

“Solo el pueblo ayuda al pueblo”

Manual de recomendaciones para realización de “Ollas Comunes Populares”



ASAMBLEA TERRITORIAL
*
JUAN ANTONIO RÍOS



Antes de iniciar con los procedimientos recomendados se dejarán algunas indicaciones que serán mencionadas en distintas instancias dentro del documento:

Solución desinfectante:

- Agua + 20 ml ó 3 cucharadas soperas de cloro.

Elementos de protección personal

Para evitar posible contagio cruzado se desprende lo siguiente, que aplica para todas las instancias en las que se deban colocar y retirar estos elementos de protección personal:

Al colocar los elementos debe ser en el siguiente orden:

En caso de contar con overol:

- Colocar mascarilla tomando desde los elásticos, apretar nariz para generar sello
- Colocar el overol
- Colocar protector facial en caso de utilizar
- Colocar guantes



En caso de no contar con overol:

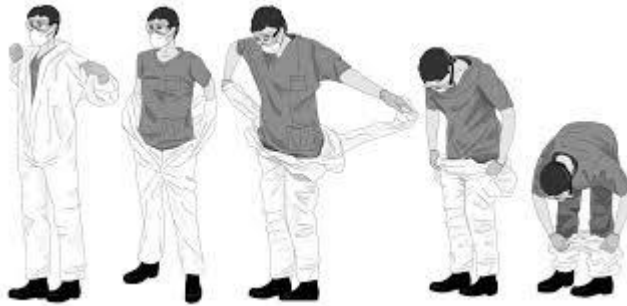
- Mascarilla desde los elásticos, luego presione cerca de la nariz para sellar la mascarilla
- Protector facial
- Guantes

Al retirar los elementos de protección debe ser en el siguiente orden:

En caso de contar con overol:

- En caso de utilizar overol primero se debe retirar el protector facial, puesto que este está puesto encima del overol, ahora si no se cuenta con protector facial, el overol será retirado primero en conjunto con los guantes, para un mejor entendimiento de esto se adjunta enlace de video e imágenes: https://www.youtube.com/watch?v=FWDZyEoa_dk
 1. Se baja el cierre del overol
 2. Luego se bajan la capucha y tomando desde los hombros se desliza hacia atrás evitando tocar el interior del overol

3. Tomará desde la manga de overol en conjunto con los guantes y tirará hacia abajo, una vez liberados los brazos y las manos queden sin los guantes, se sigue bajando el overol pero esta vez desde el interior para evitar contaminarse.
4. Se liberan las piernas y pies sin tocar el exterior del overol y se retira a la basura inmediatamente.
5. Se lavan las manos con agua y jabón siempre, el uso de alcohol gel es sólo en caso de andar en la calle.
6. Luego se puede retirar mascarilla tomando siempre desde los elásticos.



En caso de no contar con overol

- Guantes: el primer guante (puede ser de cualquier mano) se debe tomar desde el centro de la palma empujando hacia abajo para su retiro, sin botar el primero guante (manteniéndolo en la mano que lo retiró), se retirará el segundo guante desde la muñeca insertando el dedo índice en el guante para retirarlo, empujando hacia abajo, se dejará dado vuelta, dejando el primer guante dentro de él, para luego botarlo en la basura. Como muestra la siguiente imagen. Luego se lava las manos con agua y jabón.



- Protector facial
- Mascarilla, esta debe ser tomada desde los elásticos y ser desechada en el basurero o en una bolsa para su posterior eliminación en un basurero.

Lavado de manos en un tiempo de 40 a 60 seg.

1. Mojarse las manos con agua y aplicar jabón
2. Frotar la palma con el dorso de cada una se mas manos como en la imagen 3
3. Frotar ambas palmas
4. Frotar los nudillos de los dedos como la imagen 5
5. Con una mano rodear el dedo pulgar de la mano contraria y frotar en forma circular como la imagen 6 (hacer en ambas manos)
6. Frotar punta de los 5 dedos en la palma de la mano contraria y viceversa
7. Frotar las muñecas con la mano contraria
8. Enjuagar manos
9. Secar con papel desechable idealmente sino con una toalla limpia
10. Cerrar la llave con el papel ya usado y eliminar en la basura
11. Se anexa enlace de vídeo en caso de duda:

https://www.youtube.com/watch?v=g1Mliw5r_jA



Compra o recolección de insumos

1. Este grupo debería estar conformado por un máximo de dos personas, que sólo realizan las labores de compra o recolección. El grupo que consigue los alimentos e insumos no mantiene contacto con el resto de la organización del Comedor Popular.
2. Se recomienda contar con mascarilla, protector facial y guantes desechables.
3. Preferentemente pagar con tarjetas. De no ser posible, el vuelto resultante de las compras debe mantenerse en una bolsa para su posterior desinfección, esta acción también se debe repetir si se usa tarjeta, puesto que al estar en contacto con otras personas (vendedores) también hay riesgo de contagio, considerando que el virus se puede quedar hasta 4 días en superficies de plástico.
4. Se debe mantener la distancia de al menos 2 metros con las personas que entregan los alimentos, con los vendedores y otros clientes.
5. Se recomienda mantener alcohol gel al interior del vehículo que se utiliza para esta actividad, también una solución desinfectante y un paño para limpiar elementos como tarjeta de compra, celular (por su constante uso) y cualquier elemento que se haya manipulado durante la compra que sea de uso personal.
6. Una vez terminadas las labores de compras y antes de ingresar al vehículo, quitarse los guantes desechables sin tocar su superficie exterior con la mano descubierta, guardarlos en una bolsa y desecharlo en un lugar seguro. Desinfectar las manos con alcohol gel.
7. Para entregar los alimentos al grupo de cocina, se recomienda realizarlo igualmente con mascarilla, protector facial, y un nuevo par de guantes desechables.
8. Al llegar a su hogar:
 - a. Quitarse los zapatos, dejarlos fuera de la casa o en una zona adaptada para ello para su posterior desinfección con solución desinfectante.
 - b. Quitarse la ropa y dejarla en un recipiente con solución desinfectante pero esta vez será con agua caliente. Posteriormente esta ropa será lavada, de manera separada del resto de la ropa del hogar
 - c. Lavar sus manos y darse una ducha.
9. Desinfectar automóvil en el que se realizó la compra, con solución desinfectante.



Preparación de Alimentos

1. Este grupo deberá estar conformado por un máximo de 3 personas manteniendo, en lo posible, la distancia de 2 metros entre sí. Este grupo sólo realiza estas actividades y no participa de las otras actividades como compra o entrega de alimentos.
2. Se recomienda contar con mascarilla, guantes y overol desechable. Los debe utilizar en todo momento.
3. Se recomienda que mientras se cocina se controle la conversación, es decir se hable lo menos posible para evitar mayor propagación y hacer un trabajo con la máxima concentración.
4. Debe contar con solución desinfectante y paños para desinfección de superficies y utensilios.
5. Al recibir los alimentos desde el grupo de compras, debe usar los equipos de protección. Las bolsas se las entregarán sobre una mesa y solo las tomará cuando el grupo de compras retroceda 2 metros.
6. Los alimentos deben desinfectarse antes de utilizarse. Se recomienda el uso de la solución de desinfectante. Los alimentos que puedan deben sumergirse en esta solución (como frutas y verduras), el resto limpiarse con un paño humedecido (como alimentos no perecibles, que vengan en paquetes y/o en bases de lata).
7. Los alimentos cocinados deberán separarse en recipientes individuales, en lo posible desechables o si son potes reutilizables se deben desinfectar previamente.
8. Los recipientes con comida se entregan al grupo encargado de repartir a los vecinos. Se dejarán sobre una mesa y retrocederán 2 metros para que el grupo de entrega los recoja.
9. Una vez terminadas las labores de cocina, ésta debe ser completamente limpia con la solución desinfectante, una vez terminada la limpieza se retiran los guantes desechables, guardarlos en una bolsa y desecharlo en un lugar seguro. Lavar tus manos con agua y jabón por un tiempo de 1 min.
10. Al llegar a su hogar:
 - a. Quitarse los zapatos, dejarlos fuera de la casa o en una zona adaptada para ello para su posterior desinfección con solución desinfectante.
 - b. Quitarse la ropa y dejarla en un recipiente con solución desinfectante pero esta vez será con agua caliente. Posteriormente esta ropa será lavada, de manera separada del resto de la ropa del hogar
 - c. Lavar sus manos y darse una ducha.



Entrega de Alimentos

1. Este grupo no tiene limitación de personas. Se recomienda formar grupos que abarquen zonas territoriales (poblaciones, villas, etc.)
2. Este grupo debe contar previamente con la lista de personas y los sectores donde viven para planificar la entrega de alimentos.
3. Se recomienda contar con mascarilla, protectores faciales y guantes desechables. Se deben utilizar en todo momento.
4. Mantener alcohol gel para desinfección de manos.
5. Si se movilizan en auto y lo realiza acompañado, no deben ser más de dos personas. Mantener guantes y mascarillas en todo momento.
6. Recomendar a los vecinos desinfectar las bolsas o recipientes con solución desinfectante.
7. Entregar los alimentos en la puerta de la casa y retroceder para evitar contacto.
8. Una vez terminadas las labores de entrega, quitarse los guantes desechables sin tocar su superficie exterior con la mano descubierta, guardarlos en una bolsa y desecharlo en un lugar seguro. Desinfectar las manos con alcohol gel.
9. Al llegar a su hogar:
 - a. Quitarse los zapatos, dejarlos fuera de la casa o en una zona adaptada para ello para su posterior desinfección con solución desinfectante.
 - b. Quitarse la ropa y dejarla en un recipiente con solución desinfectante pero esta vez será con agua caliente. Posteriormente esta ropa será lavada, de manera separada del resto de la ropa del hogar
 - c. Lavar sus manos y darse una ducha.

