

La higiene cotidiana para prevenir la enfermedad de COVID-19.

Extensión-InViV-FCM-UNC-Alicia Cámara.

Para promover en la comunidad una mejor calidad de vida en esta situación de pandemia y continuar hasta el 10 de mayo, brindaremos recomendaciones para la higiene cotidiana. Desde nuestro lugar en la sociedad y en la universidad, promovemos permanentemente además de la divulgación y comunicación científica, las acciones positivas, colectivas, solidarias y comunitarias, tanto en educación y en investigación como en las actividades de extensión universitarias.

Aquí van algunas recomendaciones para la higiene cuando ingresamos al hogar con las compras de los alimentos y medicamentos en la vida cotidiana. Cabe aclarar que no existen pruebas fehacientes que los alimentos o envoltorios sean una fuente o vía de transmisión del virus, sin embargo puede ser factible por ser tocados por personas contagiadas...

- Cuando vamos a comprar alimentos o medicamentos, con barbijo adecuado y bien puesto, mantenemos una distancia de 1,5 a 2 m con las otras personas en el comercio. Minutos antes pudo haber estado una persona infectada asintomática o en el período de incubación y haber liberado involuntariamente microgotas de flugge que contenían al virus, al hablar, estornudar o toser que atraviesan el barbijo y van a flotar un tiempo en el aire, las microgotas más pequeñas y livianas van ir más lejos y caer más tarde que las más grandes que son más pesadas quedan cerca y caen más rápido al piso. Si bien el movimiento de las personas generan pequeñas corrientes de aire que mueven las partículas virales, se pueden asentar mientras se espera. Esas microgotas con partículas virales pueden depositarse en la superficie de la ropa, manos, rostro si se permanece un tiempo de 15 a 20 minutos en ese lugar. Además las personas se suelen acomodar el barbijo, ahí es donde se tocan la cara, los ojos y pueden generar una vía de contagio.
- Al regresar a casa hay que desinfectar todo lo que uno trae de afuera y uno mismo, con alcohol al 70% (700ml alcohol + 300ml de agua potable). La capa externa como saco o campera debe ser rociada y dejada en perchero a la entrada o colgarla al sol. El calzado debe ser cambiados y dejado afuera o a la entrada, sino rociarlos con agua con lavandina al 1% (10ml de hipoclorito + 990ml de agua potable) o sino tener un recipiente que tenga un trapo de piso embebido en suficiente agua con lavandina (1%) para pisar y poder ingresar al interior del hogar. Todo el cuerpo, las manos, el picaporte de afuera y adentro y las bolsas en su exterior y las manijas deben ser rociados con alcohol al 70%.

- Una vez en la cocina, los alimentos con envoltorios como harina, azúcar, yerba, fideos deben ser rociados con alcohol al 70% esperar que se evapore para guardar. También se puede pasar un paño limpio con agua con lavandina (1%) sobre los envoltorios. Los enlatados siempre se lavan antes de colocarlos en la alacena y ahora se debe sumar el rociado con el mismo alcohol. Las verduras especialmente las de hojas y frutas deben ser siempre lavadas con abundante agua potable y al momento de usarlas se deben sumergir en un recipiente limpio con agua potable, por cada litro agregar 4 a 8 gotas de lavandina apta para sanitizar (según las indicaciones del rótulo) y por 10 minutos dejarlas reposar. Luego escurrir y secar.
- Con respecto a los huevos, si vienen en maple traen una cubierta de film, se puede rociar por arriba con alcohol al 70% y a medida que se van usando se lavan con abundante agua potable. Si se compran sueltos en menos cantidad se lavan y se usan.
- Igualmente se procede con las bolsas y medicamentos, rociarlos con alcohol al 70%, dejar evaporar y guardar. También los paquetes de compras online que son traídos al domicilio, al ingresarlos al hogar deben ser rociados con alcohol al 70%. Extremar cuidados con los billetes y boletas de los servicios, deben ser desinfectados.

Finalmente sería favorable hacia el futuro mantener estas recomendaciones y otras que nos proveerán un cambio de actitud positiva en la salud.