



RELASER

Red Latinoamericana para Servicios de Extensión Rural



global forum for rural advisory services
forum mondial pour le conseil rural
foro global para los servicios de asesoría rural

MEDIDAS DE HIGIENE A LO LARGO DEL SISTEMA DE ABASTECIMIENTO Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN EL MARCO DE LA PANDEMIA POR COVID-19

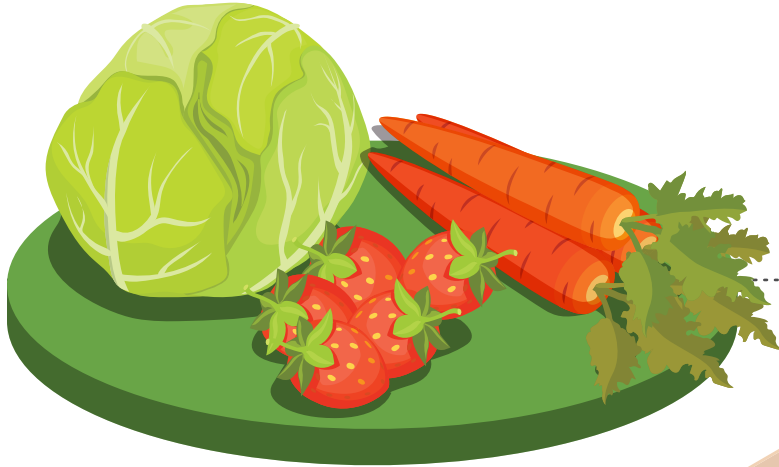
GUÍA PRÁCTICA

FORO RELASER - COSTA RICA



San José, Costa Rica, 2020





COMPILADORA:

Ing. Kattia Lines, MGA. Dpto. de Transferencia de Tecnología (INTA). Miembro del Foro Relaser – Costa Rica.

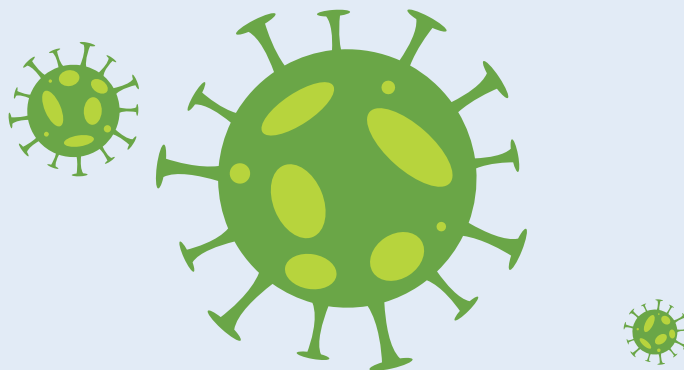
COLABORACIÓN CON REVISIONES Y APORTES:

- Ing. Laura Ramírez Cartín, MSc. INTA. Costa Rica.
- Ing. Alfredo Garita Hernández, INTA. Costa Rica.
- Ing. Fabián Campos Boulanger, FUNDECOR. Costa Rica.

Contenido

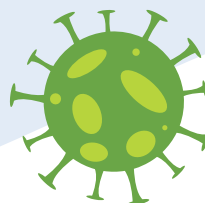
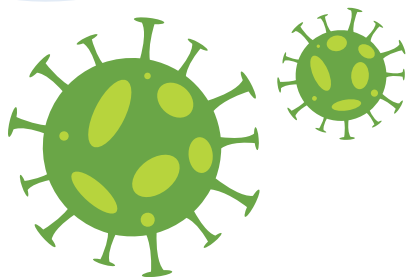
Antecedentes	4
Medidas básicas de protección contra el covid-19	5
Etapas del sistema de abastecimiento y distribución de alimentos	7
Origen (Campo – Finca)	8
Transformación	10
Almacenamiento/conservación.....	12
Distribución/transporte	14
Venta	16
Consumo.....	19
ANEXO 1.	
¿Cómo hacer una mascarilla (cubre bocas) con materiales que tenemos en casa?	21
ANEXO 2.	
Actividades que ayudan a mejorar la convivencia en el hogar en tiempos del Covid - 19.....	27
Literatura consultada.....	31

Antecedentes

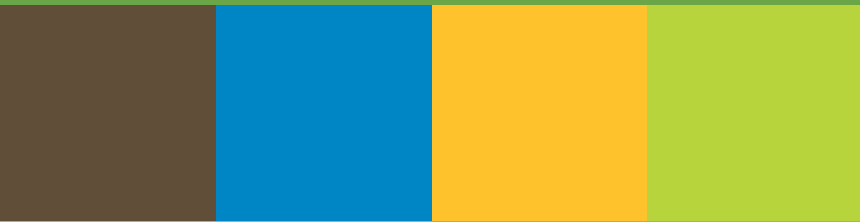


La presente guía está dirigida a todas aquellas personas extensionistas y productores principalmente vinculados con la actividad agrícola las cuales tienen parte en la cadena de producción y que contribuyen desde el eslabón primario para que el consumidor tenga acceso a los alimentos. La misma, pretende brindar las medidas básicas de higiene para combatir el COVID-19 a lo largo de la agro cadena y así contribuir a la disminución del número de contagios ocasionado por esta enfermedad en la población dedicada a la producción, transformación y abastecimiento de alimentos, las cuales contribuyen de manera sustancial, a la preservación de la seguridad alimentaria y nutricional del país.

“ Que las zonas rurales estén lejos de la ciudad donde se ha concentrado mayor contagio por el COVID-19 no quiere decir que la población rural no esté expuesta, los campesinos tienen contacto con personas ajenas a su núcleo familiar, transportan sus cosechas para la comercialización y acuden a centros para comprar suministros. ”



Medidas básicas de protección contra el Covid-19



SARS-COV-2 es un tipo de coronavirus causante del COVID-19 cuya expansión mundial ha provocado la pandemia de 2019-2020. Fue descubierto y aislado por primera vez en Wuhan, China. El virus se propaga entre las personas, especialmente al inhalar las gotitas presentes en el

aire cuando una persona tose, estornuda o exhala. También puede darse a través del contacto de las manos con superficies o alimentos y utensilios que estén contaminados con gotitas de una persona que ha tosido, estornudado o exhalado sobre los mismos.



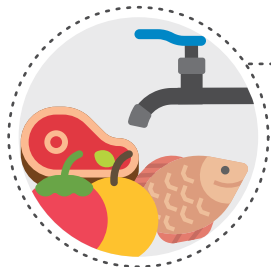
LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón y, si no lo tiene disponible, con un desinfectante de manos a base de alcohol.



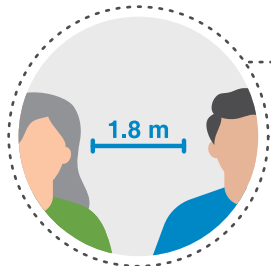
HIGIENE RESPIRATORIA

Adoptar medidas de higiene respiratoria. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o utilice desinfectante de manos a base de alcohol.



ALIMENTOS

Realizar una manipulación higiénica de los alimentos.



DISTANCIAMIENTO

Mantener el distanciamiento social (1.8 m de distancia entre usted y las demás personas).



EVITAR

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Etapas del sistema de abastecimiento y distribución de alimentos



Origen (campo - finca)



Lugar y forma de producción. Para efectos de esta guía se piensa en el origen del producto como su producción en el campo o finca.

Es fundamental contar con un sector agrícola y ganadero activo en nuestra sociedad que nos permita asegurar el abastecimiento de los alimentos a toda la población y enfrentarnos con mayores garantías a cualquier crisis, incluida la crisis que estamos viviendo. En este sentido es muy importante que tanto productores como extensionistas tengan los cuidados necesarios que les permitan resguardar su salud y las de sus colaboradores ante el COVID-19.

Las personas (productores y/o extensionistas y sus familias), que laboran y habitan en las fincas o predios rurales de producción, NO pueden hacer teletrabajo, por lo tanto, sus cuidados deben ser los adecuados y deben evitar la exposición en potenciales zonas de contagio, como las ciudades y centros poblados cercanos a las unidades productivas.

- Mantener en buen estado los portones y cercas de la finca, con el fin de evitar el ingreso de personas y de vehículos no autorizados, así como de animales ajenos.
- Los portones de entrada a la finca deben permanecer cerrados para evitar el libre ingreso de personas, animales y vehículos a la unidad productiva.
- Se deben conservar limpios y desinfectados con alcohol todos los equipos de cosecha y contenedores.
- Es fundamental cosechar con cuidado, para evitar golpes y heridas en los productos frescos.
- Se debe capacitar al personal acerca de la inocuidad y las medidas de higiene relacionadas con la pandemia.

En cuanto al personal, debe seguir las siguientes normas:

- Preevaluación. Tomar su temperatura y evaluar sus síntomas antes de empezar a trabajar.
- Desinfectar y limpiar las áreas de trabajo y el equipo y considerar limpiar más frecuentemente las superficies que más se usan.
- Monitorear regularmente los síntomas del coronavirus.
- Utilizar tapabocas o una cubierta para la cara.
- Practicar el distanciamiento social (1.8 m de distancia de otras personas siempre que sea posible).
- Bañarse todos los días, cambiarse la ropa y seguir los protocolos del lavado de manos y estornudo.
- Llevar el cabello corto o recogido.
- En casos que se requiera, usar uniforme limpio.
- No usar relojes, anillos, aretes y collares durante la manipulación de los productos ya que pueden ser vehículos de transmisión del virus.
- No escupir, gritar o cantar ya que eso expulsa saliva al ambiente.
- No manipular dinero mientras se trabaja con los productos.
- No fumar.
- No almacenar alimentos ajenos a la cosecha por más de un día.
- Usar botes de basura con tapa.
- En caso de mostrar síntomas similares al COVID-19, dirigirse a la clínica más cercana y reportarse como corresponde. En caso de ser empleado en una finca, informar al encargado o propietario.

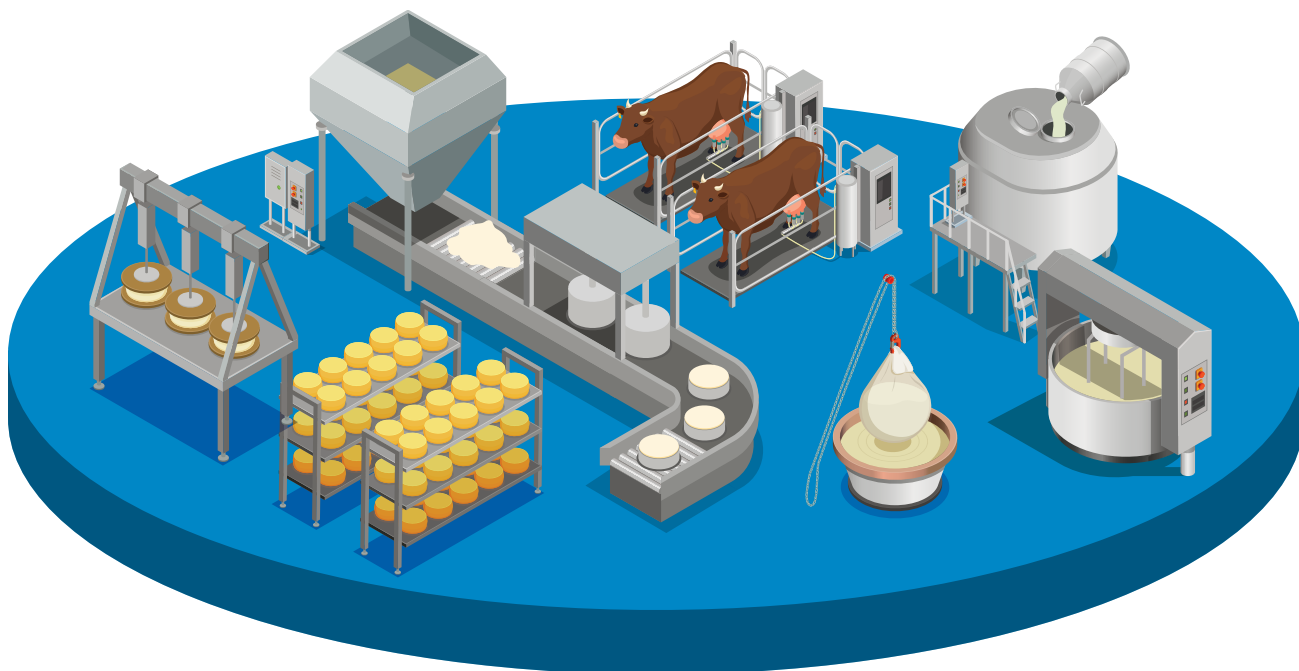
- Lavarse las manos antes y después de manipular los productos, comer, rascarse, estornudar, toser, tocar los botes de basura, aspersores, material de limpieza, utensilios sucios, entrar al baño.
- Una vez colocados los productos en cajas de transporte o si estos requieren un empaque, el mismo debe ser desinfectado con alcohol al 70%.

Lavado del producto cosechado

Una vez cosechado el producto en el campo, este debe limpiarse y desinfectarse ya sea previo a ingresar a la etapa de transformación o bien, si va a ser puesto a la venta.

El manejo general del agua es importante: lavados secuenciales son más efectivos que uno solo. Por ejemplo, con un lavado inicial para eliminar la tierra, suciedades y restos vegetales, seguido de una desinfección para terminar luego con un enjuague, así consigue un alto grado de limpieza. El cepillado contribuye a un mejor trabajo. La recirculación del agua debe hacerse en sentido inverso al avance del producto. Esto es, el agua de enjuague final debe reutilizarse en el lavado inicial. El lavado en el campo puede hacerse en el campo acondicionando una bodega de almacenamiento o galpón instalando unas piletas que permitan hacer una limpieza profunda del producto cosechado. El agregado de cloro al agua en una concentración de 50-200 ppm de cloro activo actúa como fungistático y bacteriostático, eliminando esporas de hongos patógenos y bacterias provenientes de frutos enfermos contribuyendo a impedir su dispersión a los frutos sanos.

Transformación



Proceso al que algunos alimentos son sometidos para mejorar sus características y aumentar su duración. No todos los productos son transformados, pues hay muchos que se consumen frescos.

Nota: Es claro que la mayoría de los productores y extensionistas a quien va dirigida esta guía no participan en la etapa de transformación, sin embargo, se considera importante mencionar algunas medidas adecuadas de forma muy concreta.

En la planta

Una vez que se selecciona el producto que requiere algún proceso de transformación, este ingresa a la planta. En este momento se deben revisar los procedimientos de prácticas de higiene de la planta e higiene personal para la manipulación de los alimentos y asegurar su cumplimiento:

Mantener siempre la distancia mínima de 1,8 m entre operarios de planta, especialmente en los puestos de trabajo. Si fuese necesario, se deben reorganizar las posiciones de trabajo siguiendo

trabajos en cadena; se debe valorar modificar la velocidad de la cadena si fuese necesario.

El personal involucrado debe lavarse las manos adecuadamente al inicio de la jornada laboral o al reincorporarse al puesto tras una ausencia y en especial:

- Antes de comenzar a trabajar.
- Tras haber manipulado alimentos crudos y antes de manipular alimentos listos para el consumo.
- Tras toser, estornudar, tocarnos la boca, nariz, fumar o comer.

- Después de manipular cartones, envases o embalajes sucios, o haber manipulado desechos, basuras, etc.
- Tras haber tocado objetos como dinero, teléfonos, cajas registradoras, etc.
- Antes y después de comer, beber o fumar.
- Después de las tareas de limpieza.

.....
 Asegurarse de que el lavado de manos siga el protocolo correcto y tenga una duración de entre 40 y 60 segundos.

- Los manipuladores directos de alimentos no deben fumar, masticar goma de mascar, comer en el puesto de trabajo, estornudar o toser sobre los alimentos ni realizar cualquier otra actividad que pueda ser causa de contaminación de los alimentos.
- Asegurar una supervisión efectiva del personal durante la jornada de trabajo para reforzar las prácticas de higiene.
- Revisar que se cuenta con las instalaciones correctas para que el personal pueda practicar una buena higiene (vestuarios, lavamanos, aseos, etc.) y asegurarse de que estas se encuentran en perfecto estado.

En general, las medidas que se recomienda adoptar son:

- Adecuar horarios de turnos de manera que no se produzca aglomeración en vestuarios o zona de acceso. Para ello puede evitarse el traslape de turnos o escalonar la entrada y salida en grupos más reducidos.
- Llevar un control de la temperatura corporal para todos los empleados.
- Realizar una vigilancia de acceso por parte de un responsable que supervise el proceso de entrada y pueda detectar algún síntoma
- Proceder a una desinfección adicional del área

de entrada, asegurándose de utilizar productos efectivos para la misma.

Operaciones de limpieza y desinfección

- Se deberá realizar una revisión de los actuales procedimientos de limpieza y desinfección, y en especial:
- Revisar los intervalos de limpieza. En caso de estimarse conveniente se aumentarán las frecuencias.
- Hacer hincapié en las superficies que tienen contacto con los alimentos. En este caso se deben extremar medidas en las zonas en las que, entre cualquier tipo de material del exterior, como materiales de envase y embalaje que acompañen a las materias primas o a otros productos. Estas áreas deberán incluirse como zonas de riesgo.
- Evitar el traslape de operaciones de limpieza y desinfección general con otras como las de mantenimiento.

Prevención de la contaminación cruzada

Para evitar la contaminación cruzada se debe:

- Evitar movimientos de personal y el contacto entre personal de diferentes turnos.
- Movimientos de material de envase, ingredientes, utensilios de trabajo, limpieza, transporte o residuos.
- Limpiar y desinfectar los envases retornables antes de entrar en la planta.
- Evitar al máximo que entren en la planta productos con restos de tierra.
- Los transportistas de productos frescos o materiales ingresarán a un área designada para ello.
- En el caso de proveedores de servicios, se gestionarán de forma virtual.

Almacenamiento / Conservación



Depósito temporal de los alimentos, bajo las condiciones de conservación que indique el fabricante-productor.

Durante el almacenamiento se deben tener los siguientes cuidados:

1

Las zonas para el almacenamiento, deben ser áreas destinadas a este fin de manera exclusiva.

2

Todas las áreas de almacenamiento deben desinfectarse con regularidad durante el día y con productos adecuados que no atenten contra la calidad y seguridad de los alimentos.

3

En caso de almacenar alimentos perecederos, la ley obliga a disponer de cámaras de refrigeración o congelación a la temperatura y humedad óptimas.

Galpón o bodega para almacenamiento o empaque

Un galpón de empaque es un sitio protegido tanto para el producto como para el personal de la finca que realiza el trabajo de preparar el producto (cosecha). Es importante que todo el galpón esté iluminado y tenga suficiente espacio para la circulación y carga del camión cuando el producto va para la feria o mercado local.

En el galpón, los alimentos no deben colocarse directamente en suelo al almacenarse. Deben hacerlo en tarimas (previamente desinfectadas) a una distancia mínima de 20 cm. del suelo y 60 cm. del techo.

Todos los productos rechazados (por distintos factores de calidad), deben ser eliminados de manera higiénica.

Preparación para el mercado

El volcado en agua contribuye al lavado, permitiendo eliminar gran parte de la suciedad que viene del campo. Para realizar una limpieza profunda, esta operación se complementa con cepillados o lavados adicionales.

Es necesario mantener el agua limpia ya que el producto trae tierra, productos agroquímicos, partes vegetales, algunas unidades pudriéndose, etc. La renovación continua del agua es una

forma de evitar esto, aunque muchas veces no es posible porque no se dispone de agua suficiente o no hay manera de eliminar tanto líquido. De usarse agua recirculada, es muy importante la filtración así como la eliminación de la tierra y suciedad decantada.

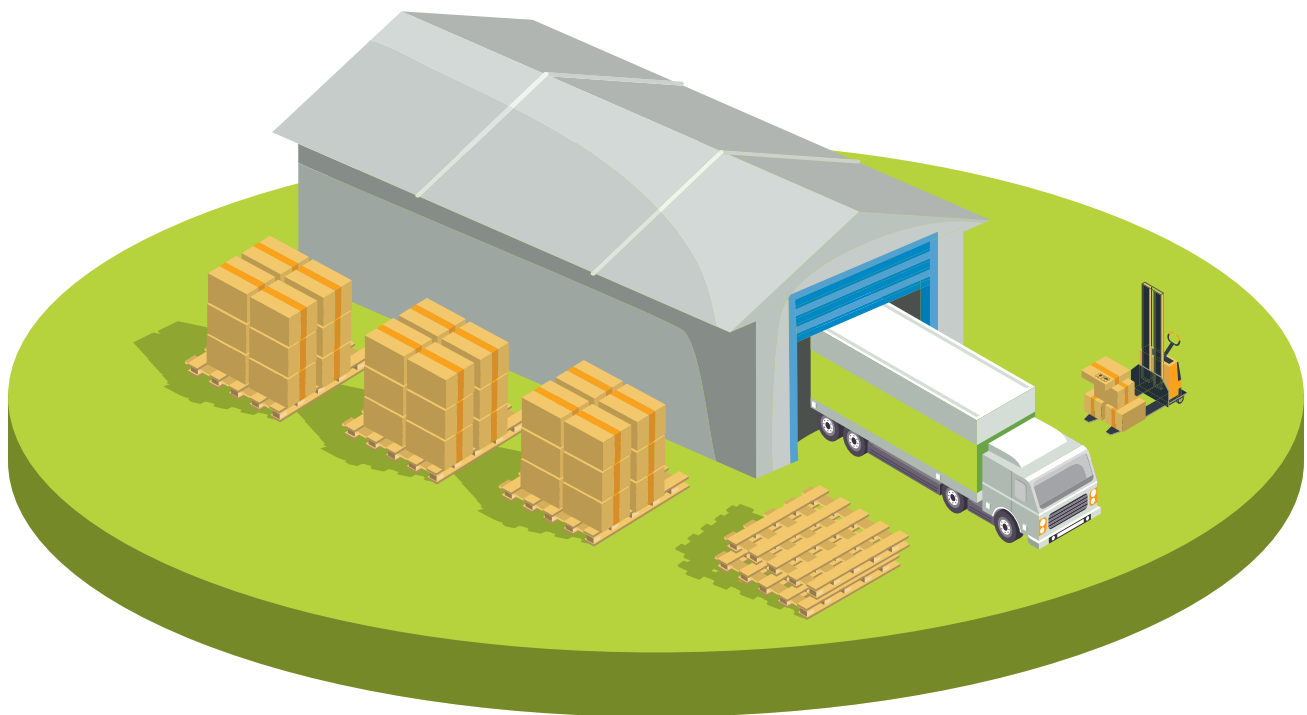
Empacado

Los materiales que normalmente se usan como empaques, son bandejas de cartón o poliestireno, bolsas plásticas o de papel, mallas de red o canastillas o cubetas de plástico. La cebolla, papa, camotes y otras similares, se comercializan en bolsas de malla abierta de 3 a 5 kg.

En este sentido, el productor debe desinfectar muy bien el producto empacado antes de ser colocado en el camión (esto depende del material en el que haya sido empacado) pues depende el material, el virus puede permanecer desde 8 a 72 horas sobre el producto.



Distribución / Transporte



Trayecto del producto para llegar hasta los lugares donde estará disponible para el consumidor final.

1

Aplique prácticas para controlar el tiempo/temperatura y prevenir la contaminación.

2

Si usted entrega productos debe seguir el protocolo de lavado de manos.

3

Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para las manos que contenga al menos un 70% de alcohol.

4

Aumente la frecuencia de lavado y desinfección de superficies que tocan con frecuencia, (mostradores, los teclados y dentro de los vehículos usando un aerosol o paño de limpieza).

Medidas preventivas en relación con el transporte de alimentos

En relación con mantenimiento del vehículo en el cual se transportan alimentos a ferias o mercados locales:

- No se debe compartir la cabina del vehículo y si fuera necesario ventilar continuamente.
- Desinfectar manos, volante y palanca de cambios con frecuencia.
- Ventilar los vehículos entre turnos de trabajo.

.....
Ampliar el horario de lavado del vehículo para evitar la menor concentración de transportistas en la feria o mercado local.
.....

En relación con la carga y descarga

- En lo posible esperar turnos de carga y descarga arriba del camión.
- Mantener distancias mínimas (1,8 m) con respecto a otras personas.

.....
El personal (productor o familiar) mayor de 60 años es considerado “población de riesgo”, por lo tanto, no debe exponerse ni realizar el trabajo de carga y descarga.
.....

Durante el traslado en ruta

- Contar en la cabina con alcohol en gel o preparado de alcohol 70%.

- En caso de utilizar baños públicos durante el traslado de los productos agrícolas, lavarse bien las manos y usar toallas de papel descartables para ingresar nuevamente al camión.
- Preferentemente llevar las viandas del lugar de origen y todo lo necesario para el viaje de ida y vuelta, de manera de reducir contactos y exposición a contagios.

.....
Para el transporte de las frutas y hortalizas desde las unidades productivas se recomienda verificar en cada jurisdicción si se exige, a nivel local, la emisión de algún documento/guía que autorice la circulación de la producción y que el transportista deba llevar al momento del traslado para presentar a alguna autoridad de control.
.....

En ferias y mercados locales

.....
Se deben establecer turnos para la menor permanencia posible del personal y de los consumidores en el lugar.
.....

- Proteger los alimentos disponiéndolos en lugares adecuados sanitariamente y al que solo acceda el personal responsable, mantenerlos a distancia prudencial de los ocasionales visitantes y compradores en cada stand.
- Al concluir la descarga, limpiar y desinfectar las instalaciones. En el caso de los stands o puestos de frutas/verduras armados en base a módulos portátiles, trailers o carpas plegables, asegurar su debida desinfección previa a su nuevo uso.

Venta



Los productos se ponen a disposición del comprador en ferias del agricultor, supermercados, mercados locales.

Medidas que se deben acatar en las ferias del agricultor

Las superficies que se tocan continuamente deberán ser limpiadas frecuentemente, con una solución con al menos 70% de alcohol o desinfectantes comerciales, dando especial énfasis a las superficies de apoyo.

- Se debe establecer rotulación de entrada y salida para el control de ingreso en un solo sentido de los consumidores.
- En ferias ubicadas en la calle, demarcar con cinta amarilla o conos.
- Establecer doble espacio entre vendedores
- Extender los horarios de la feria, para disminuir la densidad de usuarios en el campo ferial.
- Definir horarios específicos para los adultos mayores.
- Designar personas que suministren alcohol en cada una de las entradas de las ferias.
- Establecer flujo de personas solamente en un solo sentido sin cruzarse.
- Delimitar solamente un lado de acceso a cada puesto de venta.

- Se deben colocar lavamanos en diferentes puntos de la actividad, pueden ser portátiles. Debe existir una distancia de 50 m entre lavamanos, y debe haber un lavamanos en el área de ventas de comida, todos con agua de calidad potable, jabón, toallas de mano, desechables y alcohol en gel.
- Se debe velar porque los proveedores del servicio de carritos para compras los limpien cada vez que se terminan de usar y tengan disponible alcohol para que los usuarios se limpien las manos tanto al recibirlo como al entregarlo.
- Debe haber un control de capacidad de ingreso por parte de los usuarios, por lo que se recomienda utilizar espacios más abiertos o más calles, extender horarios, para así evitar la aglomeración de personas ya que es una actividad que no se puede suspender.
- Contar con personas que proporcionen jabón en gel a los usuarios, en aquellos puntos que no están accesibles los lavamanos.
- Al realizar las labores de limpieza e higiene, deberá protegerse con guantes y mascarilla. Una vez que termine deberá desechar los guantes de forma segura en un contenedor de residuos y aplicar el protocolo de lavado de manos.
- Asegúrese de que los productos de limpieza estén disponibles para que las personas que realizan la labor no se vean afectados, incluyendo una solución de alcohol al 70° y desinfectante.
- Coloque de ser posible en distintos lugares visibles de la feria los protocolos sobre lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara y otras formas de saludar.
- Tener personal de supervisión disponible, para que estén verificando el cumplimiento de estos lineamientos, tanto para vendedores como para compradores.

Medidas para los vendedores en a feria

- Tener disponible y visible los implementos de limpieza.
 - Disponer de agua, jabón y un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70°.
-
- Asegurar en la medida de lo posible que la persona que cobra los productos no sea la misma que realiza la entrega de los alimentos.
-
- Seguir estrictamente los protocolos de saludo, estornudo, lavado de mano y desinfección.

Medidas para las personas que asisten a ferias del agricultor

-
- Las personas con factores de riesgo preexistentes (adulto mayor, hipertensos, cardiopatías, diabéticos) no deben asistir a realizar compras, se recomienda que en esos casos alguien en el núcleo familiar haga las compras por ellos.
-
- Asistir el menor número de personas a hacer compras en la feria (uno por familia)
 - Evitar el contacto cercano con personas que están visiblemente enfermas.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad.
 - Cúbrase cuando tose o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura o utilice el protocolo de estornudo y tos en caso de que no cuente con pañuelos desechables.

- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante, con alcohol o paño de limpieza doméstico.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70°.
- Limpie el carrito de compras o bolsas con ruedas personal o alquilado que utilice antes y después de cada compra.

Medidas para intermediarios (verdulerías, almacenes, supermercados pequeños)

Continúe siguiendo los protocolos establecidos de seguridad de los alimentos y las prácticas recomendadas para los establecimientos minoristas de alimentos y las recomendaciones importantes sobre el COVID-19, incluyendo las siguientes:

- Limitar el número de clientes presentes simultáneamente en el establecimiento (verdulería).

.....
Colgar carteles en la entrada para pedir a los clientes que no accedan al establecimiento si no se sienten bien, o si tienen síntomas de la COVID-19.
.....

- Ofrecer soluciones hidroalcohólicas, desinfectantes en aerosol y toallitas de papel desechables en la entrada del establecimiento.
- Lavar, enjuagar y desinfectar los pisos y las superficies que tocan los alimentos y aquellas en donde se preparan alimentos para la venta.

- Ayude a que los clientes puedan mantener un buen control de la infección y de distanciamiento social al:

- a. Encontrar maneras para alentar a los clientes a mantener una distancia entre ellos mientras están en línea para hacer pedidos o pagar de acuerdo con los requisitos locales y de gobierno (fomentar los medios de pago sin contacto, por ejemplo).
- b. A medida que los clientes traigan de forma creciente sus propias bolsas de la compra, colocar mensajes en los establecimientos (verdulerías, almacenes, supermercados) para aconsejarles que limpien sus bolsas antes de cada uso.
- c. Instalar pantallas de plástico en las cajas y los mostradores para proteger aún más al personal.
- d. Desalentar a los clientes de traer acompañantes y mascotas (excepto los animales de servicio).

Plataformas digitales (reinventar la agricultura – adaptarse a la crisis)

Durante esta pandemia han surgido iniciativas como “La caja del agricultor” de la Corporación Hortícola Nacional (CHN), que rápidamente se adaptó a la nueva realidad ofreciendo canastas de productos varios a los consumidores mediante compra directa a través de una plataforma digital y utilizando como medio de transporte una aplicación ya existente. Esta plataforma incorporó en su catálogo 150 productos frescos cultivados por unos 100 agricultores y agricultores.

.....
Nota: Si dona comidas a programas de recuperación de alimentos o a organizaciones benéficas, revise las guías estatales y locales.
.....

Consumo



Destino final de los productos, ya sea en el hogar, en mercados, restaurantes y centros escolares.

Aunque actualmente no existen pruebas de que el contagio con el virus de la COVID-19 ocurra a través de los alimentos o de sus empaques, es posible que la infección se produzca al tocar una superficie o un objeto contaminado por el virus y luego tocarse la cara.

El mayor riesgo de contagio proviene de estar en contacto con otras personas mientras se compran alimentos fuera de casa y mientras se atienden los servicios de entrega de alimentos a domicilio (por ejemplo, en zonas con transmisión local). A fin de evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos, es importante, como siempre, observar una buena higiene al manipularlos.

Por lo tanto, se debe:

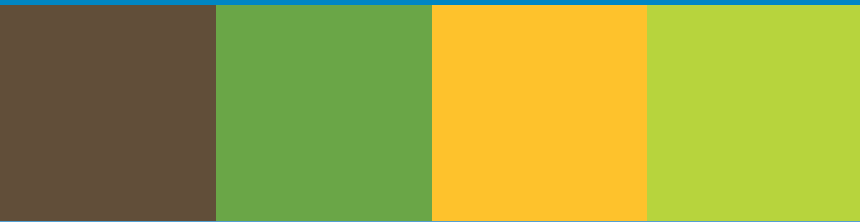
- Retirar todos los envases innecesarios y desecharlos en un basurero con tapa.
- Sacar los alimentos de los empaques o envases y colocarlos en un plato limpio; luego, desechar los envases.
- Limpiar los productos enlatados con un desinfectante o alcohol al 70% antes de abrirlos o guardarlos.
- Antes de manipular alimentos, lávese las manos rigurosamente con agua y jabón.
- Lavar a fondo (con agua y jabón) los productos no envasados, como las frutas y las verduras.
- Enjuague las frutas frescas y vegetales, incluyendo las que tienen cáscaras no comestibles (yuca, melón, sandía, etc.). Restriegue los productos frescos con un cepillo o esponja limpio que destine para este fin. Si utiliza jabón, prefiera un producto neutro y sin aroma.
- Separe carne cruda, aves, mariscos y huevos de los alimentos que se consumen crudos.
- Utilice una tabla de picar para productos frescos y otra para carne cruda, aves y mariscos o prepare primero los productos de consumo crudo y luego las carnes crudas.
- Refrigere o congele los alimentos perecederos en no más de dos horas después de comprados o cocinados.
- Una vez que se han lavado frutas y verduras; se han desinfectado alimentos y eliminados empaques; se deben limpiar bien las superficies de nuestras cocinas con desinfectantes o alcohol (70%), al igual los pisos y además lavar las bolsas de tela que contenían los alimentos o desechar las bolsas plásticas.
- Terminado el proceso, debemos lavarnos bien las manos y si es posible cambiar nuestra ropa y lavarla cuanto antes sea posible.
- Si presenta síntomas de la enfermedad, absténgase de realizar quehaceres del hogar, incluyendo la preparación de alimentos, y acuda de inmediato a un servicio de salud.



.....
Aquellos controles que realicemos internamente pueden mantenerse e incluso incrementarse de ser requerido.
.....

ANEXO 1

¿Cómo hacer una mascarilla
(cubre bocas) con materiales que
tenemos en casa?



1. Mascarilla (cubre bocas) de papel

Materiales:

- Papel de cocina o papel grueso
- Ligas de hule
- Grapadora y grapas

Pasos:

1

Extienda el papel en una superficie plana. Por la parte más corta, haga una doblez en vertical, dele la vuelta al papel y haga otro al lado del primero. Repita este proceso hasta el final del papel. Debe quedarte una especie de 'efecto acordeón'.

2

Comprima esta estructura, de modo que te quede una tira gruesa. Coloca una parte de la liga en las puntas, doble un trozo de papel por encima de estas y engrape uniendo las dos superficies del papel. Tendrán que quedar las dos ligas sujetas al papel plegado.

3

Ahora solo tiene que enganchar las ligas a las orejas y desplegar el papel por la parte de la boca y la nariz, de modo que resultarán cubiertas y pegadas a la piel gracias a las ligas.

2. Mascarilla (cubre bocas) de tela

Fuente:

https://elpais.com/sociedad/2020/04/04/actualidad/1586014718_239379.html

Materiales que va a necesitar:



- 2 rectángulos de tela de algodón de 25 cm por 15 cm.



- 2 tiras elásticas (pueden ser gomas para el pelo, gomas elásticas o tiras de tela).



- Aguja e hilo.



- Tijeras.

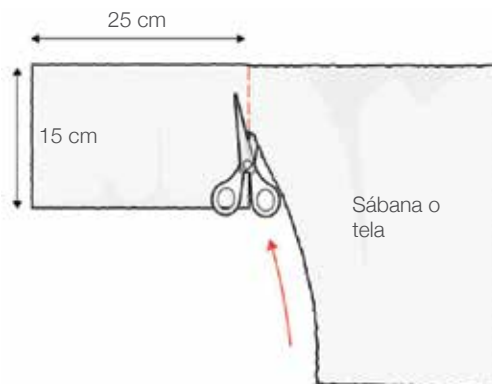


- Regla y lápiz.

Pasos:

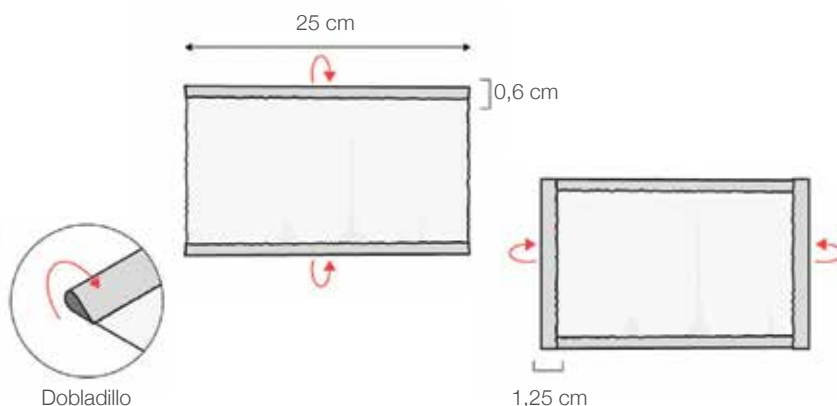
1

Recorte dos rectángulos de tela de algodón de 25 cm por 15 cm. Use algodón bien tejido, como sábanas o telas acolchonadas.



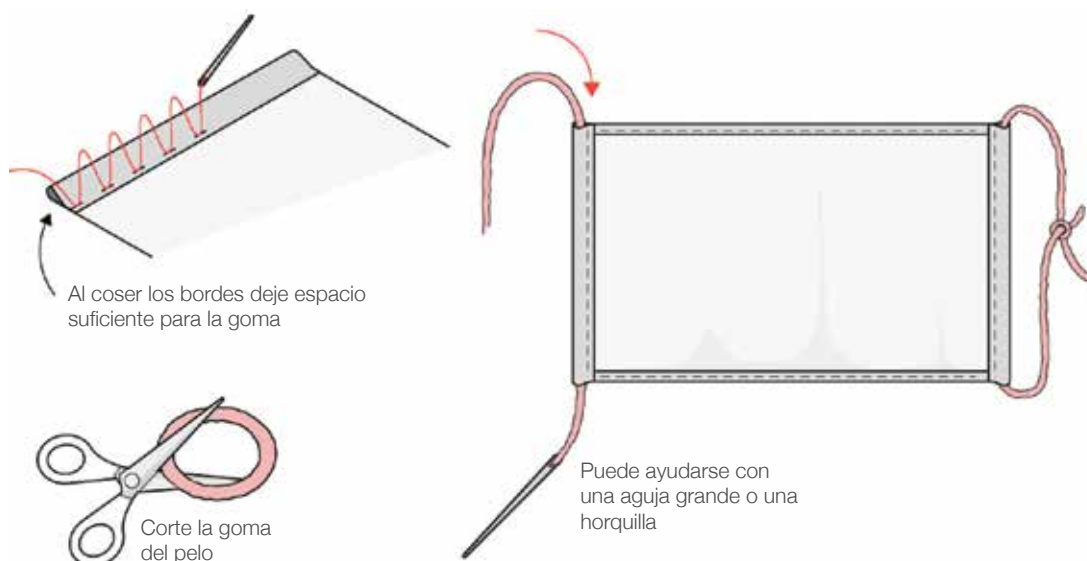
2

Haga un dobladillo de 0,6 cm en los lados más largos y un dobladillo de 1,25 cm en los más cortos.



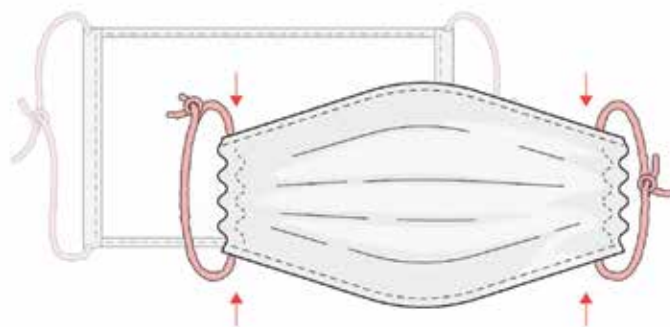
3

Después de fijar los dobladillos con hilo, introduzca la cinta elástica en el dobladillo más ancho. Serán las tiras con las que sujetará la mascarilla a sus orejas. Una vez introducida la cinta, ate los extremos.



4

Tire suavemente de las cuerdas elásticas hasta que los nudos queden dentro del dobladillo. A continuación, junte los dos extremos de la máscara unidos por el elástico hasta ajustarlos al tamaño de su rostro y cosa el elástico a la tela para fijarlo.



3. Mascarilla (cubre bocas) elaborado con una camiseta “vieja”

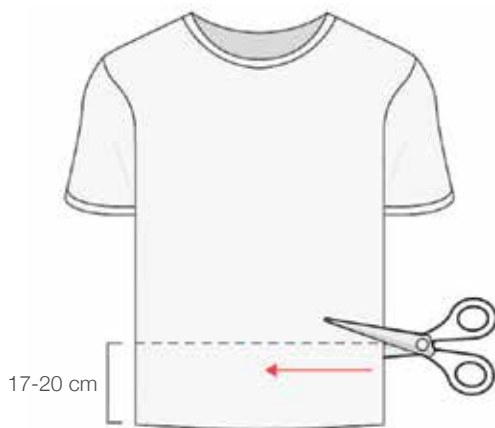
Si coser no es lo suyo, puede fabricar también una mascarilla con una camiseta vieja (lo idea son dos capas de tela). Estos son los pasos que debe seguir:

Fuente:

https://elpais.com/sociedad/2020/04/04/actualidad/1586014718_239379.html

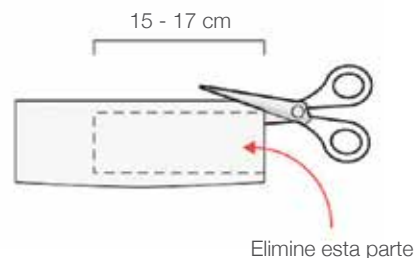
1

Corte la parte inferior de la camiseta, con una anchura de entre 17 y 20 cm.



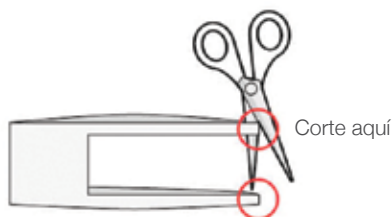
2

Recorte del trozo de camiseta un rectángulo de entre 15 y 17 cm.



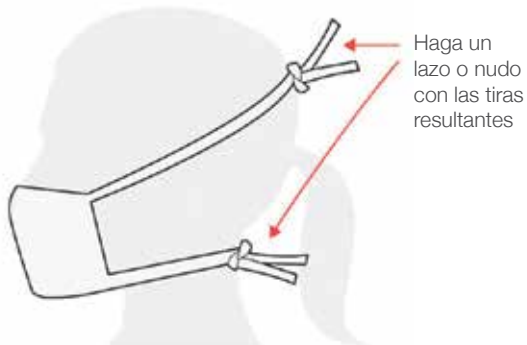
3

Haga un corte en la mitad de las cuerdas que resultan tras extraer el rectángulo.



4

Ate las cuerdas inferiores en el cuello y las superiores en la cabeza de manera que la mascarilla quede ajustada a su rostro.



4. Requisitos y recomendaciones para llevar mascarillas (cubre bocas) caseras de tela

Las mascarillas hechas con tela deben cumplir una serie de requisitos para ser efectivas:

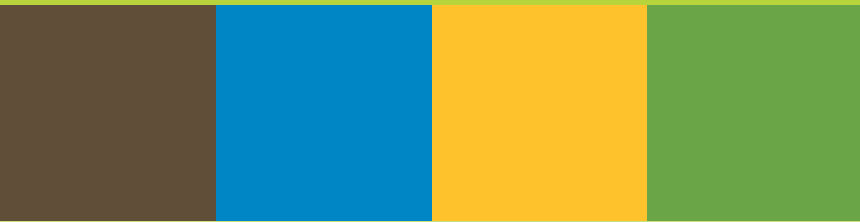


Nota: Las mascarillas de tela no son recomendadas para niños menores de dos años o aquellos que tengan problemas de respiración o que no puedan quitársela sin ayuda.



ANEXO 2

Actividades que ayudan a
mejorar la convivencia en el
hogar en tiempos del Covid - 19.



Actividades que ayudan a mejorar la convivencia en el hogar en tiempos del Covid - 19

Fuente:

<https://prodavinci.com/como-mejorar-la-convivencia-familiar-en-la-cuarentena-por-el-nuevo-coronavirus/>



1

Mantener las rutinas o generar rutina ajustada a nuestra nueva realidad. Se recomienda mantener horarios para trabajar, descansar, asearse y comer.



2

¡Apagar el celular un ratito al día! Esto nos ayuda a controlar la avalancha de información”.



3

Informarnos a través de datos “confiables” que ofrecen las autoridades sanitarias o científicas del país y del mundo.



4

Comunicarse de forma clara. Las familias deben sentarse a hablar sobre la situación actual y sobre lo que sienten. “Todos deben tener derecho a opinar y a preguntar, incluyendo niños y personas mayores”.



5

Hacer actividades juntos, como compartir un juego de mesa, lecturas en grupo o la preparación de alguna receta nueva.

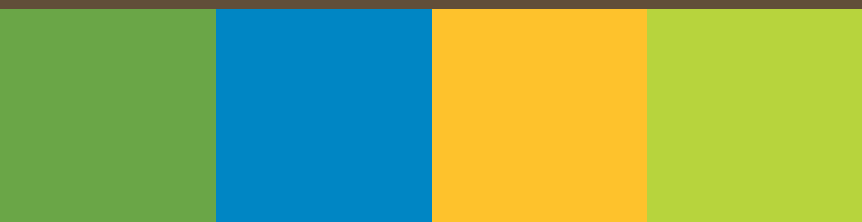


6

Respetar los momentos de soledad. No podemos hacer todo juntos. Cada miembro del hogar tiene intereses distintos o actividades que debe o quiere hacer. Cada uno necesita espacios para relajarse, o incluso debe atender tareas de teletrabajo.



Literatura consultada



Agricultureros. Red de especialistas en agricultura. 2020. La trazabilidad de los cultivos ¿herramienta o requisito? (en línea) Consultado 12 may. 2020. Disponible en <https://agricultureros.com/la-trazabilidad-de-los-cultivos-herramienta-o-requisito/>

FDA (Food and Drug Administration). 2020. Prácticas recomendadas para tiendas de alimentos minoristas, restaurantes, y servicios para llevar y entregar alimentos durante la pandemia del COVID-19 (en línea). Consultado 12 may. 2020. Disponible en <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/practicas-recomendadas-para-tiendas-de-alimentos-minoristas-restaurantes-y-servicios-para-llevar-y>

AINIA. 2020. Manual COVID-19 para la industria alimentaria. Refuerzo de las medidas de higiene en el proceso productivo. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Madrid, España. 18 p.

Ministerio de Salud. 2020. COVID-19. Recomendaciones para la manipulación higiénica de alimentos (en línea). Consultado 12 may. 2020. Disponible en <http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001472cnt-covid19-recomendaciones-manipulacion-higienica-alimentos.pdf>

FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). 2007. Análisis de riesgos relativos a la inocuidad de los alimentos: guía para las autoridades nacionales de inocuidad de los alimentos. Estudio FAO Alimentación y Nutrición, 87 (en línea). Consultado 11 may 2020. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-a0822s>

FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). 2020. COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias (en línea). Consultado 21 may. 2020. Disponible en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331856/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-spa.pdf

OIT (Organización Internacional del Trabajo). 2020. Guía práctica para la prevención y mitigación del COVID-19. 30 p.

OMS (Organización Mundial de la Salud). Medidas de Protección Básica contra el Nuevo Corona Virus. 2020 (en línea). Consultado 12 may. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/>

CITA (Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos). 2020. Inocuidad alimentaria (en línea). Boletín informativo No. 4. UCR. San José, Costa Rica. Consultado 10 jun. 2020. Disponible en https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/covid-19-boletin-cita-inocuidad_consumidores-4.pdf

Ministerio de Salud de Costa Rica. 2020. Lineamientos generales para regular Ferias del agricultor debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) (en línea). Consultado 10 jun. 2020. Disponible en https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_regular_ferias_agricultor_v2_26032020.pdf



RELASER

Red Latinoamericana para Servicios de Extensión Rural



global forum for rural advisory services
forum mondial pour le conseil rural
foro global para los servicios de asesoría rural

