

COOK  LOVERS

**GUÍA PARA LA PREVENCIÓN COVID-19 EN LOS  
CURSOS COOKLOVERS**

Recomendaciones para la protección de las personas

# COOK LOVERS

## CONTENIDO

1.	Antes de acudir al curso Cooklovers.....	5
2.	Entrada y salida del curso Cooklovers .....	5
3.	Durante el curso Cooklovers .....	5
4.	Uso de aseos .....	6
5.	Protocolo Interno .....	7
6.	Higiene de manos .....	9
7.	Cómo usar los diferentes equipos de protección .....	10

# COOK LOVERS

El siguiente documento se irá completando y actualizando a medida que vayan aprobándose nuevas recomendaciones de los organismos oficiales y directrices del Ministerio de Sanidad.

## 1. ANTES DE ACUDIR AL CURSO COOKLOVERS

1. Observe su propio estado de salud. Si presenta sintomatología que pudiera estar asociada con la COVID-19 no debe acudir al curso Cooklovers.
2. Si ha estado en contacto estrecho o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por COVID-19 no debe acudir al curso Cooklovers, incluso en ausencia de síntomas, durante al menos 14 días.
3. Antes de acudir al curso Cooklovers tómele la temperatura. Si supera los 37,5°C, no debe acudir.
4. Priorice el desplazamiento en vehículo particular, siguiendo las pautas correspondientes. Si debe utilizar el transporte colectivo, extreme los cuidados.

## 2. ENTRADA Y SALIDA DEL CURSO COOKLOVERS

1. La entrada al curso Cooklovers se realizará por Avda. Enrique Gimeno 67, Castellón. Se procederá a tomar la temperatura a la entrada y a firmar una declaración responsable (no haber tenido síntomas relacionados con el COVID-19, ni haber estado en contacto directo con personas enfermas, no haber viajado a destinos con cuarentena obligatoria en los últimos 14 días).
2. **En caso de aglomeraciones** en la entrada y salida, mantenga siempre la distancia de 2 metros entre personas.

## 3. DURANTE EL CURSO COOKLOVERS

1. **Circule por el lado derecho** y siga las indicaciones en las distintas áreas por las que transite o en las que permanezca. Tenga en cuenta que también las emplearán otras

personas que tratan de preservar su salud.

2. **Será imprescindible el uso de mascarilla para acceder y permanecer en las instalaciones**, excepto mientras que se esté comiendo o bebiendo en los lugares establecidos.
3. **Extreme las medidas para evitar el contagio y la dispersión del virus:**

Etiqueta respiratoria:

- a. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y deséchelo en un cubo de basura con tapa y pedal. Si no dispone de pañuelos emplee la parte interna del codo para no contaminar sus manos.
- b. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- c. Practique buenos hábitos de higiene respiratoria.
- d. Haga uso frecuente del lavado de manos. En caso de que no tenga acceso a un lavabo, emplee las soluciones hidroalcohólicas. Encontrará hidrogel distribuido por las áreas comunes. La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
- e. Mantenga el distanciamiento. Procure evitar aglomeraciones y respete la distancia de 2 metros con otras personas.
- f. En caso de llevar el pelo largo, use coleteros, moños, etc. para recogerlo correctamente.
- g. Evite el uso de lentillas, priorizando el uso de gafas.
- h. Lleve las uñas cortas, no use anillos, pulseras ni relojes, ni te maquilles.
- i. No realice saludos o afectos que supongan contacto físico con otras personas.
- j. Queda totalmente prohibido fumar en las instalaciones.

## 4. USO DE ASEOS

- a. **La ocupación máxima del aseo será de una persona** para espacios de hasta 4m<sup>2</sup> cuadrados, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
- b. Para espacios de más de 4m<sup>2</sup> que cuenten con más de una cabina o urinario, **la ocupación máxima será de un tercio del número de cabinas/urinaros que tenga la estancia**, debiendo mantenerse durante su uso una distancia de

# COOK ♥ LOVERS

seguridad de dos metros.

- c. En caso de que el aseo, de acuerdo con los criterios anteriores, esté ocupado debe **esperar fuera manteniendo una distancia** de 2 metros de la puerta y entre personas.
- d. Extreme las condiciones de higiene. La **higiene de manos** es la medida principal de prevención y control de la infección.
- e. En cuanto a la gestión de residuos, se recomienda que los **pañuelos desechables** para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” no deben sobresalir de la papelera o contenedores (preferiblemente con tapa y, a ser posible, accionados por pedal).



Evita aglomeraciones.  
Entra y sal de  
forma escalonada.



Evita tocarte la cara  
especialmente los ojos,  
la nariz y la boca.



Lávate las manos  
al entrar / salir del  
inodoro, con agua y jabón  
o gel hidroalcohólico.



Sécate las manos  
con papel desechable  
y cierra el grifo con  
él antes de tirarlo.



Mantén la puerta abierta,  
siempre que sea posible  
para asegurar la renovación  
de aire.

## 5. PROTOCOLO INTERNO

### Aspectos generales:

- La limpieza y desinfección de las instalaciones se realiza según los **protocolos de higiene y limpieza** establecidos y siguiendo las recomendaciones de la OMS.
- De forma constante se **desinfectan las superficies** tales como mostradores, barandillas, interruptores, pasamanos y picaportes.
- De forma diaria se limpian las superficies, instalaciones, equipos de trabajo, etc. con **solución viricida (solución hidroalcohólica) y papel desechable**.
- Antes de entrar a trabajar, se **toma la temperatura a todos los empleados**.
- En todos nuestros espacios de trabajo, habilitamos una zona para nuestros empleados con

# COOK LOVERS

**dispensadores de gel hidroalcohólico**, mascarillas y guantes.

- Todos los empleados disponen de **la información, formación y herramientas** para hacer su trabajo de manera higiénica.
- Siempre se mantiene, en la medida de lo posible, una **distancia mínima** entre los trabajadores de 2 metros.

## Cocina y producción:

- La producción de los alimentos se elabora siguiendo **procedimientos higiénicos** que garantizan la prevención de cualquier contaminación.
- Al inicio de la jornada y con cada cambio de actividad, **se desinfecta todas las zonas de trabajo**.
- Todos nuestros **cocineros utilizan mascarillas, gorro y guantes**.
- Todos los trabajadores de la cocina realizan todos los **protocolos de desinfección** antes de incorporarse a su puesto de trabajo.
- Los utensilios están identificados por zona de trabajo para **evitar el uso compartido**.
- Los trenes de lavado funcionan **a más de 80º** en la fase de aclarado.
- Todos nuestros **trabajadores utilizan mascarilla y guantes**.
- Todos los trabajadores que participan en el curso Cooklovers realizan todos los **protocolos de desinfección** antes de incorporarse a su puesto de trabajo.
- El límite de participantes estará limitado a 16 personas (dos personas por cocina). **La distancia de seguridad** se realizará de acuerdo a las recomendaciones de las autoridades competentes.

## Impartición de formaciones:

- Todos nuestros **formadores utilizan mascarilla y/o pantalla de protección**.
- El formador debe respetar siempre la **distancia de seguridad de 2 metros** con los asistentes.
- **La distribución** de aulas, bibliotecas y salas de estudio y formación, se distribuirá siempre que sea posible, de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 2 metros.

## 6. HIGIENE DE MANOS

### LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?
<p>La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus</p>  	<p>Tras estornudar, toser o sonarse la nariz</p>  <p>Después del contacto con alguien que estornuda o tose</p>  <p>Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias</p>  <p>Antes de comer</p> 

			 <p>40-60"</p>
<p>Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón</p>	<p>Frótate las palmas de las manos entre sí</p>	<p>Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos</p>	
			
<p>Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados</p>	<p>Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra</p>	<p>Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano</p>	
			
<p>Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación</p>	<p>Enjuágate las manos con agua</p>	<p>Sécate las manos con una toalla de un solo uso</p>	



## 7. COMO USAR LOS DIFERENTES EQUIPOS DE PROTECCIÓN



**Mascarillas filtrantes FFP2 (también llamadas autofiltrantes):** Protege al usuario frente a la inhalación de contaminantes ambientales como agentes patógenos.

Se recomienda su uso para todo el personal expuesto a personas infectadas o posiblemente infectadas (personal sanitario, sociosanitario)



**Mascarillas quirúrgicas:** Evitan la transmisión de agentes infecciosos a terceros, pero no son efectivas para prevenir contagios.

Se recomienda su uso si tienes síntomas de COVID -19 y en situaciones donde no se pueda mantener distanciamiento.

**Una mascarilla NO proporciona por si sola suficiente protección, por lo que se han de tomar otras precauciones (higiene de manos y otras medidas de prevención).**

Si no tolera la mascarilla, por motivos médicos justificados, respete escrupulosamente las normas de higiene respiratoria: cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable, al toser o estornudar. Deshágase inmediatamente del mismo y lávese las manos de inmediato.



## ¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?



**NO**, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.



✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.



✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



**SÍ**, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el **ámbito laboral** se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

**Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.**

## Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

						
Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación	Mantén 1-2 metros de distancia entre personas	Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente	Evita tocarte ojos, nariz y boca	Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar	Usa pañuelos desechables	Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población [adulta e infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta e infantil](#))

**¿A QUIÉN se recomienda su uso?**

A la población general sana









**¿CUÁNDO se recomienda su uso?**

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.



**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

-  Lávate las manos antes de ponerla.
-  Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
-  Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
-  Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
-  Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
-  Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.