

## COVID-19 Lineamientos para Comprar Productos Básicos

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria ocasionada por un nuevo coronavirus. El virus se propaga mediante el contacto cercano con gotas respiratorias de una persona con COVID-19. Algunas personas pueden propagar la infección sin saberlo antes de que se presenten los [síntomas](#). Otras personas pueden ser asintomáticas pero contagiosas. Para obtener más información sobre COVID-19, visite [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19).

Las siguientes recomendaciones lo protegen y previenen la propagación de COVID-19 durante sus compras. Adicionalmente, considere descargar la aplicación [COVID Alert](#) para recibir notificaciones directamente si ha estado en contacto cercano con una persona con COVID-19.

### Debe quedarse en casa si se enferma

- No debe salir si se enferma o si está en aislamiento.
- Limite el contacto con los demás miembros de su hogar.
- Visite nuestro [sitio web](#) para obtener más información sobre qué debe hacer si tiene síntomas de COVID-19 o si ha estado expuesto.

### Limite sus salidas

- En la medida de lo posible, ordene sus provisiones en línea.
- Reduzca al mínimo las salidas para comprar provisiones, medicamentos y productos básicos; de preferencia una vez a la semana.
- Calcule la cantidad de productos básicos que tiene en casa. Procure ser creativo y usar lo que tiene antes de salir (ej. pruebe nuevas recetas).
- Ofrezca comprar productos básicos para sus vecinos, especialmente para los miembros vulnerables de su comunidad.
- Elabore un plan antes de salir:
  - Escriba una lista de productos que necesita para limitar el tiempo que tarda.
  - Compre lo suficiente para una o dos semanas a la vez; comprar más puede afectar las cadenas de suministro y puede derivar en escasez temporal.
  - Haga todas sus compras en un solo lugar.
  - Revise el sitio web de las tiendas o llame por adelantado para verificar el mejor horario para ir (ej. horario no pico) y para averiguar si cuentan con horario específico para adultos mayores o personas vulnerables.
  - Considere tiempo adicional. Las tiendas pueden limitar el aforo en el interior y es posible que sea necesario formarse en la entrada principal.
  - Sea paciente y trate a los empleados de la tienda y a los demás clientes con amabilidad y respeto.

## Recomendaciones para compras seguras

- Mantenga la distancia física:
  - Evite aglomeraciones, no vaya acompañado al ir de compras.
    - En la medida de lo posible, las familias deben designar a una persona para que haga las compras.
  - Manténgase a dos metros (seis pies) de distancia
    - Siga los marcadores de distancia física y ayuda visual, cuando estén disponibles (ej. señales, marcas en el piso)
    - Evite los pasillos saturados.
    - Respete a las personas frente a usted y permítales terminar su selección de artículos antes de proceder.
    - Si tiene que preguntar algo al personal, recuerde que debe mantener la distancia.
    - No debe saturar el área de cajas y mantenga la distancia de la persona frente a usted.
    - Espere a que la persona frente a usted haya terminado de guardar sus artículos antes de colocar los suyos en la caja.
  - Salude a las demás personas a la distancia, asintiendo con la cabeza o con un movimiento de mano.
- Cumpla con el protocolo respiratorio y de higiene de manos:
  - [Lave sus manos](#) con agua y jabón durante al menos 15 segundos.
  - Si no tiene acceso a jabón y agua, puede usar un gel desinfectante con base alcohol si sus manos no se ven sucias.
    - De ser posible, lleve gel desinfectante y úselo antes de entrar y al salir de la tienda.
  - [Cubra su tos](#) o estornudo con un pañuelo. Deseche el pañuelo de inmediato en la basura y lave sus manos. Si no tiene un pañuelo a la mano, debe estornudar o toser en la manga de su ropa.
  - Evite tocar su cara.
  - Use toallas desinfectantes:
    - Si se las proporcionan en la tienda, debe limpiar el carrito o las manijas de la canasta y desechar la toalla de inmediato.
    - De ser posible debe llevar sus propias toallas desinfectantes.
- Cumpla con el protocolo general de seguridad alimentaria durante sus compras:
  - Evite tocar artículos que no va a comprar.
  - Para asegurar su frescura, seleccione visualmente la fruta, vegetales y demás artículos antes de tocarlos.
  - La comida enlatada no debe tener abolladuras, protuberancias ni estar oxidada.
  - Los empaques deben estar intactos; no deben estar rasgados o rotos.
  - Evite comprar alimentos a granel que no estén preenvasados (ej. dulces, nueces).
  - De ser posible use el pago sin contacto.
  - Nunca deje los alimentos en un vehículo caliente debido a que la temperatura puede contribuir al desarrollo de bacterias.

- Si puede usar bolsas reciclables, empaque sus provisiones para minimizar el contacto con otras personas.
- Limpie y desinfecte las superficies de su vehículo si lo tocó antes de lavarse/desinfectarse las manos (ej. volante, manijas de las puertas, controles de la radio).

## Guantes

- Los guantes no sustituyen el lavado de manos, y no se recomienda usarlos cuando va de compras.
- Si decide usar guantes, es importante que los cambie/retire cuando se ensucien y al salir de la tienda.
- Evite tocar su cara con los guantes.
- Al quitarse los guantes debe desecharlos de inmediato en un contenedor de basura.
- Al quitarse los guantes debe lavarse/desinfectar sus manos de inmediato.

## Tapabocas y mascarillas

- Con base en el [estatuto](#) de la ciudad de Toronto debe usar tapabocas o mascarilla en interiores públicos, como en tiendas. Existen algunas excepciones, tales como los menores de dos años y las personas con condiciones médicas que se vean afectadas por el uso del tapabocas. Puede obtener más información sobre el [uso adecuado y desecho de tapabocas](#).

## Almacenamiento de provisiones

- Debe lavarse las manos con agua y jabón al regresar a casa, después de guardar las provisiones, bolsas, empaques/contenedores y guardar los alimentos.
- Debe lavar las frutas y vegetales frescos bajo el agua fría corriente.
- De inmediato refrigere o congele los alimentos perecederos.
- Limpie y desinfecte las superficies después de desempacar sus provisiones (ej. encimera).
- Limpie y lave las bolsas reciclables antes de cada uso.

## Uso del servicio de entrega de alimentos

- Los alimentos se deben entregar y recibir sin contacto o con contacto mínimo.
- Pague sus alimentos por adelantado con tarjeta de crédito al ordenar por teléfono o en línea.
- La entrega debe de ser sin contacto:
  - Deben entregar su pedido en la puerta o en el área designada.
- Mantenga la distancia de dos metros (seis pies) al recibir la entrega.
- Al recibir sus alimentos, revise lo siguiente:
  - Deben entregarle los alimentos de inmediato para asegurar que lo recibe a la temperatura adecuada: los “alimentos calientes” deben estar calientes y los “alimentos fríos” deben estar fríos.

Revisado 26 de agosto del 2020

- El empaque de los alimentos debe estar intacto y sellado para prevenir derrames y proteger los alimentos durante el trayecto.
- Los empaques de los alimentos deben estar etiquetados.
- Busque signos de frescura (ej. que no estén descompuestos o que tengan moho).
- Si tiene dudas debe desecharlos o contactar a la tienda donde los adquirió.
- Al recibir entregas de alimentos debe transferir los alimentos a un plato y desechar el empaque de inmediato.
- Debe lavar sus manos con agua y jabón después de tocar la bolsa/empaque de sus alimentos y antes de consumirlos.

### Prácticas generales de seguridad de los alimentos en el hogar

- Prevenga la contaminación cruzada:
  - Guarde las frutas, vegetales y alimentos listos para preparar separados de las carnes crudas.
  - Lave sus manos antes y después de estar en contacto o de preparar alimentos.
- Cocine/caliente los alimentos adecuadamente para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Use un termómetro para alimentos para confirmar que los alimentos se cocinen a la temperatura interna adecuada
  - Cocinar y calentar los alimentos a la temperatura interna recomendada para la res, pollo y puerco debe matar el virus que ocasiona la COVID-19.
- Visite nuestro [sitio web](#) para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos en el hogar.

### Acceso a Alimentos

- Los adultos mayores y personas vulnerables en aislamiento, enfermas o que requieran ayuda para conseguir alimentos pueden llamar al [211 para recibir apoyo](#).
- Visite nuestro [sitio web](#) para obtener más información sobre las estrategias de acceso a alimentos y servicios de entrega.

### Más información

Para obtener más información visite nuestro sitio web [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) o llame al 416-338-7600.

### Referencias

BC Centre for Disease Control (2020). *Food Safety* obtenido de <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

California Grocers Association (2020). *What Consumers Can Do* obtenido de <https://www.cagrocers.com/covid-19/>

Revisado 26 de agosto del 2020

Canadian Food Inspection Agency (CFIA) (2020). *Coronavirus (COVID-19): information for consumers about food safety and animal health* obtenido de <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

Food and Drug Administration (2020). *Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* obtenido de <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

Food and Agriculture Organization of the United Nations – World Health Organization (2020). *COVID-19 and food safety: guidance for businesses* obtenido de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food\\_Safety-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf)

Harvard T.H. Chan School of Public Health (2020). *Food Safety, nutrition and wellness during COVID-19* obtenido de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

Health Canada (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) and food safety* obtenido de <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

Ontario Ministry of Health (2020). *COVID-19 Guidance for Food Premises Best Practices Summary Sheet* obtenido de [http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019\\_food\\_premise\\_guidance.pdf](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf)