



Normas para la protección al salir de casa ante la pandemia COVID-19



Roberto Guillermo Calva y Rodríguez,^{‡,*} Alicia Robledo-Galván,[‡] Alfredo Viguera-Rendón,[‡] Guillermo Yanowsky-Reyes,[‡] Francisco Paredes-Fernández,[‡] Manuel Gil-Vargas[‡]

[‡] Mesa Directiva de la Academia Mexicana de Pediatría, 2019-2021.

La Academia Mexicana de Pediatría, a través de la mesa directiva y el Departamento de Pediatría Social y Preventiva, presenta a la sociedad sus recomendaciones para la protección personal al salir y regresar a casa ante la pandemia de COVID-19, en particular cuando se requiera comprar alimentos:

Normas para salir de casa

- Una sola persona de buena salud deberá salir por alimentos.
- Procura tener una lista de artículos indispensable a la mano.
- Compra sólo lo indispensable, para una o dos semanas.
- Acude a tus compras lo más temprano posible.
- Siempre lleva un cubrebocas plisado.
- No toques el cubrebocas con tus manos.
- Lávatte las manos antes de salir.
- Podrás emplear protección facial (careta), eso te protegerá mejor.
- Lleva bolsas de tela para guardar los alimentos.
- No saludes de mano.
- Si acudes en auto, desinfecta todas las superficies que se tocaron, con gel hidroalcohólico o con solución de cloro al 1%.

- Si utilizas transporte público emplea cubrebocas, protector facial y un paño o guantes, o bien, usa tu mano no dominante.
- No bebas o comas durante el trayecto.
- No te toques el rostro, principalmente los ojos, nariz y boca.
- Desinfectate las manos con gel hidroalcohólico con frecuencia.
- Al estornudar o toser, taparte boca y nariz. Si utilizas pañuelos o toallas de papel, deséchalos en un lugar especial para ello y posteriormente lávate las manos.
- El lavado de manos con agua y jabón es lo más importante.
- No utilices joyas, relojes, pulseras, aretes, etcétera.

Normas dentro de una tienda de alimentos

- Recuerda que potencialmente todos los “objetos” que encuentres podrían estar contaminados.
- Si puedes emplear guantes desechables, como método complementario, es mejor.
- Utiliza toallas desechables con sanitizante para desinfectar el manillar del carrito de compras.
- No olvides llevar bolsas de tela para transportar tus artículos.
- De preferencia, deposita los artículos y/o alimentos directamente en las bolsas de tela.
- Trata de no tocar los “artículos” que no vayas a comprar.
- No toques la banda transportadora de la caja registradora.
- Guarda siempre una distancia prudente entre personas, es decir, al menos 1.5 metros.

* **Correspondencia:** RGCR, dr.robertocalvarodriguez@gmail.com

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no tienen.

Citar como: Calva y Rodríguez RG, Robledo-Galván A, Viguera-Rendón A, Yanowsky-Reyes G, Paredes-Fernández F, Gil-Vargas M. Normas para la protección al salir de casa ante la pandemia COVID-19. Rev Mex Pediatr 2020; 87(3):119-120. doi: 10.35366/94844

[Guidelines for protection when leaving home during the COVID-19 pandemic]



- No te toques el rostro, principalmente los ojos, nariz y boca.
- Compra productos que duren más tiempo, para asistir menos veces a la tienda.
- Evita el pago en efectivo.
- Se pueden lavar las monedas y los billetes con agua y jabón, para mayor seguridad.
- Al salir de la tienda, es necesario el lavado de manos con agua y jabón, en caso que no haya esta opción usar gel hidroalcohólico.

Normas para regresar a casa

- Prepara un espacio adecuado para vaciar el contenido de las bolsas para proceder a su desinfección.
- Las frutas y verduras lávalas con agua y jabón.
- Los alimentos que se encuentren empaquetados deben limpiarse con agua y jabón.
- Los alimentos o bebidas en frascos o botellas también se lavan con agua y jabón.
- Cuando sea posible, desecha el empaque de plástico o cartón y coloca el alimento en un contenedor.
- Lávate las manos al llegar a casa, antes y después de lavar los alimentos.
- Lava con agua y jabón las bolsas de tela con las que transportaste los alimentos.
- No te toques el rostro, principalmente los ojos, nariz y boca mientras realizas los procedimientos anteriores.

- Recuerda, antes de entrar a casa deja los zapatos en un lugar especial.

Normas para utilizar el transporte público

- Siempre lleva puesto un cubrebocas plisado y guantes.
- No toques el cubrebocas con tus manos.
- Lávate las manos después de tomar el transporte público.
- Emplea protección facial, eso te protegerá mejor, con careta y/o lentes.
- Mantén la distancia adecuada entre los usuarios.
- Utiliza asientos alternos y designados para el pasaje; en lo posible, no sentarse junto a otra persona.
- Recuérdale al chofer no subir personas de más, sólo las designadas a la unidad, con distancia adecuada.
- No aglomerarse en las marquesinas para tomar el transporte.
- Si estornudas utiliza la parte interna de tu codo.
- Si tienes que agarrarte del barandal o pasamanos puedes utilizar tu mano no dominante.
- No te toques el rostro, principalmente los ojos, nariz y boca.
- Desinfectate las manos con gel hidroalcohólico con frecuencia.
- El lavado de manos con agua y jabón es lo más importante.
- No utilices joyas, relojes, pulseras, aretes, etcétera.
- No bebas o comas durante el trayecto.
- No saludes de mano.