

La Vida Diaria y COVID-19

Naomi Bar-Yam‡, Derrick Van Gennep*†, Chen Shen† and Yaneer Bar-Yam†

‡Mothers' Milk Bank Northeast, *Harvard University, †New England Complex Systems Institute

March 24, 2020

Traducción realizada por Fernanda Robinson el 25 de Marzo del 2020.

En los últimos meses, nuestras vidas han cambiado en diferentes maneras. Nuestra vida diaria está llena de riesgos potenciales, desde un juego de baloncesto, una ida al supermercado hasta caminar de la entrada de nuestro edificio al elevador. Es estar expuestos a la posibilidad de que el delantero del equipo contrario, que el último cliente en el supermercado haya agarrado la misma naranja o un vecino haya apretado un botón en el elevador y que todas estas personas sin saberlo sean COVID-19 positivas y tener el riesgo potencial que nos están pasando el virus a nosotros. Esto involucra todas las cosas que estas personas tocan cada vez que respiran en un espacio compartido aunque sea momentáneamente. Si bien el contacto cercano domina la transmisión, también se deben evitar otros peligros.

Salir a trotar, andar en bicicleta y las reuniones de videollamada en facetime con amigos son malos sustitutos para ese juego de baloncesto, pero que aun así se harán para salir del apuro. Sin embargo, todos tenemos que comer o incluso cuando nos refugiamos en el lugar, a veces tenemos que abandonar nuestros hogares. Entonces, ¿Qué se debe hacer en estas circunstancias? Estamos en un momento de mucho miedo, peligro e incertidumbre. Aquí hay algunos lineamientos para hacer que nuestras actividades de la vida diaria sean más seguras.

EDIFICIOS HABITACIONALES

Las casas con entradas compartidas nos exponen a todos los que viven en el edificio, áreas comunes, entradas, pasillos, cuarto de lavado, incluso el aire que respiramos a través de un sistema de ventilación común.

- Pasa el menor tiempo posible en entradas y en áreas comunes, incluso cuando no estén llenas. El coronavirus se adhiere a las superficies y al aire.
- Asuma que cualquier superficie: su buzón, las manijas de las puertas, los botones de los elevadores están contaminados y pueden transmitir COVID-19.
- Coloque algo desechable entre usted y la superficie a tocar, por ejemplo; guantes, un pedazo de tela, o hasta un pedazo de papel. Sea creativo.
- Cada que sea posible use un cubrebocas¹, una bufanda o un paliacate al caminar en espacios compartidos. Así mismo, hay disponibles cubrebocas lavables y existen instrucciones disponibles para crear uno propio.
- Una vez que llegue a su departamento, lávese sus manos (con jabón al menos 20 segundos) antes de tocar cualquier cosa.

¹El uso de cubrebocas es debatido y observamos que : (1) cualquier persona que tenga síntomas leves debe evitar el contacto con otras personas y debe usar cubrebocas mientras que esté en contacto público o con otras personas en un ambiente privado. (2) El uso de cubrebocas debe ser aceptado en un entorno público para evitar que los enfermos duden de usar un cubrebocas o se sientan estigmatizados al hacer uso de este mismo. (3) Si bien los cubrebocas no garantizan la seguridad para una persona sana y la disponibilidad puede ser limitada debido a la gran demanda en el entorno médico. El uso de cubrebocas no debe ser evitado cuando se está cerca de otras personas infectadas, ya que esto puede reducir **drásticamente** el riesgo de infección. (4) Para aquellos que tienen más de 50 años o tienen condiciones de salud preexistentes, asimismo, para aquellas personas que estén en áreas de mayor riesgo, el gran costo de la infección justifica el uso del cubrebocas.

Cargue con gel antibacterial cuando esté afuera para que limpie sus manos continuamente.

- Consulte (más abajo) como crear un espacio para recibir paquetes.
- Cuando el clima lo permita mantenga las ventanas abiertas de su departamento. Un purificador de aire como sus siglas en inglés HEPA (purificador de aire de alta eficiencia) en su departamento. Esto ayudaría con los sistemas de ventilación central o cuando las ventanas no puedan estar abiertas.
- Asuma que todos los elevadores están contaminados, ya que puede haber muchas personas por día compartiendo estos espacios pequeños. Evite compartir elevadores con otras personas. Cuando sea posible, use las escaleras, es un gran ejercicio, a pesar de que no sea tan divertido como ese juego de baloncesto.

COMPRA DE ALIMENTOS EN EL SUPERMERCADO/ FARMA-CIA Y OTROS QUEHACERES NECESARIOS.

Obtener y proporcionar lo esencial en un momento de crisis requiere una atención extraordinaria. Muchos supermercados ahora ofrecen varias formas seguras para que al hacer las compras el personal y los clientes estén seguros. Encuentre y use en su área las tiendas que tomen de forma seria la seguridad y que ofrezcan algunas o todas estas cosas nombradas a continuación:

- Desinfectante de manos y toallitas desinfectantes a la entrada, en toda la tienda y a la salida. Al igual que en el área de cajas, para los empacadores y para los clientes.
- Personal específico que esté constantemente recordando a los clientes que guarden distancia entre ellos. Personal que use un termómetro digital que no requiere contacto físico para verificar la temperatura corporal externa y asegurarse de que nadie de los que entra a la tienda tenga algún síntoma.
- Ordenar en línea para recoger las compras ya sea en algún área externa al supermercado, el estacionamiento o entrega a domicilio sin contacto alguno con otra persona.
- Horario extendido para evitar aglomeraciones.
- Horario modificado de apertura temprana limitado a personas de la tercera edad y otros clientes vulnerables.
- Limitar el número de personas dentro de la tienda en cualquier hora del día.
- Algunas farmacias ahora están mandando los medicamentos por correo o harán entrega a domicilio los medicamentos que requieran receta.
- Los clientes, personal y los gerentes de la tienda deben estar abiertos a la comunicación el uno con el otro para mejorar la experiencia a la hora de hacer las compras, haciendo énfasis en la seguridad de la comunidad.

Cuando decidir si ir o no a hacer compras al supermercado:

- Las personas que sospechan que pueden tener COVID-19 o que presentan síntomas similares a una gripe común o influenza, no deben de ir de compras. Estas personas deben crear soluciones alternativas para evitar el contacto con otros.

- Asimismo de ser posible, las personas mayores de 50 años o las personas que cuentan con condiciones de salud preexistentes. Deben crear soluciones alternas para llevar a cabo sus compras. De otra forma, cuando la tienda ofrezca horario modificado con apertura temprana estas personas deben tomar ventaja del servicio.
- Las soluciones alternas de compras, incluyen pero no están limitadas a : compras en línea, aplicaciones de entrega o sitios web, pedirle a algún amigo o familiar que haga las compras y preguntarle a la tienda si tienen opciones de entregas. Cualquier tipo de entrega ya sea de familiares, amigos o cualquier otra persona debe ser sin tener ningún tipo de contacto con la otra persona.
- Las compras deben realizarse con la menor frecuencia posible.
- Limitar el tiempo de compra. Si es posible, solo un miembro de cada familia u hogar debe hacer las compras. Si el esfuerzo es demasiado para solo una persona, planifique el viaje con cuidado para que cada uno tenga una parte de la lista y el tiempo de compra sea lo más corto posible.
- Para reducir la tensión en la cadena de suministro y asegurar que todos obtengan los recursos necesarios, se sugiere que cada individuo tenga dos semanas de alimentos y artículos necesarios. No se aconseja comprar cantidades excesivas de ningún producto.

Recomendaciones a tomar antes de ir a una tienda:

- Tenga ropa y zapatos designados cuando vaya hacer las compras. Antes y después de hacer las compras, lave o desinfecte estas prendas y mantengalas separadas de su ropa y zapatos de uso cotidiano.
- Use guantes y cubrebocas (o bufanda o paliacate que cubra su nariz y boca).
- Traiga sus propias bolsas de supermercado y desinfectelas antes y después de comprar. Mantenga las bolsas alejadas de los artículos de uso cotidiano. Cuando es necesario caminar largas distancias, el uso de maleta con ruedas es una excelente alternativa.
- Lleve con usted gel antibacterial, toallitas desinfectantes, jabón u otro material desinfectante en caso de que usted o alguien más lo necesite.
- Antes de ir a la tienda haga una lista de artículos esenciales, incluyendo las cantidades. Si usted ya conoce la tienda organice la lista de acuerdo a la organización de la tienda para que no tenga que moverse demás y tenga no que regresar a alguna otra sección. De ser posible, agregue en la lista artículos de respaldo o segundas opciones en caso de que la tienda no tenga ciertos artículos. Una lista adecuada, le va a evitar hacer llamadas innecesarias desde su teléfono celular ya que el uso del teléfono celular se debe evitar estando en la tienda.
- De ser posible designe un área en el estacionamiento de su casa o en la entrada de su hogar para que pueda dejar artículos no perecederos por 2-3 días, tiempo en el que cualquier virus no estará activo en ninguna superficie. En caso de tener que meterlos a su hogar designe un área cerca de la puerta de la entrada.

Algunos artículos a considerar para agregar a la lista de supermercado.

- Cuando la disponibilidad lo permita: cubrebocas N95, en caso de que este cubrebocas no esté disponible otra opción podría ser cubrebocas quirúrgico.
- Desinfectantes, incluyendo gel antibacterial para manos, jabón de manos, detergente en polvo y jabón para trastes.
- Guantes, batas y coberturas para zapatos.

- Material médico, incluyendo termómetro, remedios para el resfriado, y medicamentos que requieran receta.
- Alimentos no perecederos.

Transporte

- Si es posible, evite el uso de transporte público, si esto es necesario tome precauciones adicionales: los cubrebocas (bufandas o paliacates) y los guantes son esenciales. Los automóviles son útiles no solo para disminuir la exposición pero para poder cargar grandes cantidades de comestibles a la casa.
- Uber, Lyft, Taxis son mejores opciones de transporte que el transporte masivo, pero también tiene riesgo así que el uso de cubrebocas y guantes es esencial. Si usted no cuenta con carro propio pero tiene el cupo para estacionar uno en su casa, y su situación económica lo permite, podría rentar un carro por las próximas semanas.

Cuando esté en la tienda:

- Debe seguir los protocolos de distanciamiento social, los cuales incluyen, en todo momento se debe mantener una distancia entre usted y la persona que esté cercana a usted de 6 pies/ 2 metros.
- Antes y después de usar su carrito de supermercado o canasta desinfectarla y ponga su bolsa en el carrito de super.
- Use guantes o bolsa de plástico para tomar los artículos del estante a su carrito. Dado que los guantes pueden contaminarse al tocar cualquier cosa en la tienda es mejor usar guantes o bolsas de plástico desechables.
- Evite tocar cosas en la tienda a menos que sea necesario, y tenga mucho cuidado para evitar tocarse la cara.
- Tome artículos que se encuentren en la parte posterior del estante. Ya que estos artículos es menos probable que hayan sido tocados por los clientes.
- El registro de salida debe realizarse con el menor contacto posible. Preferiblemente, use las cajas de autopago y pago electrónico.
- Pídale al cajero y a los empacadores que usen guantes o gel antibacterial para manos cuando estén manipulando sus compras.

Al llegar a casa:

- Cuando llegue a casa, deje todos los artículos en un área designada en donde puedan permanecer por 2-3 días (vea más arriba).
- Recordatorio: lave sus manos una vez que acabe.
- Para artículos perecederos o artículos de urgencia, lávelos con jabón y enjuague cuidadosamente antes de guardar.
- Al regreso de cualquier lugar que haya ido con más personas, incluso si ha mantenido una distancia segura, ponga esa ropa en una bolsa de plástico para que pueda meterla a la lavadora lo más pronto posible.

PAQUETES Y CORREO.

Coronavirus puede mantenerse en papel y en cartón por un día. Para plásticos y otros materiales, puede permanecer de 3-4 días, dependiendo de las condiciones. Los paquetes han sido manipulados por muchas personas antes de haber llegado a su hogar.

- De ser posible, deje el paquete sin abrir en su área de recibimiento: estacionamiento o la entrada de su casa por 2-4 días.
- En caso de que necesite abrirlo inmediatamente o no cuente con espacio disponible, antes de abrirla lave la caja con agua y jabón y desinfectante o con toallitas desinfectantes. Retire el artículo o artículos con cuidado y deseche la caja.
- Recordatorio: Lávese sus manos cuando haya acabado.