

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



LS-CS-019. Lineamientos generales para el uso de piscinas (academias, hoteles, clubes, condominios entre otros) en el marco de la alerta por coronavirus (COVID-19).

Versión: 003
Tercera edición

Fecha de elaboración:
07 de setiembre del 2020
Fecha de actualización:
01 de abril del 2022

Elaborado por:
Ministerio de Salud

Aprobado por:
Ministerio de Salud

Índice

Prólogo.....	2
1. <i>Objetivo y campo de aplicación</i>	4
2. <i>Referencias documentales</i>	4
2.1 Lineamientos de referencia	4
2.2 Bibliografía.....	5
2.3 Documentos de consulta adicionales.....	5
3. <i>Definiciones y terminología</i>	6
4. <i>Abreviaturas</i>	7
5. <i>Contenido técnico / requisitos técnicos</i>	7
5.1 Administradores de instalaciones deben:.....	7
5.2 Limpieza y desinfección de instalaciones:.....	9
5.2.1 Mantenimiento de la limpieza y desinfección de los baños y cambiadores:.....	10
5.2.2 Los colaboradores encargados de las labores de limpieza y desinfección del establecimiento deben:.....	10
5.3 Los usuario o clientes deben:	11
5.4 Actividades de Natación. Quien las controla.....	11
5.5 Servicios de alimentación	12
6. <i>Observancia</i>	12
Anexos.....	12

PRÓLOGO

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud¹ (OMS), hasta ahora no se ha detectado la existencia de COVID-19 en las fuentes de abastecimiento de agua potable.

Tampoco se han detectado otros coronavirus en aguas superficiales ni subterráneas empleadas para el abastecimiento, por lo que el riesgo de presencia de coronavirus en los suministros de agua puede considerarse bajo.

La OMS ha indicado que el virus del COVID-19 es un virus con envoltura, por lo que es menos estable en el entorno acuático que los enterovirus humanos sin envoltura cuya transmisión a través del agua es conocida (como los adenovirus, norovirus y rotavirus y el virus de la hepatitis A).

A título comparativo, en otro estudio se observó que el virus de la gripe aviar (H5N1), que también es un virus con envoltura, presenta una eliminación pronunciada después de un tiempo de contacto de solo cinco minutos con agua potable con una concentración residual de cloro de 0,3 mg/l, muy inferior a la cantidad de 2 a 3 mg/l que ya exige el Reglamento sobre Manejo de Piscinas (Decreto 35309-S) vigente en el país.

Adicionalmente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud de Estados Unidos han indicado que el funcionamiento y mantenimiento adecuados (incluida la desinfección con cloro o bromo) de piscinas, jacuzzis, spas o áreas de juego con agua deberían inactivar el virus; mientras que investigadores de Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua de España han concluido que una contaminación de COVID-19 dentro del agua es improbable, pero es mucho más improbable en agua salada o en agua de piscinas.

De allí que actualmente se considere que el mayor factor de riesgo de contagio de COVID-19 en las piscinas es el mismo que en la mayoría de los casos: el contagio de persona a persona por falta de distanciamiento social. Por ello, la operación de piscinas puede permitirse siempre que se lleven a cabo las medidas pertinentes de distanciamiento social, sanitización y limpieza y uso de equipos de protección personal.

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).

¹ Agua, saneamiento, higiene y gestión de desechos en relación con el virus de la COVID-19, orientaciones provisionales, 23 de abril de 2020. Visibles al hipervínculo: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331929/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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-019:2020 fue aprobada por Ministerio de Salud en la fecha del 07 de setiembre 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 organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

Tabla 1

Organizaciones y personas que colaboraron en el lineamiento

Participantes	Organización
Luis Ignacio Palacios Degwitz	BLP Legal
Ricardo Prada	Guppys
Silvia Valentinnuzi Núñez	Ministerio de Vivienda y Asentamientos Humanos
José Luis Cambronerero Miranda	Ministerio de Salud
Flor Murillo Rodríguez	Ministerio de Salud
Rosalyn Aguilar Hernández	Ministerio de Salud

Fuente: Equipo de gestión documental, (2020).

Participantes de la actualización del lineamiento

Participantes	Organización
José Luis Cambronerero Miranda	Ministerio de Salud
Flor Murillo Rodríguez	Ministerio de Salud
Rosalyn Aguilar Hernández	Ministerio de Salud
Evelin Arroyo Villalobos	ICODER
Gretel Córdoba López	ICODER

Fuente: Equipo de Gestión Documental, (2022).

1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objetivo de este lineamiento es regular las condiciones de funcionamiento de las piscinas públicas, públicas de uso restringido y privadas del país en el marco de la alerta por COVID-19.

La aplicación de este lineamiento va dirigida a todos los operadores de piscinas en todo el territorio nacional 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 generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/LS_CS_005_actividad_es_humanas.pdf
- Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_propietarios_administradores_centros_trabajo_12052020.pdf
- Lineamientos específicos para el Sector Turismo ante el Coronavirus (COVID-19): https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_sc_003_turismo_1_6052020.pdf
- Lineamientos generales para Condominios Comerciales, condominios con espacios comerciales y residenciales, Condominios Residenciales debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19): https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_010_condominios_19052020.pdf
- Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por (COVID-19). https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_016_lineamientos_general_uso_mascarilla_caretas_nivel_comunitario_v3_02072020.pdf
- Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19).

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf

- Protocolo Sectorial para la prevención del COVID-19. Sector Deporte y Recreación. <https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19/func-startdown/2465/>
- Protocolo Guía para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, para la práctica de la Natación en los Centros Acuáticos de Enseñanza, Acondicionamiento Físico y Salud. <https://www.icoder.go.cr/servicios/capacitacion-deportiva/func-startdown/2431/>

2.2 Bibliografía

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. (2020). Consideraciones para piscinas públicas, bañeras de hidromasaje o áreas de juegos acuáticos durante el COVID-19. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Agua, saneamiento, higiene y gestión de desechos en relación con el virus de la COVID-19. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331929/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Ministerio de Ciencia e Innovación de España. (2020). Informe sobre transmisión del SARS-COV-2 en Playas y Piscinas. Recuperado de https://www.csic.es/sites/default/files/informe_playasypiscinas_csic.pdf
- Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). (2020). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

2.3 Documentos de consulta adicionales

- Poder Ejecutivo. Decreto número 35309-S: Reglamento sobre Manejo de Piscinas. La Gaceta No. 127 (2 de julio 2009). Recuperado de http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=65723&nValor3=76921¶m2=1&strTipM=TC&IR_esultado=4&strSim=simp
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2020). Infográfico: 5 medidas de seguridad para mantenerse sanos en el uso de piscinas. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community/Aquatic-Venues-COVID19-Safety-Steps-Poster-SP.pdf>

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2020). Infográfico: Lista de verificación diaria para el personal operador de las piscinas. Recuperado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community/Aquatic-Venues-COVID19-Daily-Checklist-for-Staff-SP.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 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 Bitácora: Cuaderno de la piscina debidamente foliado y cada folio sellado por el Área Rectora de Salud respectiva. Esta será llenada por el operador de piscinas y anotará obligatoriamente cada día la información solicitada en el presente reglamento o cualquier otra información que el operador de piscinas considere necesario para la buena operación y mantenimiento de la misma.

3.5 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 con lo indicado en las Fichas de Datos de Seguridad.

3.6. Operador de piscina: Persona calificada que tiene la responsabilidad de la operación, mantenimiento, uso y control de la piscina; certificado mediante un curso de capacitación impartido por el INA o ente acreditado por éste o por una entidad pública o privada reconocida por el CONESUP o CONARE según corresponda.

3.7 Administrador de Piscinas: La administración es el proceso de planificar, organizar, dirigir y controlar el uso de los recursos en este caso de las piscinas y las actividades que se realicen en estas como la supervisión en los trabajos de limpieza y desinfección.

3.8. Piscina: Conjunto de uno o más vasos de construcción artificial que contiene un volumen de agua e instalaciones anexas, en las condiciones que este reglamento establece, destinadas al uso recreativo, pedagógico o competitivo. Bajo esta definición se incluyen los jacuzzis o vasos de agua con fines de relajación o terapéuticos.

3.9. Piscina de uso público: Son aquellas destinadas al uso colectivo, sea éste gratuito o pagado directa o indirectamente a través de cuotas a una institución.

3.10. Piscinas públicas de uso restringido: Son aquellas piscinas destinadas al uso exclusivo de un grupo reducido de personas, quienes para el ingreso a la piscina cumplen con requisitos previamente señalados, tales como piscinas de hoteles, apartamento hoteles, cabinas, para el uso exclusivo de sus huéspedes, las de clubes, centros recreativos, centros educativos públicos y privados e instituciones públicas y privadas, escuelas de natación en los cuales se exige un credencial u otro requisito similar para el uso de la piscina.

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 Panamericana de la Salud (OPS)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Equipo de Protección Personal (EPP)

5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

Estas medidas se recomiendan para toda aquella actividad que favorezca el surgimiento de una cadena de transmisión durante el uso de piscinas públicas, públicas de uso restringido y privadas, que se utilicen con fines recreativos, de competencia, de aprendizaje, terapéutico o médico.

5.1 Administradores de instalaciones deben:

- Los administradores de piscinas, cualquiera que sea su uso deberán promover comportamientos que prevengan la propagación del COVID-19 como:

- Incentivar a todo el personal, clientes y nadadores a lavarse las manos con frecuencia y cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar de acuerdo con los protocolos elaborados por el Ministerio de Salud.
- Incentivar a los usuarios el uso de equipo de protección personal cuando no estén en el agua ni consumiendo alimentos.
- Garantizar la disponibilidad de suministros adecuados para propiciar las prácticas de higiene saludables, convenientemente distribuidos en todo el establecimiento. Los suministros incluyen jabón, desinfectante de manos que contenga al menos 60% a 70% por ciento de alcohol, toallas de papel, pañuelos desechables y cestos de basura que no requieran contacto con las manos.
- Colocación carteles con información relacionada con medidas para la prevención del COVID-19.
- Capacitar y equipar al personal sobre las medidas limpieza, prevención y Equipo de Protección Personal necesario para realizar las tareas asignadas de manera que se promueva la seguridad del público y del personal. El personal que brinde atención al público debe usar las medidas de protección indicadas en los "*Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por (COVID-19)*" emitidos por el Ministerio de Salud.
- Limitar los puntos de entrada y salida al establecimiento de modo que en los puntos de entrada los administradores se aseguren de:
 - Detectar síntomas asociados al COVID-19.
 - Indicar a cada persona asistente que debe lavarse las manos antes de ingresar al establecimiento.
- Velar activamente por el cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento sobre Manejo de Piscinas (Decreto 35309-S), especialmente en lo concerniente a la desinfección del agua de las piscinas y la implementación de una bitácora diaria.
- Asegurarse que el operado de piscina revise, al menos dos veces al día, el cumplimiento de los siguientes parámetros de calidad de agua de las piscinas:

Tabla 2

Parámetros de calidad del agua

Parámetro	Valor Límite
Color y Olor	Ausencia, salvo ligera presencia debida al tratamiento
Espumas permanentes, grasas y sustancias extrañas	Ausencia
Transparencia del agua	Visibilidad perfecta de las marcas del fondo en el punto de máxima profundidad
pH	6,8 - 8,0

Parámetro	Valor Límite
Cloro residual libre o combinado ^(a)	Cloro residual libre: De 2 a 3 partes por millón con bañistas (2 a 3 mg/L) Cloro combinado "cloraminas": Diferencia menor o igual a 0,3 partes por millón
Alcalinidad	80 a 150 partes por millón de carbonato de calcio
Bromo total ^(a)	1 - 3 mg/L
Ozono ^(a)	0,01 mg/L. Será superior a 0,4 mg/l de ozono antes de entrar el agua al dispositivo de desozonización, con un tiempo de contacto de 4 minutos
Derivados polímeros de la biguadina (PHMB) ^(a)	25 - 50 mg/L
Plata ^(a)	10 mg/L
Temperatura del agua	24 - 30 ° C Con excepción de los jacuzzis.
Temperatura ambiente ^(b)	superior a la del agua entre 2 a 4 °C
Humedad Ambiental Relativa en % ^(b)	Inferior a 80%
^(a) Solo se determinará cuando se utilice este producto en la desinfección del agua	
^(b) Solo se determinará para las piscinas cubiertas	

- Comunicar a las autoridades sanitarias de cualquier caso sospechoso o confirmado de COVID-19 dentro de sus instalaciones.
- Velar por el cumplimiento de todas las medidas establecidas en los presentes lineamientos.

5.2 Limpieza y desinfección de instalaciones:

- En caso de que se determine que alguna persona que tuvo contacto con la piscina sea un caso confirmado de COVID-19 se debe limpiar y desinfectar la piscina de acuerdo a los parámetros ya establecidos.
- Para la limpieza y desinfección de las piscinas se debe cumplir en todo momento con lo establecido en el Reglamento sobre Manejo de Piscinas (Decreto 35309-S) que ya se encuentra vigente.

- Adicionalmente se debe aumentar la frecuencia de limpieza y desinfección de las superficies de contacto frecuente como escaleras, pomos de puertas, pasamanos, interruptores de luz, alfombras antideslizantes, grifos de las duchas, varadas de escaleras para ingresar y salir de la piscina, trampolines de salida, etc., con una solución a base de alcohol de al menos entre 60° o 70° y desinfectantes o cualquier otro producto de limpieza que demuestre su eficacia ante el virus.
Para ello, si las condiciones del establecimiento lo permiten, puede seguirse la rutina de limpieza sugerida en el anexo 2 de la Guía para la prevención, mitigación y continuidad del negocio por la pandemia del covid-19, que se adjunta al final de estos lineamientos.
- Las sillas, mesas, camastros y en general todo mobiliario dispuesto para el uso del público deberá ser desinfectado cada vez que un usuario lo desocupe, con una solución a base de alcohol de al menos entre 60° o 70° y desinfectantes o cualquier otro producto de limpieza que demuestre su eficacia ante el virus.
- El equipo de guardavidas y primeros auxilios debe ser desinfectado luego de cada uso.

5.2.1 Mantenimiento de la limpieza y desinfección de los baños y cambiadores:

- Toda persona debe llevar calzado puesto al momento de entrar y hacer uso de baños, regaderas y vestuarios
- Se recomienda la instalación de dispositivos de pedales o sensores de movimiento para los baños y regaderas.
- Se deben retirar los artículos de uso común de los baños y vestuarios.
- Limitar la ocupación de los baños, áreas de regadera y cambiadores, a fin de asegurar el distanciamiento social.
- Para las labores de limpieza se debe:
 - Lavar paredes, el lavamanos, la jabonera, las perillas de la ducha y la puerta con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda una solución de cloro al 0,5%.
 - 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.
 - Para la limpieza de fluidos biológicos se debe usar una solución de cloro al 2%.
 - Verificar que al terminar la limpieza los drenajes (desagües) estén despejados.

5.2.2 Los colaboradores encargados de las labores de limpieza y desinfección del establecimiento deben:

- Utilizar el protocolo del lavado de manos antes y después de realizar la limpieza y desinfección.
- Abstenerse de tocarse la cara a la hora de realizar las labores de limpieza y desinfección.

- Utilizar siempre equipo de protección personal según el tipo de limpieza y desinfección que se realice.
- Seguir las instrucciones del fabricante para asegurarse que los desinfectantes estén preparados y se manejen de forma segura y adecuada, usando el equipo de protección personal (EPP) adecuado para evitar la exposición a sustancias químicas.
- En caso de utilizar implementos reutilizables en estas tareas, estos deben desinfectarse utilizando los siguientes productos: hipoclorito de sodio al 0.1% (dilución 1:50) si se usa cloro doméstico a una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que por cada litro de agua se debe agregar 20cc de cloro (4 cucharaditas) a una concentración de un 5%. Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar alcohol de entre 60° y 70°.
- Abstenerse de sacudir los paños o toallas que se utilizan para limpiar y desinfectar.
- Al barrer se deberá realizar lentamente de forma tal que se evite que el polvo y otros agentes presentes en el piso se re suspendan en el aire, esto puede evitarse colocando un trapo húmedo amarrado a la escoba o con un trapeador humedecido.
- La gestión de residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección como utensilios de limpieza y equipo de protección personal desechables deberán ser desechados de manera correcta en contenedores de basura adecuados para la recolección de residuos, preferiblemente con ruedas y pedal para la apertura.
- Se deben recoger inmediatamente los residuos que se recolectan al barrer o limpiar.
- Nunca se debe apretar las bolsas en las que se depositan los residuos tratando de reducir su volumen y por ninguna razón se debe apoyar la bolsa contra el cuerpo tratando de cerrarla.

5.3 Los usuario o clientes deben:

- Abstenerse de desplazar el mobiliario que ha sido dispuesto de forma estratégica para asegurar el distanciamiento social.
- Abstenerse de compartir cualquier artículo de uso personal como gorros, lentes para nadar, esnórquel, flotadores, toallas, etc.
- Lavarse las manos siguiendo el protocolo de lavado antes de entrar al establecimiento, luego de ir al baño y después de toser o estornudar.
- Abstenerse de practicar cualquier deporte o actividad que implique la aglomeración de personas y promover los deportes individuales o si son colectivos, mantener medidas sanitarias básicas según cada caso (evitar saludos entre personas participantes, desinfección manos).
- Toda persona debe llevar calzado tipo puesto al momento de entrar y hacer uso de baños, regaderas y vestuarios

5.4 Actividades de Natación:

- Mantener una distancia prudencial en prácticas como acuáticos o similares

- Se prohíbe el uso compartido de equipo de natación sin que este sea previamente desinfectado al cambiar de usuario.
- En cuanto al manejo de usuarios en piscinas con carriles se deberá hacer uso de la siguiente manera:
 - Distribuir las personas usuarias según nivel de condición física, de manera que haya un desplazamiento fluido, evitando la aglomeración en cualquiera de los extremos del carril.
 - Tomar en cuenta la capacidad de cada piscina según tamaño disponible y personas que puedan practicar dentro de él, valorando el total de personas por carril.
- En las clases dirigidas, el instructor debe requerir a los asistentes que se laven las manos de acuerdo con el protocolo correspondiente, antes de entrar a la piscina y conceder el tiempo necesario para ello.

5.5 Servicios de alimentación

Los servicios de alimentación y bebidas deberán cumplir con los lineamientos específicos para locales de alimentación al público y el uso de equipos de protección personal publicados por el Ministerio de Salud.²

6. OBSERVANCIA

Tabla 3

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	Reporte de lineamientos
Direcciones Regionales y Áreas Rectoras de Salud	Inspecciones y Ordenes Sanitarias
Administradores de piscinas.	Control y seguimiento

Fuente: Elaboración propia, (2020).

ANEXOS

Anexo 1. Ejemplo de rutina de limpieza sugerida, lista de verificación diaria para el personal y medidas de seguridad en las piscinas.

² [Versión 5- 03 de Julio 2020. Lineamientos generales para servicios de alimentación al público debido a la alerta sanitaria por Coronavirus \(COVID-19\)](#)

ANEXO #2-EJEMPLO DE RUTINA DE LIMPIEZA SUGERIDA

No.	Descripción	Frecuencia	Responsable
1	Agarraderas en general (puertas principales de ingreso, baños, ingreso a comedor, puertas de oficinas y salas de reuniones, etc.)	Cada 2 horas	Contratista o personal de Limpieza
2	Servicios Sanitarios	Cada 3 horas	Contratista o personal de Limpieza
3	Grifos de lavamanos y palanca de servicios sanitarios	Cada 3 horas	Contratista o personal de Limpieza
4	Escritorios	Al menos 2 veces al día	Contratista o personal de Limpieza
5	Teclado de personal, mouse – mouse pad y teléfono (especialmente auricular y celular)	Al menos 3 veces al día	Todo el personal
6	Fotocopiadora e impresora compartida	Al menos 4 veces al día	Contratista o personal de Limpieza
7	Máquinas de café y dispensador de agua	Al menos 4 veces al día	Contratista o personal de Limpieza
9	Controles inalámbricos de proyectores, aires acondicionados u otros dispositivos	Al menos 3 veces al día	Contratista o personal de Limpieza
10	Sillas (respaldares y descansa brazos) y mesas de recepción, sala de reuniones	Al menos 3 veces al día	Contratista o personal de Limpieza
11	Divisiones de cubículos	Al menos 2 veces al día	Contratista o personal de Limpieza
12	Comedor: sillas, mesas y microondas	Antes y después del tiempo de desayuno y almuerzo	Contratista o personal de Limpieza
13	Desinfectar con aerosol las salas después de realizar reuniones	Cuando aplique	Contratista o personal de Limpieza
14	Desinfectar el área de recepción. Uso constante del dispensador de alcohol en gel.	Al menos 3 veces al día	Contratista o personal de Limpieza
15	Capacitar a los oficiales de seguridad respecto a la higiene personal, higiene de las casetas de seguridad y áreas de recepción. Además, se les puede asignar la función de prevención y detección de las personas trabajadoras, proveedores y visitas con síntomas de gripe. Informar al Departamento de Recursos Humanos y/o Departamento de Salud Ocupacional cuando sea detectado un caso antes de que la persona entre a las instalaciones.	Permanentemente	Personal de seguridad

Anexo 2. Protocolo de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y población en riesgo.

Mantener una distancia prudencial en prácticas como acuáticos o similares

Ministerio de **Salud**
Costa Rica

¡La Covid-19 sigue ahí, sigámonos cuidando!



Uso de mascarilla



Vacunación con 3 dosis



Espacios ventilados



Lavado de manos

¿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



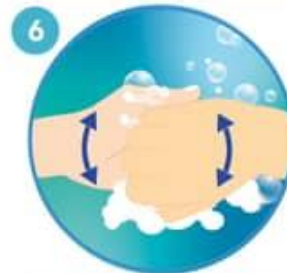
3 Frote sus manos palma con palma



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



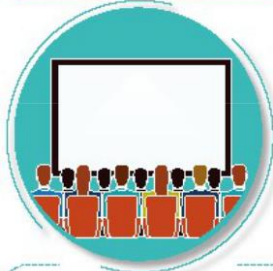
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



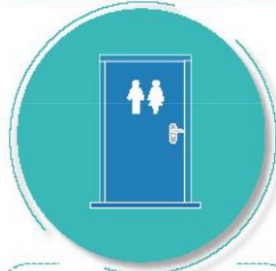
Después de estar con mascotas



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



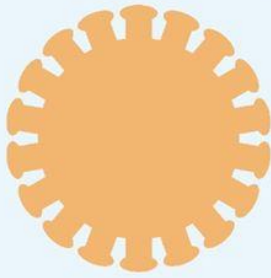
CON ELCODO



Ministerio de **Salud**
Costa Rica

Las personas con factores de riesgo pueden desarrollar complicaciones de salud en caso de adquirir el COVID-19

Si sos:



- Diabético.
- Cardiópata.
- Hipertenso.
- Persona mayor.
- Tienes padecimientos pulmonares, cáncer o alguna enfermedad que comprometa tu sistema inmune.

Necesitamos cuidarte más:



Lavado de manos frecuente.



Nada de besos o abrazos.



Lejitos de personas con síntomas respiratorios.