

# COVID-19 y los alimentos

## Sugerencias para hacer las compras y preparar la comida

No existe evidencia de que el Covid-19 se pueda contagiar por medio de la comida o envases. El virus se contagia sobre todo de persona a persona o por el contacto directo cuando una persona infectada tose o estornuda sin cubrirse la boca o la nariz. Sin embargo, es importante mantener medidas de higiene cuando se preparan y sirven los alimentos para prevenir contagios con el COVID-19

### Se debe lavar y secar las manos cuidadosamente para evitar esparcir el contagio del COVID-19



- ✓ Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua debajo del grifo mientras deja correr el agua durante 20 segundos. Tanto el jabón líquido y el jabón de barra son adecuados.
- ✓ Si no le es posible lavarse las manos use gel de alcohol.
- ✓ Séquese las manos durante 20 segundos.
- ✓ Use una toalla de papel o un secador de manos en los baños públicos
- ✓ Cuando está en su casa use una toalla limpia y seca. Lave las toallas usadas y húmedas con frecuencia.

El jabón remueve virus y bacterias. Si se lava las manos y los utensilios debajo del grifo mientras deja correr el agua puede quitar la suciedad y eliminar virus y bacterias.

Manteniendo las manos secas es más difícil portar virus o bacterias.

### Las compras

- ✓ Haga una lista de lo que necesita comprar para pasar menos tiempo en el supermercado.
- ✓ Trate de que sus manos estén limpias y secas.
- ✓ Limpie con gel de alcohol o toallitas desinfectantes la parte de los carritos y de las canastas de la compra que estarán en contacto con sus manos antes de entrar al supermercado.
- ✓ Evite tocarse el rostro.
- ✗ No tome las frutas o las verduras que no va a comprar para colocarlas de nuevo en los estantes.
- ✗ Mantenga la distancia física con otros compradores y con el personal, por ejemplo cuando espera en la fila para pagar y cuando camina en los negocios.
- ✓ Minimice las idas al supermercado o a los negocios. Compre en las horas menos concurridas para evitar aglomeraciones.



Los virus Corona pueden permanecer en el plástico o acero inoxidable desde algunas pocas horas hasta varios días

Manténgase a 1.5 m de distancia de los demás personas.

## Preparación de las comidas en el hogar

- ✗ No ponga las bolsas de las compras sobre el mesón de la cocina donde prepara la comida.
- ✓ Lávese las manos tan pronto regrese a su casa después de las compras y de nuevo después de guardar los comestibles.



Tosa o estornude en un pañuelo de papel o en el codo para prevenir la contaminación de las superficies y de la comida mientras está en la cocina.

- ✓ Limpie y desinfecte frecuentemente el espacio donde cocina y las superficies que toca con frecuencia, por ejemplo, despensa/picaportes, mesas, microondas, y puertas de heladeras y grifos.

## Repartos a domicilio y comidas rápidas

- ✓ Se puede proteger si reduce el contacto con otras personas ordenando que le lleven los comestibles a su casa.
- ✓ Lávese las manos cuidadosamente después de haber guardado los comestibles.



**No existe evidencia hasta ahora de que el Coronavirus se transmita a través de los artículos empaquetados de almacenes o de comida rápida, pero es saludable adquirir la costumbre de lavarse las manos después de tocar algo que han tocado otras personas.**

## Beber agua

- ✓ En Australia no hay riesgo si bebe agua del grifo.
- ✓ También puede beber de fuentes y dispositivos públicos que se encuentran en parques, pero no ponga su boca o labios en contacto directo con los dispositivos.
- ✓ Evite tocar superficies; si las toca, lávese las manos o use gel de alcohol.



**NO existe evidencia de que se pueda contagiar COVID-19 bebiendo agua. Pero las perillas y los botones para apretar de los dispositivos pueden contener microbios de otras personas.**

Para más información visite: [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

## RECUERDE QUE

# Entre todos podemos evitar los contagios



**Health**  
South Western Sydney  
Local Health District

## Mitos y verdades acerca de la prevención del Covid-19

**Mito:** Si uso guantes para hacer las compras o para tocar los alimentos no me voy a contagiar.

**Verdad:** Al usar guantes los microbios se acumulan en las manos. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes para evitar la contaminación de los alimentos. Lavarse bien las manos es más efectivo que usar guantes desechables.

**Mito:** Salmuera, ajo, vitaminas y bebidas alcohólicas son 'alimentos mágicos' que pueden curar o prevenir el Virus Corona.

**Verdad:** No existe evidencia hasta ahora de que alguna de estas cosas cure o prevenga el Virus Corona.

**Mito:** Si agrega dos o tres gotas de lejía al agua cuando lava las verduras esto mata al virus.

**Verdad:** Los productos de limpieza como lejía, jabón, desinfectantes o detergentes contienen químicos que le pueden hacer daño si los consume. Lave la fruta y las verduras frotándolos con las manos mientras deja correr el agua del grifo.

## References

1. COVID-19 and Food Safety: Guidance for food businesses. World Health Organisation April 2020 <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses>
2. Coronavirus/COVID-19 and food safety: your questions answered, Food Safety Information Council, April 2020 <https://foodsafety.asn.au/topic/coronavirus-covid-19-and-food-safety/>
3. Food safety, nutrition, and wellness during COVID-19. Harvard Chan School of Public Health, 10 April 2020 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/20/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>
4. Harmful coronavirus myths are being spread in Australia's Multicultural Communities. SBS News <https://www.sbs.com.au/news/harmful-coronavirus-myths-are-being-spread-in-australia-s-multicultural-communities>