

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



LS-CS-005. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas y reducir el riesgo de transmisión de enfermedades respiratorias.

Versión: 010
Décima versión

Fecha de elaboración:
02 de marzo 2021
Fecha de actualización:
18 de agosto 2022

Elaborado por:
Ministerio de Salud

Aprobado por:
Ministerio de Salud

<i>Prólogo</i>	2
1. <i>Objetivo y campo de aplicación</i>	3
2. <i>Referencias documentales</i>	3
2.1 <i>Documentos de consulta adicionales</i>	3
3. <i>Definiciones y terminología</i>	3
4. <i>Abreviaturas</i>	4
5. <i>Contenido técnico / requisitos técnicos</i>	4
5.1 <i>Instalaciones</i>	5
5.2 <i>Uso del espacio</i>	5
5.3 <i>Población General</i>	6
6. <i>Observancia</i>	6
<i>Anexos</i>	8

PRÓLOGO

El Ministerio de Salud es la instancia rectora, según la Ley General de Salud N° 5935, 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”

Este lineamiento ha sido desarrollado en cumplimiento con los criterios técnicos y las Normas técnicas institucionales. Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias actuales.

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

Tabla 1. Organizaciones que colaboraron en el lineamiento

Participantes	Organización
Daniel Salas Peraza	Ministerio de Salud
Priscilla Herrera García	Ministerio de Salud
Susy Mora Bermúdez	Ministerio de Salud
Ilse Chango Morales	Ministerio de Salud
Flor Murillo Rodríguez	Ministerio de Salud
José Luis Cambronero Miranda	Ministerio de Salud

Fuente: Elaboración propia, (2021).

Tabla 2. Participantes de la actualización

Participantes	Organización
José Luis Cambronero Miranda	Ministerio de Salud
Rosalyn Aguilar Hernández	Ministerio de Salud
Flor Murillo Rodríguez	Ministerio de Salud
Rodrigo Marín Rodríguez	Ministerio de Salud
Keylor Castro Chacón	Ministerio de Salud

Fuente: Equipo Gestión Documental, 2022.

1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El Objetivo de este Lineamiento se basa en establecer líneas generales que permitan reactivar las actividades humanas en forma general segura y orientar a la población en general sobre las conductas afirmativas que se deben de practicar en la cotidianeidad para evitar la propagación de enfermedades respiratorias desde el auto cuidado, medidas de higiene y vacunación.

La aplicación de este lineamiento para reactivar actividades humanas es en todo el territorio nacional, como parte de las acciones de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de enfermedades respiratorias considera: los centros de trabajo, centros de estudio, centros de actividad física, centros comerciales, centros de servicios, medios de transportes, turismo, centros de culto, centros recreativos (uso de piscinas) y la asistencia a Asambleas, Juntas y similares.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud.¹

2. REFERENCIAS DOCUMENTALES

2.1 Documentos de consulta adicionales

En la página electrónica del Ministerio de Salud www.ministeriodesalud.go.cr se pueden encontrar lineamientos generales de consulta atinentes a diferentes sectores o servicios que pueden ser utilizados como referencia. Razón por la cual es importante consultar constantemente la página electrónica del Ministerio de Salud. Dentro de los lineamientos se tienen:

- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19 Costa https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilacion_infeccion_coronavirus_v12_24042020.pdf

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

¹<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>

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).

3.4 Desinfectantes: Estos virus se inactivan tras pocos minutos de contacto con desinfectantes comunes como la dilución recién preparada de cloro (concentración de cloro 1 g/L, preparado con dilución 1:50 de un cloro de concentración 40-50 gr/L). También son eficaces concentraciones de etanol 62-71% o peróxido hidrógeno al 0,5% en un minuto. En caso de usar otros desinfectantes, debe asegurarse la eficacia de estos. Siempre se deben utilizar de acuerdo a lo indicado en las Fichas de Datos de Seguridad.

Dependiendo de la especificidad del lineamiento, se pueden tomar las definiciones operativas contenidas en el Lineamiento General de Vigilancia².

4. ABREVIATURAS

- Ministerio de Salud (MS)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)

5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

A continuación, se establecen los lineamientos generales que deben ser tomados como insumo para la elaboración de los protocolos específicos que permitan atender las particularidades de cada sector y actividad productiva.

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 cada lugar de actividad humana se debe:

- Verificar de forma constante que los protocolos y procedimientos se estén aplicando en todos sus ámbitos internos, con enfoque de mejora continua.
- Se solicita que personas con síntomas o signos de resfrío o gripe no vayan a lugares de trabajo, de estudio o de reunión para evitar contagios de enfermedades respiratorias.
- En el caso de que se tenga información que un funcionario está enfermo con manifestaciones que cumplan con la definición de caso sospechoso³ y asista al centro de

²https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v11_02042020.pdf

³https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilacion_infeccion_coronavirus_v12_24042020.pdf

trabajo, se le debe proveer un cubrebocas y se le debe dar la instrucción que acuda al consultorio institucional, empresarial, o centro de salud más cercano para su valoración.

- El teletrabajo debe ser una opción en los Centros de trabajo en la medida posible.
- Se debe contar con un protocolo de actuación ante la presencia de un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, de tal forma que se pueda contar con una atención oportuna al mismo, el cual debe contemplar las medidas de desinfección de los recintos en donde esa persona permaneció en los días previos a la identificación del caso.
- Contar con un mecanismo de comunicación interna para mantener actualizado a todos los funcionarios, clientes o miembros, sobre cualquier modificación o actualización de las medidas internas o generales.

5.1 Instalaciones

- Garantizar la rotulación en espacios visibles de los protocolos de tos, estornudo, lavado de manos, otras formas de saludar y no tocarse la cara.
- Equipar los servicios sanitarios con papel higiénico, jabón antibacterial, alcohol o solución en gel con una composición de al menos de 60% o 70%, toallas de papel para el secado de manos y agua potable.
- Contar con un protocolo de limpieza en el cual se especifiquen al menos: los productos a utilizar, la frecuencia de uso, el equipo de protección personal, así como la forma correcta para la disposición de residuos. Tras efectuar la limpieza se deberán de disponer correctamente los residuos y realizar el lavado de manos. Se deberá llevar bitácora visible de las acciones de limpieza.
- Procurar no utilizar los lugares donde concentren personas que no tengan mecanismos de ventilación. Se debe preferir la ventilación natural sin que se generen corrientes bruscas. En caso de no contar con esta, debe darse el mantenimiento del aire acondicionado con recambio de filtros según especificaciones de cada sistema.
- Si no se cuenta con suministro de agua para las labores de higiene y limpieza se debe suspender la actividad y hasta que se reanude el suministro.

5.2 Uso del espacio

- No se deben compartir utensilios u objetos en el lugar de trabajo o de reunión. Salvo que hayan sido sujetos a un protocolo riguroso de desinfección entre usuario y usuario.
- Mantener la limpieza y desinfección en objetos o superficies. Entre reuniones o turnos de atención esta desinfección debe realizarse con mayor rigurosidad. Se deberá usar un desinfectante, solución con alcohol al menos del 60% al 70% o solución con cloro, y se usarán toallas desechables para su aplicación.
- Las superficies que se tocan con frecuencia (pasamanos, carritos de compra, canastas de compra, estantes, pomos de puertas, ascensores, escaleras eléctricas, fichas de paquetería, bancas o sillas, entre otros), deberán ser limpiadas con solución de alcohol de al menos del 60% al 70° o desinfectantes.

- Aquellos servicios que puedan realizarse por medio de citas deben priorizar esta metodología, dejando el tiempo correspondiente para realizar labores de limpieza y desinfección del área de atención entre cada cita o turno.
- Los servicios de alquiler de equipos, herramientas, vehículos, accesorios para actividades deportivas, deberán garantizar la aplicación de medidas de desinfección de estos, así indicar a los usuarios sobre las medidas sanitarias a implementar antes y después de uso.

5.3 Población General

- Motivamos a la población en general a tener los esquemas de vacunación completa.
- Evitar el contacto cercano con personas que tienen enfermedades respiratorias ya sea de su núcleo familiar o personas conocidas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que son zonas más vulnerables para contagio de agentes infecciosos.
- Quedarse en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con enfermedades respiratorias.
- Cubrirse cuando tose o estornude, utilizando el protocolo de estornudo y tos.
- Lávese las manos a menudo 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, y al finalizar su jornada laboral.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos entre 60° y 70°.
- Utilizar formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico.
- Mantener la limpieza y desinfección en objetos o superficies. Se deberá usar un desinfectante, solución con alcohol al menos 60% o 70% o solución con cloro, y se usarán toallas desechables para su aplicación.
- No se deben compartir utensilios u objetos en el lugar de trabajo o de reunión.
- Mantenerse informado por los medios oficiales como redes del Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, Comisión Nacional del Emergencia y conferencias de prensa.

6. OBSERVANCIA













Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento	Medios de Verificación / Evidencia
Ministerio de Salud	Reporte de evaluación sobre lineamientos.
Ministerio de Salud	Visitas aleatorias

ANEXOS

¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

<p>1</p>  <p>Humedezca las manos con agua y cierre el tubo</p>	<p>2</p>  <p>Aplique suficiente jabón</p>	<p>3</p>  <p>Frote sus manos palma con palma</p>
<p>4</p>  <p>Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa</p>	<p>5</p>  <p>Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados</p>	<p>6</p>  <p>Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos</p>
<p>7</p>  <p>Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa</p>	<p>8</p>  <p>Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa</p>	<p>9</p>  <p>Enjuague abundantemente con agua</p>
<p>10</p>  <p>Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable</p>	<p>11</p>  <p>Use la toalla para cerrar la llave</p>	 <p>Ministerio de Salud</p>



¿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!