

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CONTAGIO COVID-19 EN TIANGUIS, MERCADOS Y SUPERMERCADOS

Las medidas de prevención incluyen acciones antes, durante y después de realizar las compras.

Se recomienda que una sola persona sea quien acuda, evitando exponer principalmente a grupos vulnerables como embarazadas, personas con enfermedades crónicas, adultos mayores y niños.

Ante la probabilidad de contagio de COVID-19 en las personas que acuden a realizar diversas compras en mercados, tianguis y supermercados, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a la población medidas de prevención antes, durante y después de acudir a los establecimientos.

Al respecto, el doctor Carlos Benito Armenta Hernández, Jefe del Área de Promoción y Educación en el Ciclo de Vida de la Coordinación de Atención Integral a la Salud en el Primer Nivel, puntualizó la importancia de quedarse en casa y salir únicamente para realizar actividades esenciales, dentro de las cuales está la compra de alimentos.

El especialista del IMSS sugirió que antes de salir debe prepararse una lista con los artículos que deberán comprarse. Para hacer más eficiente la búsqueda, se debe contemplar el nombre del artículo, la cantidad o tamaño, la marca y en algunos casos el sabor o incluso las zonas o pasillos donde se encuentran dentro de los establecimientos, con el objetivo de facilitar el recorrido y disminuir el tiempo.

Mencionó que es fundamental tomar en cuenta la cantidad de dinero que se necesitará para no afectar el presupuesto. Además también puede considerarse hacer pedidos a domicilio.

El doctor Armenta Hernández señaló que preferentemente debe acudir una sola persona, seleccionada entre los miembros de la familia o red social, y de ser posible no contemplar para esta actividad a personas con enfermedades crónicas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, cardiopatías, obesidad, cáncer, personas adultas mayores o embarazadas, y evitar hacerse acompañar por niñas o niños.

Precisó que es importante establecer el mejor horario para acudir a realizar las compras. En este sentido, dijo que existen horarios donde acuden más personas, por lo que recomendó identificar, de acuerdo a las características de cada lugar, el mejor momento o asistir al abrir el establecimiento, ya que además de encontrar más surtido de artículos, se evitará los conglomerados de gente.

Pidió seguir las medidas de prevención en el trayecto de casa al lugar donde se realicen las compras, las cuales inician con el lavado correcto de manos antes de salir, el uso de cubrebocas y evitar saludar o despedirse de beso o de mano. Recomendó llevar bolsas de tela o reutilizables, toallas desechables y gel a base de alcohol 70 por ciento.

En el caso de acudir en vehículo propio, ya sea automóvil, moto o bicicleta, comentó que deben desinfectarse los sitios de mayor contacto como manijas, volante, manubrio, palanca de velocidades, freno de mano, radio y asientos, principalmente. Sugirió buscar un lugar ideal para estacionarse donde el vehículo no tenga contacto con más personas.



Otra opción es utilizar el transporte público, ingresar en orden, mantener la sana distancia, utilizar un pañuelo desechable para abrir puertas o agarrarse, y de no ser posible, utilizar la mano no dominante.

Armenta Hernández comentó que se debe evitar comer o beber durante el trayecto, y si es necesario toser o estornudar, se deberá utilizar la técnica de etiqueta que consiste en hacerlo en el ángulo interno del codo o utilizar un pañuelo desechable, sin quitarse el cubrebocas.

Asimismo reiteró **evitar tocarse la cara, principalmente ojos, nariz y boca y al bajar del transporte desinfectarse las manos con gel a base de alcohol.**

Subrayó que en algunos establecimientos utilizan “carritos” o “canastas” que son sanitizados por el personal del comercio, pero en caso de que no sea así, deberá utilizar las toallas desechables para limpiar el manubrio o las agarraderas correspondientes y posteriormente desinfectarse las manos con gel a base de alcohol. En caso de asistir a tianguis o mercados, recomendó depositar directamente los artículos en las bolsas de tela o reutilizables.

Invitó a no tocar los productos que no se comprarán, así como la banda transportadora de las cajas de los establecimientos que cuentan con ella, guardando siempre en lo posible la sana distancia de 1.5 metros entre persona y persona.

Es preferible, dijo, **comprar alimentos y productos que duren más tiempo, ya que en materia de lo posible, se debe disminuir al máximo el número de visitas a las tiendas.**

Recomendó evitar el pago en efectivo o en su caso, desinfectarse las manos con gel a base de alcohol cada que se toquen superficies u objetos, incluyendo monedas y billetes.

El Doctor Carlos Benito Armenta comentó que al regresar a casa, se debe considerar un espacio para vaciar el contenido de las bolsas y proceder a su desinfección.

Las frutas y verduras serán lavadas con agua y jabón de la misma manera que se hace en cualquier otra circunstancia, mientras que los alimentos que se encuentran empaquetados deben limpiarse utilizando paño húmedo y cualquier solución desinfectante.

Cuando sea posible desechar el empaque de plástico o cartón de algunos productos, se sugiere realizarlo inmediatamente y colocar el alimento en el contenedor elegido. Al finalizar se debe realizar higiene de manos y retiro del cubrebocas con la técnica correcta.

No se debe olvidar, la importancia de lavar con agua y jabón las bolsas utilizadas si son de tela, o desinfectarlas si son de otro material.

