



# La Central de Abasto aplica medidas sanitarias para proteger a su comunidad

BOLETÍN No. 19  
12/05/09



**A**utoridades de la Central de Abasto de la Ciudad de México, así como comerciantes y productores, aplican decididamente las medidas sanitarias establecidas por las Secretarías de Salud del Gobierno del Distrito Federal y Federal, para proteger a clientes y usuarios que acuden diariamente a este mercado mayorista y evitar contagios del Virus de la Influenza A(H1N1). Dichas medidas individuales y colectivas incluyen los siguientes procedimientos:

## 1. Individuales para manejadores de alimentos y comensales

- Debe utilizar bata, delantal, red, turbante y/o cofia o gorra de colores claros que cubra completamente el cabello, limpios y en buen estado
- Debe lavarse las manos hasta la altura de los codos con agua y jabón, de preferencia líquido, usar gel antibacteriano con base de alcohol, siguiendo la técnica antes mencionada, principalmente después de estornudar, toser y sonarse la nariz. Siguiendo la siguiente técnica:  
*Frotar vigorosamente ambas superficies de las manos y brazos, durante 20 segundos como mínimo, enjuagar muy bien con agua limpia y poner particular atención a las áreas por debajo de las uñas y entre los dedos, utilizando cepillo para su lavado.*
- Debe lavarse las manos con agua, jabón y desinfectante, secarse con toallas desechables o aire caliente, antes de: comenzar labores, manipular vajilla limpia y alimentos crudos, cocidos o toser, rascarse, saludar de mano, ir al baño, manipular dinero y tocar las perillas o puertas y equipo.
- Se debe exigir el lavado de manos en lugar del uso de guantes. En el caso de necesitar guantes, estos deben ser desechables y descartarse cada vez que se interrumpan labores.
- La presentación de todo el personal debe ser pulcra: bañado, afeitado, con el pelo corto y cubierto completamente así como con ropa limpia.





- f. Las uñas deben estar limpias, recortadas y sin esmalte
- g. No usar de joyas en manos, cuello y orejas
- h. No se permite comer, fumar o beber en el área de preparación de alimentos; para probar el sazón de los alimentos preparados, se utilizarán platos y cubiertos específicos, los cuales una vez usados se lavarán.
- i. Al toser o estornudar hacerlo con la técnica correcta.
- j. Deben mantenerse alejados de personas que pudieran tener infecciones respiratorias agudas
- k. Debe evitar compartir artículos de como plumas, lápices, plumones, marcadores, y en caso necesario, lavarse las manos después del contacto
- l. No deben saludar de beso, mano y abrazo.
- m. No deben usar corbata, porque actúa como un reservorio de microorganismos.

## 2. Colectivas

Las áreas de servicio y comedor, deben cumplir con las siguientes disposiciones.

- Las superficies de las mesas después de cada servicio y al final de la jornada de trabajo, se lavará con agua y jabón y desinfectará con una solución de agua con cloro.
- Los utensilios de servicio, manteles y servilletas de tela, cubiertos, vajilla, azucareras se cambiarán y lavarán después de cada servicio y diariamente después de cada jornada. Los manteles y servillas de papel se manejaran como desechos después de su uso.
- Se reemplazará el contenido de las salseras después de cada servicio.
- Se deben manipular los cubiertos en forma tal que no se tomen con los dedos las partes que están en contacto con los alimentos, si no que se tomen por los mangos o las bases.
- No se deben colocar los dedos en partes de vasos, tazas, platos, palillos y popotes que estén en contacto con los alimentos o con la boca del comensal.
- Se colocará información en el área de preparación de alimentos y en el área de lavado de utensilios y material de limpieza, relativa a los métodos de limpieza con cloro.
- Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%.
- Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Si es posible utilizar los filtros HEPA.
- Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal que labora en el lugar.





■ Se instrumentará un programa diario de limpieza y desinfección de las diferentes áreas, utensilios y equipos del restaurante, así como de revisión del equipo de protección personal de los manejadores de alimentos, aplicando el listado de autoevaluación.

**La densidad humana máxima en ambiente intramuros y extramuros durante la epidemia de influenza A (H1N1), debe ser:**

- Un espacio de 10 metros cuadrados puede ser utilizado por un máximo de 4 personas.
- La disposición de las mesas debe de ser de forma tal que las distancias entre el respaldo de silla y silla de una mesa a otra sea de 2.25 m.

### **Medidas previas para disminuir los riesgo de contagio del virus de influenza A(H1N1)**

- Establecer un programa de limpieza en cada una de las áreas conforme a una bitácora de control, que será sujeta de supervisión; si se trata de superficies inertes (acero inoxidable o plástico duro) se deberá realizar con agua y detergente o con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6%, que es el cloro comercial) cada 4 horas.
- Ventilar todas las áreas de trabajo abriendo ventanas para permitir la ventilación y entrada del sol. Asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo en ventanas.
- Garantizar la disponibilidad de contenedores rígidos de basura con bolsa de plástico y tapa en todas las áreas.
- Supervisar la limpieza y desinfección de las diferentes áreas, utensilios y equipos del restaurante, aplicando el listado de autoevaluación.
- Lavar y desinfectar los baños, garantizar el abasto de agua, colocar en los servicios sanitarios jabón para lavarse las manos frecuentemente, toallas desechables o dispositivos de aire caliente para el secado de las manos, bote con bolsa y tapa para el manejo de desechos, así como carteles que indiquen la técnica correcta del lavado de manos.
- Limpiar con un trapo los objetos de uso común con una solución de agua con cloro, al menos tres veces al día:
  - Teléfonos
  - Manijas y botones interruptores de electricidad o de elevadores
  - Teclados de computadora y mouse, impresoras, máquinas de escribir
  - Lavabos, puertas y manijas, así como manija o botón de la taza de baño,
  - Verificar el suministro de agua suficiente, jabón líquido, papel de baño, toallas desechables o secadores de aire.



### **Medidas de difusión e información: colocación de mensajes de salud en restaurantes**

- ◆ Medidas básicas de higiene
- ◆ Técnica correcta para el lavado de manos
- ◆ Técnica adecuada para toser o estornudar