

Cómo prevenir la propagación del COVID-19: Pautas guía para establecimientos de comida

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un virus nuevo. La cantidad de casos detectados en todo el mundo está aumentando, incluso en Estados Unidos y en Washington.

El riesgo de sufrir COVID-19 no está para nada conectado con la raza, la etnicidad ni la nacionalidad. [El estigma no ayudará a luchar contra la enfermedad](#). Usted puede evitar que se propaguen los rumores y la desinformación compartiendo información precisa.

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es causado por un coronavirus nuevo. Los coronavirus causan enfermedades respiratorias leves, tales como el resfriado común. Algunos coronavirus han causado enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS).

¿Cuáles son los síntomas comunes del COVID-19?

La fiebre, la tos y la falta de aliento son síntomas comunes del COVID-19. Los síntomas del COVID-19 pueden aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de la exposición al virus.

Es posible que algunas personas con COVID-19 solo tengan una enfermedad leve. En los casos más graves, el virus puede causar neumonía.

¿Cómo se propaga el virus?

El virus se propaga de una persona a otra a través de gotitas respiratorias. Las personas con COVID-19 pueden propagar el virus al estornudar o toser cerca de otros. Las gotitas pueden caer en la nariz o la boca de las personas que están cerca e inhalarse a los pulmones. También se puede propagar con los besos o abrazos o al compartir utensilios para comer o tomar, al hablar con alguien que está cerca y al tocar a alguien. El contacto cercano no incluye las actividades tales como pasar caminando al lado de una persona o sentarse brevemente con otra gente en una sala de espera u oficina.

Es posible que alguien se pueda contagiar el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Sin embargo, se cree que esta no es la vía de propagación principal del virus.

Se alienta a la gente a comunicarse con su proveedor de salud si ha desarrollado síntomas y ha estado en contacto cercano con una persona con una infección de COVID-19 confirmada o si ha viajado a un área en la que se está propagando el virus.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes sordos o con dificultades auditivas deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Recomendaciones preventivas

Es improbable que los alimentos propaguen el COVID-19. Sin embargo, es importante seguir las normas de seguridad alimentaria actuales para ayudar a proteger a los trabajadores y clientes. Además, expandir sus prácticas de seguridad alimentaria ayudará a detener la propagación de virus respiratorios en la comunidad y asegurar que sus empleados no tengan que ausentarse por enfermedad.

1. Revise las políticas y los procedimientos de salud para los empleados

Las políticas de salud de los empleados deben prohibir que los trabajadores alimentarios trabajen en establecimientos de alimentos cuando están enfermos.

- Revise sus políticas de ausencia con permiso por enfermedad y, de ser posible, expanda las opciones de ausencia con permiso con goce de sueldo para sus trabajadores. Ofrecer ausencias con permiso con goce de sueldo ayudará a disminuir el impacto económico negativo en sus empleados y protegerá el bienestar del resto de sus empleados y de sus clientes.
- Recuérdeles a sus trabajadores los requisitos y expectativas de salud para los empleados y vuelva a capacitarlos según sea necesario.
- Los trabajadores y gerentes de la industria alimentaria con síntomas de COVID-19 no deben regresar al trabajo hasta estar libres de síntomas. Las pautas guía actuales son permanecer en casa por lo menos 72 horas después de la desaparición de los síntomas. De ser posible, los empleados que tengan familiares o cuidadores con síntomas de COVID-19 también deben quedarse en casa.
- Los empleadores no deben exigir que los empleados provean una nota del médico para regresar al trabajo, ya que esto sobrecargará el sistema médico.
- Para obtener más información, vea [Recursos del DOH para lugares de trabajo y empleadores](#).

2. Pídales a los empleados que se laven las manos más seguido

- Asegúrese de que todos los empleados se laven las manos cuidadosamente y con frecuencia durante por lo menos 20 segundos usando agua y jabón. Asegúrese de que cada estación para lavarse las manos tenga suficiente jabón, toallas de papel y agua corriente tibia.
- Washington requiere que los trabajadores de la industria alimentaria usen barreras tales como pinzas, guantes u otros utensilios para evitar el contacto directo de las manos con la comida. Es probable que el virus quede desactivado por las temperaturas de cocción apropiadas, pero los trabajadores alimentarios deben usar guantes u otras barreras para evitar tocar los alimentos que no se cocinarán por completo.
- Recomiende que todos los empleados se tapen la boca y la nariz con pañuelos descartables al toser o estornudar. Si no hay pañuelos descartables disponibles, los empleados pueden taparse con la manga de la camisa, pero NO con las manos. Tire los pañuelos descartables a un bote de basura que tenga una bolsa de plástico y lávese de inmediato las manos con agua y jabón después de cada tos o estornudo.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes sordos o con dificultades auditivas deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

- Recuerde a los empleados que no deben tocarse los ojos, la nariz y la boca para ayudar a disminuir la propagación de gérmenes. La regla de seguridad alimentaria actual exige que los trabajadores se laven las manos cada vez que se tocan los ojos, la nariz o la boca.
- Para ayudar a que los clientes no propaguen gérmenes, provéales pañuelos descartables, botes de basura que no requieren el uso de las manos para abrirse y gel antiséptico para las manos a base de alcohol (por lo menos el 60% de alcohol etílico como ingrediente activo) en las áreas para clientes.

3. Limpie e higienice

Los productos de higiene y desinfectantes registrados con la EPA deberían matar el COVID-19. En este momento no se ha recomendado ningún cambio de productos de higiene aprobados.

- Use solo productos de higiene registrados con la EPA para higienizar. Lea la etiqueta del producto de higiene y siga las instrucciones de uso. Asegúrese de medir la concentración del producto de higiene con tirillas de prueba para asegurarse de que su ingrediente activo esté disponible.
- Use [-desinfectantes registrados en la EPA](#). Estas concentraciones de desinfección pueden ser mayores a los niveles permitidos para usar en superficies que de contacto con alimentos, tales como los platos y utensilios. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta para las SUPERFICIES DE CONTACTO CON ALIMENTOS cuando use una sustancia química cerca de o sobre los utensilios y las superficies de contacto con alimentos.
- Si tiene preguntas sobre un producto de higiene específico, por favor lea con cuidado la etiqueta del paquete o comuníquese con el proveedor de la sustancia química para obtener más información.
- Asegúrese de lavar y enjuagar el equipo para eliminar la suciedad o los desechos visibles antes de higienizarlo. Los productos de higiene funcionan mejor sobre superficies limpias.
- Todas las superficies de contacto con alimentos, como los utensilios, tablas para cortar y utensilios para servir deben lavarse, enjuagarse e higienizarse con frecuencia durante el día. Asegúrese de que los platos se laven e higienicen apropiadamente con sustancias químicas o un lavaplatos de alta temperatura después de cada uso.
- Todas las superficies que no son de contacto con alimentos, como el equipo, los mostradores, los menús, las mesas, las sillas, los baños y las puertas deben limpiarse cuando haya derrames e higienizarse con frecuencia. Lave, enjuague e higienice las superficies que no son de contacto con alimentos que los empleados y clientes tocan durante el día.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes sordos o con dificultades auditivas deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

- Para ayudar a proteger a sus trabajadores y clientes, aumente la frecuencia de limpieza e higiene de las áreas de contacto con clientes. Use un trapo de limpieza separado con solución antiséptica cuando esté higienizando las áreas de atención/acceso al público.
- Considere quitar los objetos decorativos, papeles y otros materiales innecesarios de los mostradores para permitir la desinfección minuciosa de las superficies libres de objetos.
- Higienice por lo menos una vez por día la parte exterior de los recipientes de condimentos y otros artículos que se tocan con frecuencia como las manijas de las puertas, los respaldos de las sillas, las mesas y los menús.
- En este momento no hay ninguna restricción estatal para autoservicios de clientes, tales como las expendedoras de bebidas, los contenedores de alimentos a granel o los bares de ensalada. Para ayudar a los clientes a reducir las enfermedades, lave, enjuague e higienice frecuentemente las pinzas y otros utensilios en las áreas de autoservicio durante el día y provea gel antiséptico para las manos a base de alcohol en la entrada del establecimiento.

4. En adelante

Como con todas las enfermedades infecciosas recién aparecidas, el conocimiento cambia con el tiempo. Al principio, es difícil saber de qué manera se propaga la enfermedad, qué tan efectivamente se propaga de persona a persona y qué tan grave es la infección. Continuaremos actualizando el [sitio web del brote del nuevo coronavirus](#) y este documento a medida que haya más información disponible.

Comuníquese con su [departamento de salud local](#) para hacer preguntas específicas para su área.

Respuestas adicionales para las preguntas de seguridad alimentaria

¿El coronavirus se propaga a través de los alimentos?

Es improbable y no existe evidencia actual de que el virus nuevo se transmita a través de los alimentos o el agua. La historia previa con brotes de coronavirus, tales como el SARS y el MERS, sugiere que la gente probablemente no se infecte a través de los alimentos. Sin embargo, las investigaciones limitadas sobre el nuevo coronavirus indican que sí hay virus en las heces. En este momento no se sabe si el virus puede infectar a la gente después de que ha pasado por el aparato digestivo.

Aunque no creemos que el nuevo virus pueda propagarse por los alimentos, sí sabemos que otros gérmenes pueden hacerlo. Alentamos urgentemente a la gente a usar procedimientos de seguridad alimentaria de rutina para reducir el riesgo:

- **Solo debe manejar alimentos cuando está saludable.** Las personas con tos, fiebre, falta de aliento, vómitos, diarrea u otros síntomas de enfermedad deben mantenerse fuera de la cocina.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes sordos o con dificultades auditivas deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

- **Lávese las manos para disminuir el riesgo de enfermedad.** Siempre debe lavarse las manos meticulosamente antes y durante la preparación de alimentos.
- **Enjuague las frutas y las verduras antes de cortarlas o comerlas.** Enjuague los productos agrícolas crudos, tales como la lechuga, usando agua corriente antes de cortarlos o servirlos. La lechuga en bolsa que viene lista para comer no necesita lavarse otra vez.
- **Cocine por completo todo lo que pueda.** Cocinar los alimentos destruye muchos gérmenes, incluyendo el coronavirus.
- **Limpie e higienice las superficies de contacto con alimentos.** Lave, enjuague e higienice frecuentemente las tablas para cortar, las mesas, los utensilios y otras superficies de contacto con alimentos.

¿Se le puede hacer una prueba de detección a un trabajador de alimentos que no tiene síntomas? ¿Qué pasa si se le ha pedido que se aisle durante 14 días porque entra en la definición de contacto cercano con alguien que tal vez tenga COVID-19?

En este momento, no recomendamos hacerle pruebas de detección a la gente sin síntomas porque es difícil interpretar los resultados negativos. Si alguien ha sido expuesto pero no está enfermo aún, tal vez sea demasiado temprano para detectar el virus. Además, un resultado negativo no disminuiría el período de aislamiento. Si la autoridad de salud local o el proveedor de atención médica le indica que debe aislarse, por favor cumpla con los 14 días enteros para ayudar a asegurar que limitemos la propagación del virus en nuestra comunidad.

Recursos adicionales de COVID-19

- [Brote de 2020 del nuevo coronavirus](#), Washington State Department of Health
- Si tiene preguntas sobre qué está pasando en Washington o cómo se propaga el virus, llame al 1-800-525-0127 y luego oprima el # cuando escuche el mensaje. Las líneas telefónicas están abiertas de 6 de la mañana a 10 de la noche, los siete días de la semana. Ofrecemos servicios de intérprete telefónicos. Por favor diga su idioma cuando la persona contesta el teléfono. Les llevará un minuto comunicarse con el intérprete. Si tiene preguntas sobre su propia salud, las pruebas para detectar COVID-19 o los resultados de una prueba, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes sordos o con dificultades auditivas deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.