



LS-CS-009. Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19

Versión: 010
Decima edición

Fecha de elaboración:
12 de octubre del 2020

Fecha de actualización:
25 de mayo del 2022

Elaborado por:
Ministerio de Salud
Ministerio de Trabajo

Aprobado por:
Ministerio de Salud- Despacho Ministerial
Ministerio de Trabajo – Consejo de Salud Ocupacional

Índice

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prólogo | 2 |
| 1. Objetivo y campo de aplicación | 3 |
| 2. Referencias documentales | 3 |
| 2.1 Lineamientos de referencia | 3 |
| 2.2 Bibliografía | 3 |
| 2.3 Documentos de consulta adicionales | 3 |
| 3. Definiciones y terminología | 4 |
| 4. Abreviaturas | 5 |
| 5. Contenido técnico /requisitos técnicos | 5 |
| 5.1 Lineamientos Generales | 5 |
| 5.2 Acciones generales para ejecutar por los responsables de los Centros de trabajo | 6 |
| Lineamientos para los directivos y jefaturas de los centros de trabajo | 6 |
| 5.3 Manejo de casos positivos o sospechosos en Centros de trabajo: | 8 |
| 5.4 Limpieza y desinfección de instalaciones por casos sospechosos o positivos: | 9 |
| 6. Observancia | 11 |
| Anexos | 12 |

PRÓLOGO

El Ministerio de Salud es la instancia rectora, según la Ley General de Salud N° 5395, cuya misión es:

“Institución que dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes, mediante el ejercicio de la rectoría del Sistema Nacional de Salud, con enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, propiciando un ambiente humano sano y equilibrado, bajo los principios de equidad, ética, eficiencia, calidad, transparencia y respeto a la diversidad” (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1973).

Este lineamiento ha sido desarrollado en cumplimiento con los criterios técnicos establecidos en la Normativa Jurídica, las Normas técnicas institucionales y aquellas que se han definido mediante los Decretos Ejecutivos emitidos por el Poder Ejecutivo en los preparativos y respuesta ante la emergencia por COVID-19.

Este documento número LS-CS-009:2020 fue aprobada por Ministerio de Salud en la fecha del 12 de octubre del 2020. El mismo está sujeto a ser actualizada permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias actuales.

A continuación, se mencionan las personas y organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

Organizaciones y personas que colaboraron en el lineamiento

| Participantes | Organización |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Ricardo Morales Vargas | Ministerio de Salud |
| José Luis Cambroneró | Ministerio de Salud |
| Rosalyn Aguilar Hernández | Ministerio de Salud |
| Gabriela Valverde | Consejo de Salud Ocupacional |
| Leonardo Chacón Rodríguez | Ministerio de economía, industria y comercio |

Fuente: Equipo de Gestión Documental, (2020).

Personas que colaboraron en la actualización del lineamiento

| Participantes | Organización |
|---------------------------|---------------------|
| José Luis Cambroneró | Ministerio de Salud |
| Rosalyn Aguilar Hernández | Ministerio de Salud |
| Flor Murillo Rodríguez | Ministerio de Salud |
| Rodrigo Marín Rodríguez | Ministerio de Salud |

Fuente: Equipo de Gestión Documental, (2022).

1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El Objetivo de este Lineamiento es que se pueda contar con Centros de Trabajo funcionales y seguros contra el COVID-19, con el fin de que los establecimientos cuenten con medidas higiénicas apropiadas y garanticen la continuidad de los servicios.

La aplicación de este lineamiento va dirigida a los centros de trabajo (públicos y privados), sin distinción de la actividad económica y con el involucramiento de colaboradores, que operan en el territorio nacional (anexo 1), como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la alerta por COVID-19.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

2. REFERENCIAS DOCUMENTALES

2.1 Lineamientos de referencia

- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19.
- Lineamientos técnicos para la prevención y contención de brotes de COVID-19 en los establecimientos de salud públicos y privados.
- Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19.
- Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19
- Lineamientos Generales para propietarios, administradores y usuarios de transporte público de personas a nivel nacional. (Autobuses, servicios especiales de turismo y traslado de estudiantes, así como, lanchas, trenes y similares) en el marco de la alerta sanitaria por COVID-19.
- Lineamientos generales para propietarios, conductores y usuarios de taxis, S.E.E TAXI, Taxis Aeropuerto ante el Coronavirus (COVID-19).
- Lineamientos generales para reinicio de sistemas de ventilación general, aire acondicionado y sus tuberías de agua relacionadas en edificios de ocupación general- control de Legionella en edificios o espacios reutilizados-(COVID-19).
- Lineamientos generales para el traslado de pacientes positivos a domicilio o residencia autorizada ante el Coronavirus (COVID-19).

2.2 Bibliografía

- Asamblea Legislativa. Decreto ejecutivo 073-S-MTSS. La Gaceta No. 47 (10 de marzo, 2020). Recuperado de <http://www.mtss.go.cr/elministerio/biblioteca/documentos/Directriz%20073-S-MTSS.pdf>

2.3 Documentos de consulta adicionales

- Organización Mundial de la Salud (2020). Advice on the use of masks in the community, during home care and in healthcare settings in the context of the novel coronavirus (2019-

- nCoV) outbreak, interim guidance. Recuperado de : <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1269003/retrieve>
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (INTECO). Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes Covid-19. (Excluidos los centros de salud), 27 de abril del 2020.
 - INTE S71 “Ropa de protección contra productos químicos líquidos. Requisitos de prestaciones para la ropa de protección química que ofrece protección limitada contra productos químicos líquidos (equipos del tipo 6)”
 - INTE S75 “Guantes de protección. Requisitos generales y métodos de ensayo”.
 - Ministerio de Salud. (2020). Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la Infección por Coronavirus (2019-nCoV). Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-deprensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-lavigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>
 - Lineamientos generales para el manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19). Recuperado de https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/version_1_lineamientos_aislamiento_domiciliar_06032020.pdf
 - [MS-DM-6796-2020 Obligatoriedad uso de Mascarilla con Careta Opcional](#)

3. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

3.1 Los coronavirus (CoV): son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.

3.2 Tipos: Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

3.3 COVID-19: es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

Dependiendo de la especificidad del lineamiento, se pueden tomar las definiciones operativas contenidas en el Lineamiento General de Vigilancia

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v11_02042020.pdf

4. ABREVIATURAS

- Ministerio de Salud (MS)
- Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Ministerio de Economía, Industria y comercio (MEIC)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- Equipo de Protección Personal (EPP)

5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

5.1 Lineamientos Generales

Con el fin de mitigar los efectos causados por el virus COVID-19, se han establecido los siguientes Lineamientos dirigidos a los Centros de Trabajo, tanto públicos como privados.

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la boca cuando tose o estornuda con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura o utilice el protocolo de estornudo en caso de que no cuente con pañuelos desechables.
- Motivamos el avance en la vacunación contra COVID-19 y se recomienda el uso de mascarilla en personas con factores de riesgo; adultos y niños con obesidad, diabetes, asma o enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardiovascular, anemia falciforme, aquellos que están inmunodeprimidos o los que el médico tratante dictamine, y los no vacunados al tener mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
- En caso de uso de mascarillas desechables, se recomienda usar de alta gama y no prolongar el uso por más de 3 horas y depositarlas en un contenedor de tapa de pedal.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante, con alcohol o paño de limpieza doméstico.
- Con mayor frecuencia, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si está enfermo, repórtese con su jefe inmediato, y asista a Consulta de Medicina de empresa (si se cuenta con ese recurso) o al EBAIS de su adscripción, para que sea valorado y se defina el mecanismo para su respectiva recuperación. Acatar que debe ir al médico solo si cumple con los criterios de posible riesgo.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado entre 60° y 70°.
- Infórmese a través de fuentes oficiales y no difunda información falsa o de fuentes no confiables.
- Utilice cuando sea posible y así lo determine la organización, el recurso de la modalidad de teletrabajo, según lo establecido en el decreto ejecutivo 073-S-MTSS.

5.2 Acciones generales para ejecutar por los responsables de los Centros de trabajo Lineamientos para los directivos y jefaturas de los centros de trabajo

- Garantizar que se divulgue la información oficial a todo el personal de la empresa y clientes que utilicen sus servicios.
- Implementar y vigilar el cumplimiento de las acciones de prevención y contención del Coronavirus (COVID-19) en la empresa.
- Informar a los empleados sobre los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara y otras formas de saludar. Ver anexos.
- Reportar oportunamente la información requerida por las autoridades de salud con base en las directrices oficiales emitidas por el Ministerio de Salud.
- Valorar cuales son los puestos que pueden realizarse en la modalidad de teletrabajo, con la finalidad de suscribir contratos, adendas de teletrabajo, siguiendo la normativa establecida por la institución, así como la aplicación de la Directriz 073-SMTSS. Deberá tomarse en cuenta la continuidad de los servicios.
- Promover el uso de tecnologías de información tales como: Videoconferencias, uso de aplicaciones (Skype, Zoom, Teams), en la realización de reuniones, con el fin de evitar reunir el personal de manera presencial.
- Todo centro de trabajo deberá implementar el respectivo plan de gestión de Riesgo y Salud Ocupacional.
- En el caso de que se tenga información que un funcionario ha estado enfermo con manifestaciones que cumplan con la definición de caso y asista al centro de trabajo, la jefatura deberá enviar al funcionario a valoración médica para que sea el médico quien defina la conducta a seguir.

a) Medidas para la implementación de las acciones en la organización

- Identificar un coordinador y/o grupo de trabajo que defina roles y responsabilidades de cada persona durante el proceso de preparación y respuesta para la atención de esta alerta por COVID-19.
- Considerar el Teletrabajo como una medida prioritaria para los empleados en condición de vulnerabilidad por factores de riesgo ante el COVID-19. En caso de no ser posible, se debe seguir el Lineamientos para personas trabajadoras con factores de riesgo que ocupan puestos no tele trabajables emitido por el Ministerio de Trabajo disponible en la página Web.¹
- Identificar y caracterizar grupos de interés sobre todo aquellos con necesidades especiales, incorporar los requerimientos de estas personas en la empresa e implementar acciones de respuesta.
- Garantizar las prácticas saludables difundidas por el Ministerio de Salud en la empresa bajo su responsabilidad. (ver anexos).

¹ <https://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo.html>

- En caso de requerirse se debe garantizar el Equipo de Protección Personal necesario para llevar a cabo las actividades propias de las organizaciones.
- Garantizar mantener insumos para la limpieza general e higiene personal como jabón, toallas de papel, desinfectantes, entre otros.
- Considerar la instalación de pantallas acrílicas transparentes en la recepción y en otras áreas donde concurre mucha gente para comunicarse.
- Facilitar al personal de la empresa el acceso a los servicios de salud si presentan síntomas sospechosos de Coronavirus (COVID-19).

b) Medidas de divulgación

- Preparar o difundir mensajes, sustentados en la información oficial que divulgue el Ministerio de Salud, adaptados al perfil de cada grupo de interés, para comunicar el avance del COVID-19.
- Anticipar el miedo y la ansiedad que se pueda generar en los diferentes grupos de interés de la empresa, contrarrestando esto con la información oficial brindada por el Ministerio de Salud.
- Darle seguimiento al cumplimiento del plan, valorar el desempeño del grupo de trabajo integrado para este fin e informar a todos (as) sobre el estado de la situación de este nuevo virus.
- Colocar en lugares visibles de la empresa los afiches “Cómo lavarse las manos con agua y jabón” y “Forma correcta de toser y estornudar”. (Ver anexos)
- Realizar acciones informativas y educativas con el personal de la empresa, usuarios, y/o proveedores, tendientes a la incorporación de prácticas saludables.

c) Medidas de control

- Velar porque el personal de la empresa cumpla con las responsabilidades asignadas.
- Identificar e indicarles a los miembros del personal y a los proveedores de la empresa que presenten síntomas de “gripe” o “resfrío” que deben asistir a un servicio de salud y evitar el estar en contacto con personas como compañeros y clientes.
- Personas que presenten síntomas relacionados con esta enfermedad (dolor de cuerpo o fatiga, fiebre y tos) no deberán permanecer en los centros de trabajo.
- Reportar al Área Rectora de Salud más cercana, durante el tiempo que se mantenga esta alerta sanitaria, la siguiente información: Trabajadores, que tengan síntomas respiratorios (sensación febril, tos, dificultad respiratoria, entre otros) y que además hayan visitado áreas de riesgo y/o ausentismo del personal por “gripe” o “resfrío”.

d) Mantenimiento y limpieza de las instalaciones

² Versión 3- 2 de julio 2020. Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por (COVID-19).

- Disponer de implementos para poder cumplir con las medidas de higiene, limpieza y desinfección que permitan contar con un ambiente seguro para las personas en el lugar de trabajo para asegurar una disminución del riesgo de contagio, según lineamientos del Ministerio de Salud.
- Disponer en todos los baños de: papel higiénico, jabón para manos y papel toalla desechable.
- La limpieza y desinfección deberá realizarse, con jabón regular o detergente y un desinfectante regular al menos dos veces al día. Esto debe realizarse en todas las perillas de las puertas, manillas, relojes marcadores, interruptores, llaves de agua, servicios sanitarios, mesas, e instrumentos y equipos de trabajo de la empresa (teléfonos, impresoras, bolígrafos, datafonos, micrófonos, botones, teclados, mouse, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente).
- Mantener los lugares de trabajo ventilados, sin crear corrientes bruscas de aire. Si se utiliza aire acondicionado este debe tener el mantenimiento necesario.³
- Asegúrese de que los productos de limpieza estén disponibles en las instalaciones, incluyendo limpiador doméstico y desinfectante.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies, utilizando los productos y materiales antes recomendados, los que deben cumplir con el *Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes Covid-19* (Excluidos los centros de salud).
- Las superficies que se tocan con frecuencia deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar una concentración de etanol de entre 60 % y 70%.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla y guantes.
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar el protocolo de lavado de manos.

5.3 Manejo de casos positivos o sospechosos en Centros de trabajo:

a) Persona con síntomas de resfrío:

- Todo trabajador o trabajadora debe informar a su superior inmediato si se encuentra “resfriada”, en tal caso entre el trabajador y su jefe inmediato deben definir si esta persona se someterá (o continuará según sea el caso) en modalidad teletrabajo o la que defina la empresa, hasta que se encuentre sin síntomas de resfrío, también es posible que el trabajador asista al Consultorio Médico de la empresa (si existe), para una valoración, donde se le indicará si es posible aplicarle una incapacidad médica.

3

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_si_014_lineamientos_sistemas_ventilacion_aire_acondicionado_03062021.pdf

b) **Persona con síntomas compatibles con COVID-19 o que estuvieron en contacto con personas confirmadas o sospechosas:**

- Todo trabajador o trabajadora debe informar a su superior inmediato si presenta síntomas compatibles con COVID-19 o si ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados.
- En caso de que el trabajador o trabajadora se encuentre en el centro de trabajo al momento de informar a su jefatura de su situación, se debe proceder de la siguiente forma: La jefatura inmediata le proporcionará al trabajador o trabajadora afectada una mascarilla respiratoria, se puede solicitar a la persona encargada de administrar el equipo de protección personal a la cual se le ha entregado con anterioridad para la atención de esta emergencia (identificar previamente en su centro de trabajo a esta persona).
- Todo trabajador o trabajadora está en la obligación de reportar a su superior inmediato si fue declarado caso probable o confirmado.
- No se deberá suministrar ningún medicamento a la persona trabajadora, el centro de salud se encargará de brindar las indicaciones correspondientes.

5.4 Limpieza y desinfección de instalaciones por casos sospechosos o positivos:

- Los procesos de limpieza deben preceder siempre a los de desinfección, ya que facilitan la acción de los germicidas.
- Una vez realizada la Limpieza se puede continuar con las labores, no se requiere cerrar el establecimiento.
- Para la limpieza y desinfección del Centro de Trabajo se puntualizan a continuación algunos aspectos:

Limpieza de superficies Áreas comunes en Establecimientos

- Las superficies que se tocan con frecuencia deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- Los apagadores de luces, controles, manijas de puertas, equipos de cómputo, materiales de trabajo deben limpiarse con solución hidroalcohólica y toalla de papel.
- Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar una concentración de etanol de entre 60° % y 70%.

- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla y guantes.
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar el protocolo de lavado de manos.

Limpieza y desinfección de baños y servicios sanitarios

- La limpieza se inicia con el lavado de las paredes, el lavamanos, la jabonera, las perillas de la puerta con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda el hipoclorito de sodio 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- Antes de iniciar el lavado del inodoro se recomienda vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente, se debe esparcir la solución desinfectante que es hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, la base, el área de atrás, las tuberías y las bisagras.
- Las ranuras de las losas del baño, las válvulas y el tapón se frota con un cepillo pequeño.
- El piso se lava con un cepillo y solución desinfectante; se recomienda una solución desinfectante que es hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua). Posteriormente se limpia con un limpia pisos bien escurrido.
- Los espejos se limpian con un sacudidor seco y al finalizar la limpieza se verifica que los drenajes (desagües) se encuentren despejados; se coloca la dotación del baño (jabón, toalla, papel higiénico).
- Cuando se realice la limpieza, es importante mantener una adecuada ventilación del área, (ejemplo verificar que las ventanas o celosías estén abiertas si es factible).

Limpieza y desinfección de las áreas de trabajo con casos sospechosos o confirmados

- Se debe limpiar el piso para remover la suciedad y posteriormente proceder a la desinfección con un limpia pisos humedecido con una solución de hipoclorito de sodio a una concentración de 15 partes de cloro y 100 partes de agua. La misma acción se repetirá diariamente.
- Las superficies que se tocan con frecuencia (escritorios, mesas, equipos de cómputo, perillas de puertas, muebles, controles, teléfonos, apagadores, entre otros), las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- Llevar un registro de la limpieza y desinfección de las instalaciones.⁴

⁴ [Versión 1- 29 de Mayo 2020. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus \(COVID-19\).](#)

6. OBSERVANCIA

Instancias que ejercen el control y la regulación de estos lineamientos

| | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento | Medios de Verificación / Evidencia |
| Ministerio de Salud | Inspecciones y Órdenes sanitarias |
| Ministerio de Trabajo | Inspecciones y emisión de ordenamientos administrativos |
| Encargados de servicios institucionales | Inspección / Supervisión directa y acciones disciplinarias según reglamento interno de trabajo. (Supervisores, así como encargados de Salud Ocupacional y/o Gestión Ambiental). |

Fuente: Elaboración propia, (2020).

ANEXOS

¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1
Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2
Aplique suficiente jabón



3
Frote sus manos palma con palma



4
Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5
Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6
Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7
Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8
Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9
Enjuague abundantemente con agua



10
Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11
Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio
de **Salud**



¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



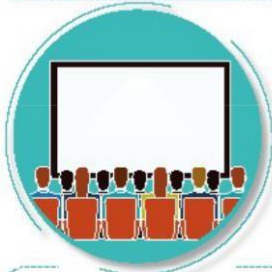
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



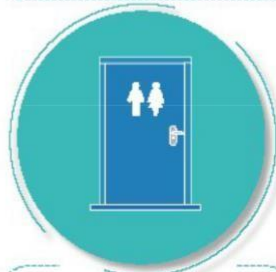
Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio
de **Salud**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ
CON LA PARTE SUPERIOR DEL
BRAZO, HACIENDO UN SELLO
PARA EVITAR SALIDA
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO
EN EL BASURERO,
NO LO LANCE
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA
SINO SE HA LAVADO
LAS MANOS
CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE



JUNTANDO LAS MANOS



AGITANDO LAS MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS



CON ELCODO



Ministerio de **Salud**
Costa Rica