

HELPISTEXTDOOR.CA – GUIA PARA COMPARTIR COMIDA DE MANERA SEGURA



Compartir Alimentos Durante Covid-19

Una práctica importante en todas las culturas del mundo es compartir la comida, esto es porque nos unifica como comunidad, familia y amigos. Dado la pandemia que vivimos actualmente la mayoría de las personas han dejado a un lado esta práctica, ya que las reuniones con alta cantidades de personas han sido identificadas como una gran causa de transmisión del virus. Habrá algunas ocasiones donde no será permitido compartir comida en ninguna circunstancia. Por lo que debemos continuar estando atentos a las instrucciones más recientes de nuestros líderes, ya que, sí será permitido hacerlo a veces mientras lo estemos haciendo con las medidas de seguridad necesarias

Las instrucciones más actualizadas pueden ser encontradas en este enlace: [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans.aspx)

Tradicionalmente, las personas dejan los alimentos a un vecino o familiar que:

- Tienen un bebe recién nacido en la casa.
- Sufrieron la muerte de un amigo/familiar recientemente.
- Tienen dificultad de proveer comida a sus familia o para ellos mismos.
- Experimentaron una pérdida grande.
- Queremos pasar un momento especial con ellos.

¿Cómo organizamos reuniones que involucran el compartir alimentos? Aprendamos juntos.

El siguiente recurso contiene una guía o medidas de seguridad provenientes de Alberta Provincial y Health Services que son recomendadas en los restaurantes, proveedores de catering y empresas de limpieza profesionales para que la comunidad pueda realizar la cosa que más les gusta hacer de forma segura: **Compartir comida!**

Paso Número Uno: ¡Auto-Chequeo!

Por favor lee cada una de las preguntas en el siguiente cuestionario. Si su respuesta es sí en cualquiera de estas preguntas, por favor aislante y no intentes hacer contacto con ninguna persona.

CUESTIONARIO DE AUTO CHEQUEO

Tu o alguien en tu casa tiene alguno de los síntomas presentados abajo:		Selecciona uno	
	• Fiebre	Si	No
	• Gripe	Si	No
	• Falta de aire/Dificultad para respirar	Si	No
	• Dolor de garganta	Si	No
	• Congestion nasal	Si	No
	• Sentirse mal/Fatigado	Si	No
	• Náuseas/Vómitos/Diarrea	Si	No
	• Dolores musculares	Si	No
	• Dolor de cabeza	Si	No
	• Conjuntivitis	Si	No
	• Pérdida del sentido del olfato o del gusto	Si	No
2	¿Tu o alguien en tu casa ha viajado fuera de Canadá en los últimos 14 días?	Si	No
3	¿Tu o tus hijos han atendido un programa en el cual estuvieron en contacto sin protección (Contacto cara a cara a menos de 2 metros/6 pies) con alguien enfermo con gripe y/o fiebre?	Si	No
4	¿Tu o alguien en tu casa han estado en contacto sin protección con alguien confirmado o siendo investigado de tener Covid-19?	Si	No
5	Temperatura actual (38 grados o más es una preocupación)	°C	

* "Sin protección" significa contacto cercano sin el equipo de protección personal (EPP) adecuado.

Si usted ha tenido como respuesta “sí” a cualquiera de estas preguntas, manténgase aislado de todas las personas afuera de tu casa.

Para acceder a esta herramienta de cuestionario oficial de la Provincia, haz clic en el siguiente enlace: <https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/Assessment.aspx>

Paso Dos: Pide Permiso!

“Estaría bien si te traigo algo de comida? Voy a utilizar la guía o medidas para compartir alimentos de manera segura de helpisnextdoor.ca. Si te sientes cómodo que te prepare comida, ¿tienes alguna restricción de comida?”

No todas las personas se sienten seguros aceptando comida de otros por la situación que vivimos en este momento. Intenta preguntar primero y respetar su respuesta. No dude en compartir la guía o medidas de helpisnextdoor.ca para mostrar su plan para estar seguro.

Si tienen alguna restricción alimentaria, incluya una lista de los ingredientes que utilizó.

Paso Tres: Prepárate!

lávate las manos!

Las prácticas personales, como la higiene adecuada, ayudan a reducir el riesgo de infección o propagar la infección a otros:

- Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de usar el baño y al preparar alimentos.
 - use desinfectantes para manos a base de alcohol si no hay agua ni jabón disponible
 - mantenga los desinfectantes de manos fuera del alcance de los niños y siempre supervisarlos cuando los usen, ya que ingerir pequeñas cantidades de desinfectante puede ser fatal
- Al toser o estornudar:
 - toser o estornudar en un pañuelo de papel o en tu brazo, no en su mano
 - desechar los pañuelos lo antes posible en un basurero desechable
 - lávate las manos de inmediato
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar

Limpia el área donde cocinas u horneas!

Asegúrate de limpiar cada superficie que toques utilizando un desinfectante o limpiador fuerte.

El gobierno de Canada mantiene una lista actualizada de desinfectantes que están comprobados para respaldar su uso contra Covid-19 <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-health-products/disinfectants/covid-19/list.html#tbl1>

Alternativamente, puedes preparar una solución de agua con cloro o lejía de 1000 ppm mezclando 20 ml (4 cucharaditas) de cloro o lejía doméstica sin perfume con 1000 ml (4 tazas) de agua. Asegúrate que la superficie permanezca húmeda con la solución de agua con cloro o lejía durante 1 minuto.

Usa cloro o lejía en un área bien ventilada y nunca la mezcle con otros productos químicos. Asegúrate de preparar la solución fresca, cuando tengas la intención de usarla, y solo diluye el blanqueador en agua (y no con productos químicos adicionales).

Fuente: <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-environmental-cleaning-public-facilities.pdf>

Paso Cuatro: Preparando Comida

Usa una mascarilla mientras preparas la comida y lávate las manos entre los diferentes ingredientes. ¿Qué tipo de máscara me pongo?

Las guías actualizadas sobre los procedimientos adecuados del uso de mascarilla están disponibles aquí: [Alberta mask wearing guidelines](#)

Paso Cinco: Serviendo Comida

Si estás dando la bienvenida a una persona a una reunión en persona tomando en cuenta las restricciones de seguridad actuales, pídale a cada persona que se evalúe a sí misma a través de la lista de verificación indicada en el paso uno en esta guía

Cuando planees preparar alimentos, considere la siguiente guía:

- Todos los alimentos deben prepararse en porciones, empaquetados y etiquetados individualmente.
- Si es apropiado, considera empacar comidas completas en recipientes o platos individuales
 - Por ejemplo: sándwich, guarnición y condimentos en un solo recipiente, etiquetado con una lista de contenido.
- Evita que múltiples personas usen los mismos platos, utensilios, tazas o pajitas. Envuelve los cubiertos con anticipación y considera usar servilletas o utensilios desechables para una sola vez.



Planificación de reuniones seguras en persona (más allá del grupo familiar en casa)

A veces se permiten reuniones pequeñas en persona al aire libre o en espacios interiores más grandes y bien ventilados. A mediados de enero de 2021, se permitieron reuniones al aire libre con un máximo de diez personas, pero ese número puede cambiar. Se puede acceder al siguiente sitio para validar los límites de personas en reuniones actualmente: [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans.aspx) . Los siguientes consejos lo ayudarán a organizar reuniones en persona de maneras seguras dentro de las restricciones actualizadas.

Agrupe a las personas según las familias viviendo un solo hogar. Todas las personas reunidas deben usar máscaras fuera de su área de asientos designada

- Organiza las mesas y sillas de modo que se mantenga una distancia de dos metros entre el perímetro exterior de las sillas en cada mesa de comedor.
- Se pueden instalar barreras físicas donde las mesas no se puedan separar adecuadamente.

- Los pasillos deben ser lo suficientemente anchos para permitir que las personas mantengan una distancia física. Considera usar el flujo de tráfico en un solo sentido para ayudar a mantener la distancia.
- Antes de la reunión, cubre las sillas y mesas con una cubierta recién lavada, o limpia y desinfecta minuciosamente cada silla y mesa
- Fomenta el uso de asientos asignados para minimizar el uso de varias personas en las mismas sillas y lugares. Esto reduce el potencial de transmisión y la necesidad de limpieza y desinfección durante tu reunión.
- Si estás utilizando una mesa para servir estilo buffet, asigne a algunas personas con máscaras y guantes para servir bebidas, poner comida en los platos de las personas y entregar los utensilios. Minimice las alineaciones pidiendo a los grupos familiares o del hogar que pasen uno por uno.
- Si un baño será accesible para las personas asistiendo la reunión, limpia todas las superficies de antemano y planea hacer una o más limpiezas durante y después de la reunión. (Repasa la guía de limpieza para superficies en el Paso tres)
- Mantén una lista de las personas que asistieron para ayudar en los esfuerzos de localización de contactos si hay algún incidente

Estos consejos provienen en gran parte de la orientación sanitaria provincial proporcionada a las empresas de servicio de catering:

<https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-relaunch-guidance-food-catering.pdf>



Helpisnextdoor.ca es una comunidad de fe, distribuido en el área de Edmonton trabajando juntos para abordar el desafío de las personas sin hogar y de vivienda.

Nuestras comunidades comparten importantes valores comunes: “el respeto de la dignidad humana, la solidaridad con los pobres y vulnerables, y la afirmación de la importancia de comunidades inclusivas y acogedoras en las que las personas y las familias puedan prosperar”. (Interfaith Statement, 2011)

www.interfaithhousing.ca

Interfaith Housing is grateful for the help of these partner organizations who assisted us in creating and translating these resources for helpisnextdoor.ca

