SANITARIO SÉ RESPONSABLE Y SOLIDARIO!

Esto es un extracto de un documento elaborado por el Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias, y al que puede acceder completo en:

<https://sivepa.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/Sivepa-Sindicato-Veterinario-Profesional-de-Asturias-497352417310130/>