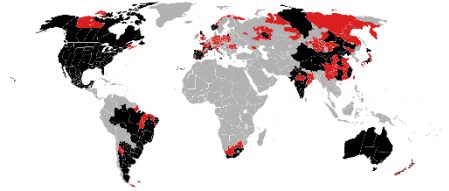


COVID-19 or SARS-CoV-2 is a pandemic disease identified in 2019. While the disease is caused by a coronavirus, it is not the same virus that causes the annual flu or the common cold.

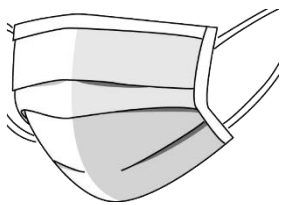


The disease predominantly spreads from person to person. This occurs when an infected person produces contaminated respiratory droplets when they talk, sing, cough, or sneeze. A non-infected person may become ill if the droplets enter the lungs. The risk of COVID-19 spreading is higher when people are within short distances of one another- less than six feet apart.

COVID-19 also spreads through community transmission. This occurs when there is no longer a clear source of infection or the link between infected persons is unclear. This is the second most common way that COVID-19 spreads.



Although COVID-19 may spread when a person touches their mouth, nose, and eyes after being exposed to a contaminated object, it is not the main way the disease spreads. The CDC, or Centers for Disease Control, states that there is no evidence of the spread through food and there is low risk associated with food packaging.



For the safety of all, we are practicing social distancing during deliveries. This means that when a staff driver or volunteer delivers your meals you will hear a knock or a ring of the doorbell after your meals are placed in a plastic bag and secured on a safe and elevated spot near your door. When you open your door, the person delivering your meals will be at least six feet away from the door, and able to see you retrieve your meals.

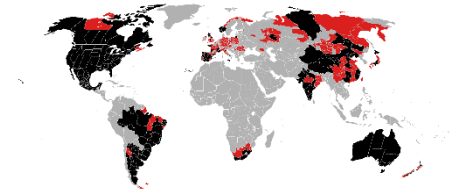
We will not leave meals unattended. Meals left at room temperature increase your risk of foodborne illness. When you receive your meals, remove them from the plastic bag, place them in the refrigerator or freeze them within 3 days. When you are ready to enjoy your meal, follow the reheating instructions on the package- also available on our website. Reheat your meals to 165°F for at least 15 seconds and keep your food out of the temperature danger zone, or between 41°-135°F where bacteria grow the fastest.

Until there is a vaccine, the best way to protect yourself is to follow food safety guidelines, social distance, wear a mask when in public places, and wash your hands frequently and lather for 20 seconds. Please safely recycle the plastic bags. If you feel you are at risk, please contact your doctor. If you have tested positive please inform our office.



Julio 2020. Por Marycela Barron, RD, LD.

COVID-19 o SARS-CoV-2 es una enfermedad pandémica identificada en 2019. La enfermedad es causada por un coronavirus, pero no es el mismo virus que causa la gripa o el resfriado común.

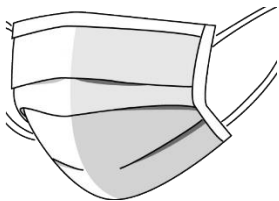


La enfermedad se propaga predominantemente de persona a persona. Esto ocurre cuando una persona infectada produce gotas respiratorias contaminadas al hablar, cantar, toser o estornudar. Las personas no infectadas pueden enfermarse si las gotas ingresan a los pulmones. El riesgo de propagación de la enfermedad es mayor cuando las personas se encuentran a distancias cortas entre sí a menos de seis pies de distancia.



COVID-19 también se propaga a través de la transmisión comunitaria. Esto ocurre cuando la fuente de infección o la conexión entre las personas infectadas no está clara en un área previamente no afectada. Esta es la segunda forma más común de propagación de COVID-19.

El riesgo de infección cuando una persona se toca la boca, la nariz o los ojos después de entrar en contacto con un objeto contaminado es baja. Y afortunadamente para nosotros, el CDC, o Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, afirman que no hay evidencia de la propagación a través de los alimentos y que existe un bajo riesgo asociado con el envasado de alimentos.



Para la seguridad de todos, estamos practicando el distanciamiento social durante las entregas. Cuando el conductor o un voluntario entregue sus comidas, escuchará un toque en la puerta o el timbre después de que sus comidas se han cloqueado en una bolsa de plástico y puestos en un lugar seguro y elevado cerca de su puerta. Al abrir la puerta, la persona estará por lo menos de seis pies o más de distancia de la puerta, pero podrá verlo agarrar sus comidas.

No se pueden dejar las comidas desatendidas. Las comidas a temperatura ambiente aumentan el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Cuando reciba sus comidas, sácalas de la bolsa, colóquelas en el refrigerador o congélelas. Cuando esté listo para comer siga las instrucciones de recalentamiento. Caliente sus comidas hasta 165°F internamente por 15 segundos o más y mantenga sus alimentos fuera de la zona de peligro de temperatura, o entre 41°-135°F, donde las bacterias crecen más rápido.



Por ahora la mejor manera de protegerse es seguir las pautas de seguridad alimentaria, distanciarse socialmente, usar una máscara cuando esté en lugares públicos y lavarse las manos con frecuencia y enjabonarse por 20 segundos. Recicle las bolsas de plástico de forma segura. Si siente que está en riesgo, comuníquese con su médico. Si ha dado positivo, informe a nuestra oficina.