

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

---

Recomendaciones para prevenir  
la propagación del COVID-19  
durante la elaboración y distribución de

# Ollas comunitarias y Viandas solidarias

Abril 2020

---



# 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.

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# 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.

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# Recomendaciones para quienes van a buscar la comida

---

## - 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.**

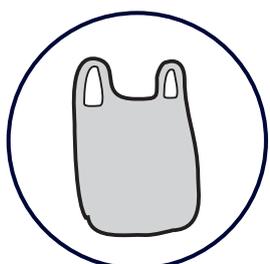


**Use ropa de manga larga**  
(que cubra las extremidades).



**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 una bolsa de papel o nylon,**  
así coloca su vianda dentro y la retira al llegar a su casa.

---

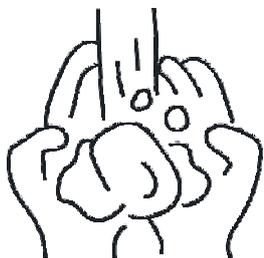
Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# Recomendaciones para quienes van a buscar la comida

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

1

Humedece y esparce jabón en tus manos



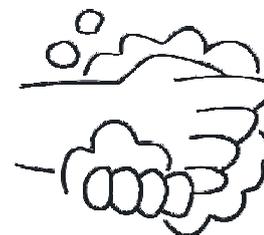
2

Frota las palmas de las manos



3

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



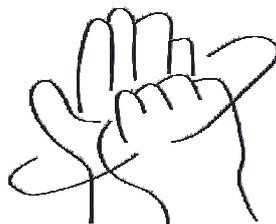
4

Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados



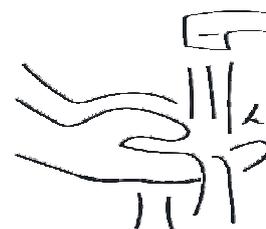
5

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

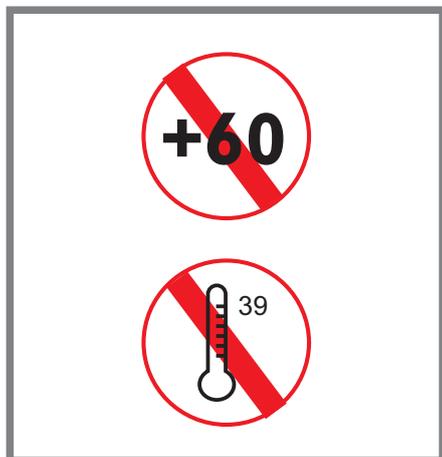


Fuente: Microbiología. F.Química-F. Ciencias. UDELAR.

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# Recomendaciones para quienes van a buscar la comida

## - Durante la espera



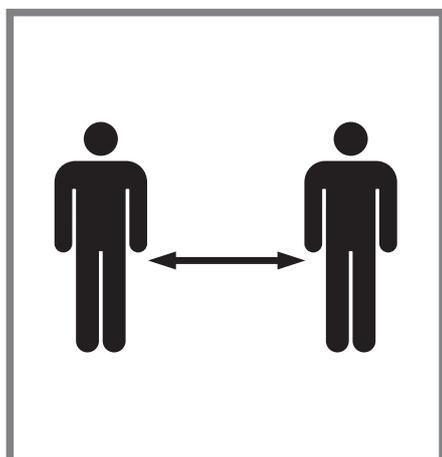
Debe ir a levantar la vianda un/a adulto/a menor de 60 años, que no esté resfriado/a, con tos y/o fiebre.



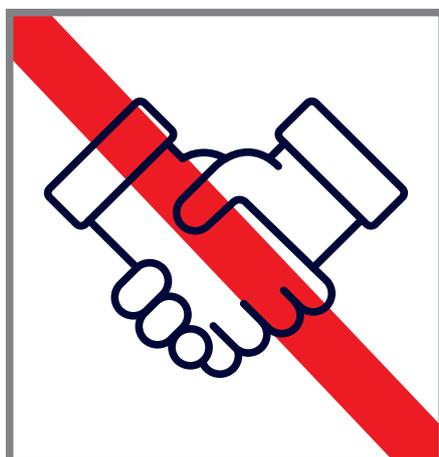
No lleve acompañantes.



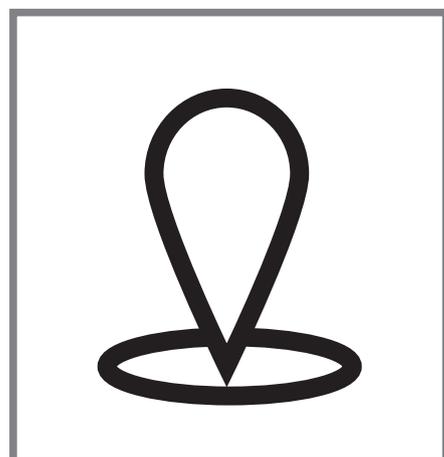
No se aglomere



Mantenga entre 1 y 2 metros de distancia con las personas



Salude a las persona a la distancia.



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

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

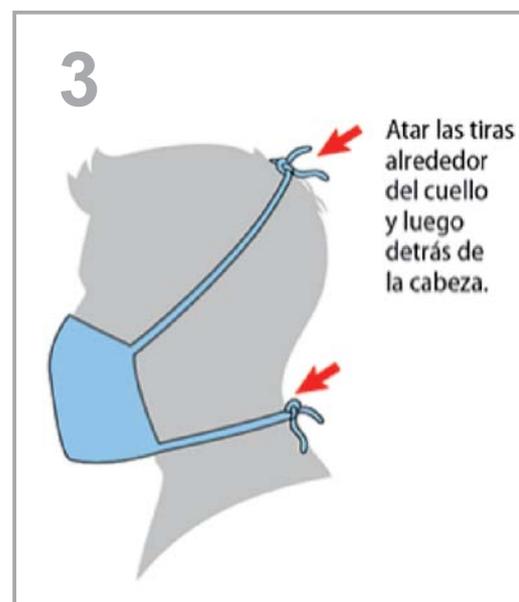
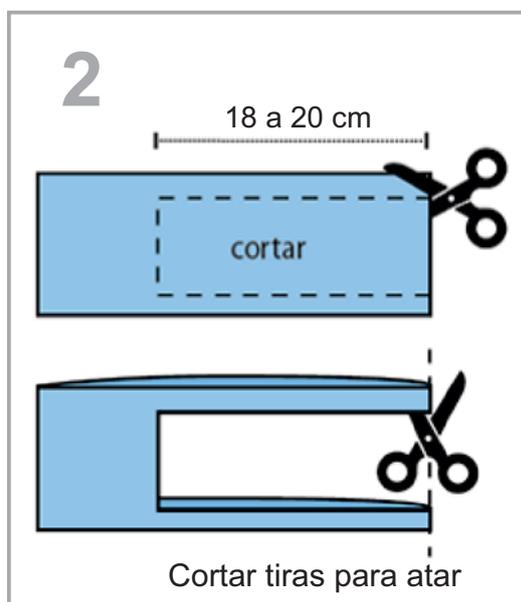
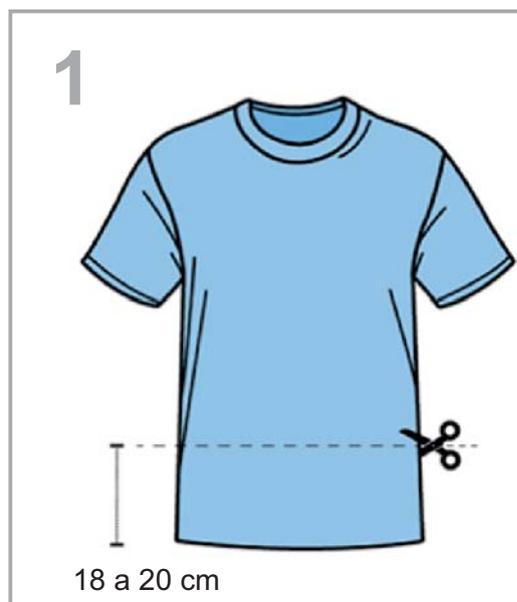
# Recomendaciones para quienes van a buscar la comida

- Debe usar tapaboca

Elabore su tapaboca de manera rápida y sin costura

## Materiales

- Camiseta
- Tijeras



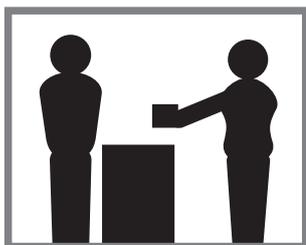
Fuente: - Recomendación: CDC - [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

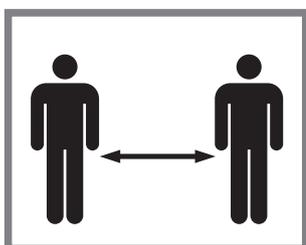
# Recomendaciones para quienes van a buscar la comida

---

- La mejor forma de esperar  
y recibir la comida



Deposite el recipiente de la comida,  
cuando se lo indiquen,  
sobre la mesa de entrega



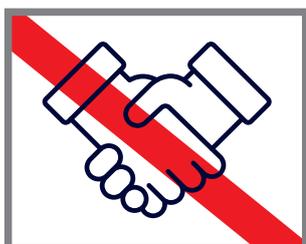
Mantener siempre la distancia  
de 1 a 2 metros entre personas



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



Evite tocarse la cara en la espera.



Los saludos con vecinos y conocidos  
deberán ser manteniendo la distancia recomendada,  
así nos cuidamos entre todos/as.

---

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# Recomendaciones para quienes van a buscar la comida

---

## - Evite llevar el virus a su casa

### Al llegar a su casa:

- **Retírese el tapabocas** desatando las cintas, **nunca toque la parte externa del mismo** y colóquelo en una bolsita para poder lavarlo. **Lavarlo con agua y jabón luego de cada uso.**
- **Sacarse y lavar la ropa y el calzado** con el que fué a buscar la comida.
- **Haga la desinfección del celular** (en caso de haberlo llevado y usado) Se diluyen partes iguales de agua y alcohol al 70%, se moja un pañito suave y se pasa por todo el aparato, cuidando de que no entre liquido en los orificios.
- Retire de la bolsa, el recipiente con el alimento y coloque su comida en el plato limpio
- **Lave con agua y detergente el recipiente** que retiró la comida, y luego desinfecte con dilución de hipoclorito. (Dilución: 1 cucharada sopera de hipoclorito en 1 litro de agua fría) Guarde el recipiente limpio en un lugar seguro.
- **Lávese las manos con agua y jabón**, como es recomendado.
- Luego sí, siéntese a comer tranquilo/a, **ya que está protegiéndose y protegiendo a su familia.**

---

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# **Recomendaciones para quienes van a buscar la comida**

---

## **- Sea solidario/a**

**Si hay algún vecino/a que vive solo/a  
y es mayor de 60 años:**

- Busquemos la mejor forma de colaborar con él/ella,  
(teniendo en cuenta medidas de prevención  
de transmisión del virus).
- Informe al grupo de vecinos que entrega la comida.
- En lo posible, vaya siempre a la misma olla solidaria

---

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# Recomendamos te vacunes contra la gripe (virus de la influenza)

**¡PONELE EL BRAZO!**  
VACUNATE CONTRA LA GRIPE  
Si tenés más de 75 años. A partir del 13 de abril

**Etapas de vacunación contra la gripe**

**ABR 13** ETAPA 1 - CON AGENDA PREVIA  
**Personas de 75 años en adelante**  
Las personas de 75 años en adelante podrán agendarse previamente a partir del 13 de abril.

**ABR 24** ETAPA 2 - CON AGENDA PREVIA  
**Personas de 65 años en adelante**

**MAY 1** ETAPA 3 - CON AGENDA PREVIA  
**Niños entre 6 meses y 5 años**

**MAY 8** ETAPA 4 - CON AGENDA PREVIA  
**Resto de la población**

Fuente: MSP

A partir de la fecha en que se vacunará al grupo el cual perteneces, en Salto puedes hacerlo en:

- Emergencia (vieja) de CAM por calle Artigas.
- Unidad Básica Asistencial N°1 en B° Salto Nuevo: de 9 a 13 hs
- Casa de los Rotarios : 18 de julio 356, entre Cervantes y Varela, de 8 a 12 hs.

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# Limpieza y desinfección de superficies en la casa.

---

Superficies que debemos limpiar y desinfectar:

- **Mesas, mesadas, respaldo de sillas, pestillos, picaportes.**

Primero lavar con agua y detergente, enjuagar.

Luego desinfectar con dilución de hipoclorito:

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

Se puede preparar menos cantidad de dilución, 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.

Superficies a desinfectar con dilución de agua y alcohol:

- **Celular, laptop, interruptores, controles remotos y artefactos electricos.**

Dilución: Mezclar partes iguales de agua y alcohol al 70%

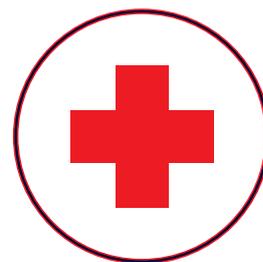
---

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# 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

098 423 103

4733 2929

## 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

---

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar

# Material de apoyo utilizado

---

- Ministerio de Salud Pública--Ministerio de Desarrollo Social. (2020, 3 de abril). Recomendaciones de los ministerios de salud pública y de desarrollo social, para las ollas populares.
- Universidad de la República. Facultad de Química-Facultad de Ciencias. (s.f). Medidas de Higiene. Consultado el 13 de abril de 2020.  
[http://www.fq.edu.uy/sites/default/files/sites/all/themes/professional\\_theme/images/Folleto%20COVID-19\\_MEDIDAS%20DE%20HIGIENE.pdf](http://www.fq.edu.uy/sites/default/files/sites/all/themes/professional_theme/images/Folleto%20COVID-19_MEDIDAS%20DE%20HIGIENE.pdf)
- Ministerio de Salud Pública. (s.f). Protocolo de Entrada a la casa. Consultado el 13 de abril de 2020.
- Ministerio de Salud Pública. (s.f). Protocolo de Salida de la casa. Consultado el 13 de abril de 2020.
- Universidad de la República. (s.f). Programa APEX. Medidas a tener en cuenta para iniciativas vecinales destinadas a solución alimentaria en tiempos de Coronavirus. Consultado el 13 de abril de 2020.
- Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas. (2020, 24 de marzo). RECOMENDACIONES PARA APLICAR EN EL FUNCIONAMIENTO DE LAS OLLAS POPULARES Y MERENDEROS ANTE LA PANDEMIA DE COVID 19. Consultado el 13 de abril de 2020.  
<http://www.audyn.org.uy/sitio/repo/arch/OllasPopulares11.pdf>
- Centros para el control y la prevención de enfermedades. (s.f). Use una cubierta de tela para cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19. Consultado el 13 de abril de 2020.  
<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.



Esta obra está bajo una licencia de  
Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-  
CompartirIgual 4.0 Internacional

Diseño y edición: Unidad de Comunicación sede Salto-CENUR LN

Más información: [www.unorte.edu.uy](http://www.unorte.edu.uy)

---

Campaña COVID19 - Cenur Litoral Norte - Udelar