



Prevenga Extender el COVID-19

¡Estrategias seguras para ir de compras para reducir el desparramen del COVID-19!

Reduje sus viajes, reduje la cantidad de tiendas/mercados que visité, reduje su exposición

Menos viajes a menos tiendas reduce el riesgo de infectarse o infectar a otros. El virus parece moverse fácilmente de persona a persona. Es contagioso. Mantenerse en casa significa mantenerse en casa. En teoría, esto suena más fácil de lo que es. El estilo de vida americano está acostumbrado ir de compras cuando gusten en vez de cuando es definitivamente necesario. Es muy tentador salir de casa. Pero cuando sale, se pone en riesgo usted, a su familia, y a otros que son de más alto riesgo de contagiarse o difundir el Coronavirus. Cambie su estrategia para ir de compras a una vez a la semana o [a una vez cada dos semanas y preferiblemente en una sola tienda o incluso use lo que ya tenga en su cocina.](#)

Evite ir de compras si usted:

- Es de más alto riesgo con complicaciones serias por el Covid-19,
- Ha estado en contacto con alguien que a sido diagnosticado con COVID-19, o
- Esto enfermo con fiebre, tos, o síntomas gastrointestinales (diarrea).

Pregúntele a sus vecinos si le pueden ayudar a comprar su mercado, ordene comida o productos en línea o comuníquese con organizaciones comunitarias. Si es necesario ir de compras, notifíquese con su tienda para informarse si tienen horas especiales que normalmente son de madrugada.

Cinco pasos para ir de compras durante la pandemia

1. Enfóquese en sus manos al entra y al salir la tienda

Lavarse las manos es lo mejor. Supermercados frecuentan tener baños públicos. Comienza y termine sus compras con lavarse las manos. Antes de salir de la tienda y se es disponible use toallas de papel para abrir la puerta y otra para empujar su carrito a su carro. Use desinfectante para las manos si no es posible lavarse las manos. No es necesario o recomendado usar desinfectante para las manos si frecuenta usar buenas practicas de lavarse las manos.

2. Desinfecte las manijas de los carritos

Usé toallas desinfectantes que provee la tienda o llevé sus propias. Aunque el virus que causa el COVID-19 puede permanecer en superficies por largas horas, los estudios sugieren que el virus puede ser fácilmente limpiados con desinfectantes comunes.

3. Practique la distancia social

Mantenga seis pies de separación. Es aproximadamente dos carritos de distancia entre usted y otros compradores y en fila para pagar. Si mantener distancia es muy difícil de hacer, es recomendado por la CDC cubrirse con cubrebocas de tela, pero es importante [usarlo apropiadamente](#) para que sea efectivo. No es recomendado el uso de cubrebocas a niños menores de dos años o personas que no puedan removerse el cubrebocas si están teniendo dificultad respirando.

4. Use bolsas desechables ofrecidas por la tienda

Aunque no es probable que el virus se difunda de esta manera, pero algunas tiendas han restringido el uso de bolsas propias. Si usted puede y usa sus bolsas propias, [lave sus bolsas después de llegar a casa.](#) Es bueno seguir esta técnica para mantener el aseo regular.

5. Regresando a casa con su mercado y artículos

Después de ir de compras, lleve sus bolsas en un espacio en su hogar. Lávese las manos. Guarde sus alimentos y después limpie y desinfecte la superficie donde coloco sus bolsas. Lo que se sabe ahora de como se difunde el COVID-19, la probabilidad de contagiarse con el virus por medio de los paquetes de comida es muy pequeño. Infórmese como, cuando y con qué desinfectantes usar para controlar el COVID-19.

¿Como sabemos que estas estrategias para ir de compras ayudaran a mantener su familia segura?

Como Nos Enferma El Virus Que Forma El COVID-19

El centro de control de enfermedades (CDC) indica que la transmisión del COVID-19 comienza al inhalar gotas (tos/destornudar) de una persona infectada. El virus que causa el COVID-19, igual que otros virus, necesita un huésped humano. Una vez que el virus entre al cuerpo, se enlaza a las células respiratorias y reproduce más virus que causan infecciones. Personas que no enseñan síntomas de la enfermedad pueden difundir la enfermedad sin saber.

Estas Estrategias Han Funcionado Con Virus Similares

El virus que causa el COVID-19 es muy similar a dos virus anteriores que causo enfermedades mundiales: Síndrome Respiratorio del Medio Este (MERS) y Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). Prácticas como la distancia social, lavarse las manos, y desinfectar y limpiar superficies funcionando con MERS y SARS y esta funcionando ahora.



Lavándose las manos-junto a limpiando y desinfectando superficies- es efectivo porque cambia la estructura física del virus. El virus que causa el COVID-19 contiene un sobre protector. Jabón y desinfectantes comunes incluyendo blanqueador interrumpe el sobre protector quebrando el virus. [Es muy importante informarse como y cuando es prudente usar estos productos.](#)

Lo Que Se Sabe Y Lo Que No Se Sabe

El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos fue confirmado en los últimos de enero del 2020, científicos en todo el mundo están trabajando para encontrar prácticas y tratamientos para combatir las infecciones del COVID-19.

Todavía hay mucho que aun no se sabe. Por ejemplo, científicos están investigando lo que pasa cuando partículas respiratorias que contiene el virus se establecen en superficies y cuando personas infectadas tocan superficies. Puede haber un alto riesgo de transmitir el virus a través de superficies, especialmente en áreas con altos casos de COVID-19.

Mientras continúe leyendo y escuchando nueva información, puede notar frases usadas como “parece estar propagándose”, “en este momento”, y “es posible que”. Esto es porque la información es basada en pandemias anteriores, actuales, y nueva información científica relacionada al desparramen del COVID-19.

La ciencia evoluciona y los tratamientos y prevenciones del COVID-19 evolucionan también. Sea paciente y escoja sus fuentes de información cuidadosamente. Si se enfoca en las últimas recomendaciones del CDC, estará asiendo lo mejor para mantenerse sano usted, su familia y su comunidad. Estas recomendaciones no garantizan prevenir la enfermedad totalmente, pero si ayuda difundir el virus más lento.



Susie Craig
Food Safety
Extension Professor
King County
scraig@wsu.edu