



LS-SI-009. Lineamientos generales para la atención diaria en Centros que brindan servicios de atención a personas con problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas

Versión: 002
Segunda edición

Fecha de elaboración:
11-05-2020
Fecha de actualización:
11-08-2021

Elaborado por:
Ministerio de Salud

Aprobado por:
Ministerio de Salud
Instituto Nacional sobre alcoholismo y farmacodependencia
Fundación Chepe se baña

ÍNDICE

<i>Índice</i>	1
<i>Prólogo</i>	2
1. <i>Objetivo y campo de aplicación</i>	2
2. <i>Referencias documentales</i>	3
2.1 <i>Lineamientos de referencia</i>	3
2.2 <i>Bibliografía</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>Lineamientos generales para personal que atienden población que consume sustancias psicoactivas:</i>	4
5.2 <i>Centros residenciales de rehabilitación de personas con problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas:</i>	5
5.3 <i>Distanciamiento físico para limitar la propagación del COVID-19 en dispositivos de atención a personas en residencial:</i>	5
5.4 <i>Establecimientos no residenciales sin personal de salud</i>	6
5.5 <i>Establecimientos que cuenten con Servicio de Salud</i>	7
5.6 <i>Durante la atención</i>	7
5.7 <i>Atención domiciliaria</i>	9
5.8 <i>Procedimiento de limpieza y desinfección</i>	10
6. <i>Observancia</i>	10
<i>Anexos</i>	11

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”

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-SI-009:2020 fue aprobada por Ministerio de Salud en la fecha 11 de mayo 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:

Participantes	Organización
Equipo de Gestión Documental	Ministerio de Salud
Dr. Allan Varela	Ministerio de Salud
Wendy Castro	Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia
Javier Vindas	Fundación Chepe se Baña

Fuente: Elaboración propia, 2021.

1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objetivo es de este lineamiento es establecer las medidas sanitarias para brindar una atención segura en los centros que brindan atención a las personas con problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas en el marco de la alerta por COVID-19.

La aplicación de este lineamiento va dirigido a Centros que brindan servicios de atención por consumo de sustancias psicoactivas (mujeres, hombres, personas menores de edad y adultos mayores), de manera obligaría 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 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 el manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus \(COVID-19\).](#)
- [Lineamientos generales para servicios de alimentación al público debido a la alerta sanitaria por Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus \(COVID-19\).](#)
- [Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por \(COVID-19\).](#)
- [Lineamientos básicos de conducta para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19, asociados a la responsabilidad individual.](#)
- [Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19](#)
- [Lineamientos generales de comunicación de base comunitaria en la alerta sanitaria por COVID-19](#)
- [Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal \(EPP\), para prevenir la exposición al COVID-19 en servicios de salud y Centros de trabajo.](#)

2.2 Bibliografía

- Circular DG-0239-03-2020 emitida por la Dirección General del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia
- Decreto Ejecutivo N° 42227-MP-S
- Ministerio de Salud, Costa Rica (2003). Decreto Ejecutivo 30965-S Reglamento sobre la gestión de los desechos que se generan en establecimientos que presten atención a la salud y afines. Disponible en: https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=49953&nValor3=74160&strTipM=TC

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 Panamericana de la Salud (OPS)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Equipo de Protección Personal (EPP)

5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus. Sin embargo, como recordatorio, se recomiendan acciones diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, que incluyen:

5.1 Lineamientos generales para personal que atienden población que consume sustancias psicoactivas:

- Utilizar los lineamientos del Ministerio de Salud, según corresponda. Los mismos se pueden obtener en la página Web del Ministerio de Salud: ministeriosalud.go.cr
- Atender las medidas y recomendaciones de los medios oficiales (Ministerio de Salud, Comisión Nacional de Emergencias, Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)).
- Mantener la información actualizada.
- Utilizar para las acciones de prevención, el material de comunicación (productos gráficos de ayuda, audiovisuales, etc.) sobre los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, personas con riesgo y otros materiales relacionados con el tema provenientes del Ministerio de Salud, CCSS y OPS.
- Las personas que atienden y realizan acciones que impliquen contacto directo con los usuarios no pueden presentar síntomas de gripe y no deben formar parte de los grupos con mayor vulnerabilidad frente al COVID 19: adultos mayores, personas con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, cáncer, personas con padecimientos cardíacos y respiratorios, personas con afectaciones del sistema inmunológico).
- Las personas que brinden atención deben estar actualizadas respecto a la información básica de prevención (síntomas del COVID, Medidas de prevención) brindada por las fuentes oficiales y cumplir con las medidas de recomendadas

5.2 Centros residenciales de rehabilitación de personas con problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas:

- De acuerdo con Circular DG-0239-03-2020 emitida por la Dirección General del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia IAFA, se recomienda la suspensión de las visitas de familiares y allegados a los centros de tratamiento residencial, salvo para casos de urgencia.
- De acuerdo con el Decreto Ejecutivo N° 42227-MP-S, se suspenden los grupos comunales de reunión y asociación (se entiende como grupos comunales, los conformados por la pastoral social de las iglesias, municipalidades, asociaciones de desarrollo, asociaciones magisteriales, grupos de alcohólicos anónimos que se reúnan en Centros de tratamiento residencial y CAIPAD, entre otros).
- El personal que presente síntomas como (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con la enfermedad del COVID-19, deberá informar de manera inmediata a su jefatura para no asistir al Centro.
- Mantener la limpieza y desinfección de los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia (ver indicaciones de limpieza y desinfección).
- Mantener las condiciones e insumos que permitan cumplir con las medidas de higiene y desinfección indicadas por el Ministerio de Salud.

5.3 Distanciamiento físico para limitar la propagación del COVID-19 en dispositivos de atención a personas en residencial:

- Se debe limitar el número de personas que se agrupan e interactúan entre sí dentro de un dispositivo y permitir más espacio físico entre las personas, para reducir el riesgo de contagio.
- El distanciamiento físico puede variar desde disminuir la cantidad de personas que pueden reunirse en un momento para diferentes actividades hasta suspender todas las actividades no esenciales.
- Los siguientes son ejemplos de distanciamiento físico que pueden considerarse para limitar la propagación de una enfermedad respiratoria infecciosa:

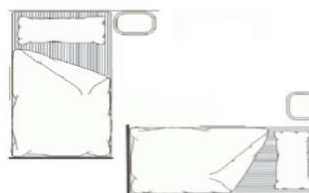
Arreglos en dormitorios

- ✓ Aumente el espacio para que las camas estén separadas por lo menos a 1.80 metros.
- ✓ Si el espacio lo permite, coloque menos residentes dentro de un dormitorio o habitación.
- ✓ Organice las camas de manera que las personas se acuesten con la mayor distancia posible entre cabezas (si las camas están organizadas en paralelo, que las personas se acuesten pies a cabeza; si están organizadas de forma perpendicular, entonces pies con pies).
- ✓ Se recomienda usar barreras neutrales (casilleros, cortinas) para crear separaciones entre camas.

Camas en paralelo



Camas perpendiculares



Horas de comida

- ✓ Alterne las comidas para reducir el hacinamiento en los establecimientos de comidas compartidas.
- ✓ Alterne el horario para el uso de cocinas comunes / compartidas

Baños y servicios sanitarios

- ✓ Defina un horario escalonado de baños para reducir la cantidad de personas que usan las instalaciones al mismo tiempo.
- ✓ Antes de ingresar se debe cumplir con los protocolos de lavado de manos o uso de alcohol en gel.
- ✓ Debe recomendarse el seguimiento de los protocolos de lavado de manos, tos y estornudo y otras formas de saludar, dentro del establecimiento. (Ver anexos)

Recreación y áreas comunes

- ✓ Cree un cronograma para usar espacios comunes.
- ✓ Reduzca las actividades que congregan a muchas personas usuarias a la vez, como "centros de escucha" y opte por actividades grupales más pequeñas, guardando las distancias entre las y los participantes.
- ✓ Favorezca la realización de actividades de autocuidado que no impliquen la interacción física, tales como lectura, ejercicio de relajación, dibujo, entre otros.

Comunicación

- ✓ Considere usar los siguientes métodos de comunicación: tableros de anuncios, carteles, carteles, folletos, y reduzca la cantidad de interacciones cara a cara.

Actividades personales

- ✓ En la medida de lo posible, las reuniones de personal se deben realizar de manera virtual o por otros medios que reduzcan el contacto físico.

Salud mental del personal y personas usuarias

- ✓ Siga las recomendaciones de los medios oficiales para promover el manejo adecuado del estrés y el autocuidado del personal y la población usuaria. Los mismos se pueden obtener en la página Web del Ministerio de Salud: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/>

5.4 Establecimientos no residenciales sin personal de salud

En los establecimientos que no cuenten con servicios de tipo residencial (programas ambulatorios, recursos comunitarios para reducción de daños como carpas, centros de escucha, centros de convivencia y comedores, la persona encargada de la administración o coordinación deberá:

- Indicarles a las personas que tengan síntomas respiratorios (tos, estornudos, secreción nasal, entre otros) que se abstengan de asistir al centro hasta que mejoren los síntomas.

En el caso de personas en situación de calle, seguir los lineamientos establecidos para su atención, disponibles en la página web del Ministerio de Salud.

- Mantener las condiciones e insumos que permitan cumplir con las medidas de higiene y desinfección indicadas por el Ministerio de Salud.
- Mantener la limpieza y desinfección de los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia (ver indicaciones de limpieza y desinfección)
- Colocar en lugares visibles los protocolos de lavado de manos, tos y estornudo, otras formas de saludar y otros orientados a la prevención.
- Procurar que el personal que presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad no asista al establecimiento.
- Mantener informado siempre al personal administrativo, de apoyo, cocina y voluntariado, sobre medidas preventivas.
- Promover el seguimiento de las recomendaciones de los medios oficiales para promover el manejo adecuado del estrés y el autocuidado del personal y la población usuaria. Los mismos se pueden obtener en la página Web del Ministerio de Salud: ministeriosalud.go.cr.

5.5 Establecimientos que cuenten con Servicio de Salud

En los establecimientos que cuenten con las condiciones adecuadas para brindar atención directa en Salud con personal de planta o de acceso a la población como los programas de tratamiento de corto, mediano y largo plazo y otros dispositivos que brindan servicios a personas con problemática asociada al consumo de sustancias psicoactivas, se debe:

- Promover el seguimiento de las recomendaciones de los medios oficiales para promover el manejo adecuado del estrés y el autocuidado del personal y la población usuaria. Los mismos se pueden obtener en la página Web del Ministerio de Salud: ministeriosalud.go.cr.
- Mantener las condiciones e insumos que permitan cumplir con las medidas de higiene y desinfección indicadas por el Ministerio de Salud.
- Mantener la limpieza y desinfección de los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia (ver indicaciones de limpieza y desinfección).
- Colocar en lugares visibles los protocolos de lavado de manos, tos y estornudo, otras formas de saludar y otros orientados a la prevención. (Ver anexos)
- Procurar que el personal que presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad no asista al establecimiento.
- Mantener informado siempre al personal administrativo, de apoyo, cocina y voluntariado, sobre medidas preventivas.
- Manejo de desechos biopeligrosos (Norma manejo de desechos peligrosos en los establecimientos de salud).

5.6 Durante la atención

- Uso del Equipo de Protección Personal por parte de las personas que brindan atención: uso de mascarilla si se encuentra a menos de 1 metro de distancia del paciente u otro según riesgo.
- Valoración los síntomas clínicos que presente la persona consultante por parte del personal de salud correspondiente.
- Según los hallazgos e historia epidemiológica se realizan las siguientes acciones:

- a) Evaluar en la persona atendida, en su primer contacto, la presencia de signos y síntomas respiratorios:
- ✓ **Enfermedad respiratoria leve o Enfermedad Tipo Influenza** (fiebre, o sensación febril, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, secreción nasal).
 - ✓ **Enfermedad respiratoria moderada** (neumonía, bronquitis, bronquiolitis de manejo ambulatorio), sin signos de dificultad respiratoria ni sepsis.
 - ✓ **Enfermedad respiratoria grave (IRAG)** Historia de fiebre o fiebre de 38°C o más y dolor de garganta o tos y, disnea o dificultad respiratoria y con aparición dentro de los últimos 10 días, y necesidad de hospitalización (según criterios establecidos en el Protocolo Nacional de Vigilancia de la persona con Influenza y otras virosis).³
- b) Evaluar el nexo epidemiológico:
- ✓ Historia de viajes o residencia en países con casos autóctonos (según la lista oficial del Ministerio de Salud) de COVID-19 en los 14 días previos al inicio de los síntomas.
 - ✓ No tener otra etiología que explique completamente la presentación clínica del evento.
- c) Que dentro de los 14 días anteriores al inicio de la enfermedad tuvo al menos:
- ✓ Un contacto físico cercano con un caso confirmado o probable de infección por COVID-19.
- d) Si no cumple con los síntomas respiratorios y no tiene nexo epidemiológico:
- ✓ Aplicar los lineamientos vigentes para la vigilancia de Influenza y otros virus respiratorios.
- e) Si la persona presenta síntomas respiratorios y tiene nexo epidemiológico:
- ✓ Evaluar si cumple con la definición de caso sospechoso de infección por COVID-19 (según lineamiento nacional vigente a la fecha de captación).
 - ✓ Si la condición respiratoria de la persona lo permite colocar una mascarilla, verificar el uso correcto y educar al paciente.
 - ✓ Ubicar a la persona en un recinto aparte con precauciones de aislamiento, contacto y gota.
- f) El funcionario que aborda el caso deberá realizar una entrevista a la persona enferma o acompañante orientada a:
- ✓ Indagar si hay síntomas respiratorios presentes, basado en la definición de caso sospechoso de COVID-19.
 - ✓ Indagar si efectivamente la persona ha estado en alguno de los países con casos autóctonos (enlistados en el siguiente enlace https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lista_oficial_paises_casos_autoctonos_covid19.pdf) en los últimos 14 días.

De no cumplirse las dos condiciones del criterio técnico requerido, se debe valorar según lineamientos vigentes para la vigilancia de la influenza y otros virus respiratorios.

De cumplirse las dos condiciones del criterio técnico requerido, el funcionario de salud que brinda la atención debe:

- Mantener y recomendar, medidas de contención de transmisión tales como medidas estándar de seguridad para acompañantes o personal de salud cercano, uso de mascarilla quirúrgica descartable (no tela) en la persona sospechosa.
- Reportar situación al encargado Local de epidemiología, Área de Salud de la CCSS y al Área Rectora del Ministerio de Salud respectiva, según lo establecido en los lineamientos de vigilancia epidemiológica vigentes.
- Colocar una mascarilla quirúrgica y trasladar a una zona de aislamiento temporal, la cual deberá estar debidamente señalizada.
- La notificación del caso requerirá la ampliación de la historia clínica vía telefónica, para confirmación caso y definir requerimientos de movilización del paciente.
- En caso de requerir el traslado o seguimiento debe garantizarse que sea en un sitio con medidas de aislamiento.
- Debe mantenerse comunicación constante con el Área Rectora de Salud respectiva a fin de informar y consensuar criterios con el Ministerio de Salud.
- En caso de requerir traslado de un ente privado a la CCSS, este se debe coordinar con el Centro de Comunicaciones CCSS (Comunicarse vía telefónica 2290-0513, 2290-1893, 2103-1500 o 2220-3510 o mediante el Sistema 9-1-1). Éste informa a centro médico para la debida preparación y espera del paciente.
- No debe omitirse la información oportuna al centro médico receptor directamente por el profesional que definió la necesidad de traslado, a fin de activar oportunamente, los mecanismos establecidos localmente para minimizar los riesgos respectivos.

Para el traslado del caso sospechoso a la CCSS, el personal de salud de Cruz Roja debe aplicar las medidas establecidas en los lineamientos generales para el traslado extrahospitalario de personas con enfermedad respiratoria en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19).

Una vez que el caso sospechoso de COVID-19 llega al establecimiento de salud por un traslado de Cruz Roja deben seguirse los pasos anteriormente descritos para el abordaje de la persona enferma.

En caso de que la persona enferma tenga criterios de hospitalización debe ser ingresado, permanecer en un cuarto de aislamiento, aplicar las precauciones de aislamiento por transmisión por gotas y contacto, vigilando que se cumpla el aislamiento indicado. La familia o cuidador, debe ser informada del procedimiento, dado que algunas personas con consumo problemático de sustancias psico activas poseen alguna dependencia

5.7 Atención domiciliaria

- No se recomienda la atención domiciliaria de casos sospechosos o confirmados de COVID19 en población que consume sustancias psicoactivas, dado que el cuadro clínico puede tener un avance rápido y generar complicaciones mayores en la persona enferma.
- Es importante determinar si la persona cumple los criterios clínicos y epidemiológicos de caso sospechoso o caso confirmado. Esta clasificación será realizada por parte de las autoridades de salud, que serán las encargadas de activar el sistema

5.8 Procedimiento de limpieza y desinfección

Los agentes causales pueden estar presentes en las superficies o suspendidos en el aire. Los procesos de limpieza y desinfección de la planta física y los muebles deben ser metódicos, programados y continuos, de forma que garanticen la disminución de las infecciones y su transmisión. Los procesos de limpieza deben preceder siempre a los de desinfección, ya que facilitan la acción de los germicidas.

Es importante considerar que:

- a) Limpieza. Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar.
- b) Desinfección. Consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente

6. OBSERVANCIA

Instancias que ejercen el control y la regulación de que estos lineamientos se cumplan siguiendo los protocolos aquí mencionados y con la búsqueda de evidencia correspondiente / medios de verificación, los cuales pueden tomar como base a prácticas internacionalmente reconocidas de evaluación de la conformidad (mecanismos de inspección de acuerdo con la INTE/ISO 17020).

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
IAFA	Control y seguimiento

Elaboración propia, 2021

ANEXOS

Formas de detener el contagio, protocolo de lavado de manos, protocolo de estornudo y tos, otras formas de saludar y factores de riesgo.

Detenga el contagio del COVID-19



1 Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



2 No se toque la cara si no se ha lavado las manos.



3 Limpie los objetos y superficies de alto contacto.



4 Tápese la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar.



5 Mantenga el distanciamiento físico de 1.8 metros.



6 Quédese en casa siempre que sea posible.



7 Evite ir a lugares donde haya mucha gente, sobre todo si tiene factores de riesgo.



8 Trate de que su contacto cercano sea sólo con su burbuja social (con quienes convive a diario).



9 Use mascarilla como barrera de protección.

¿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



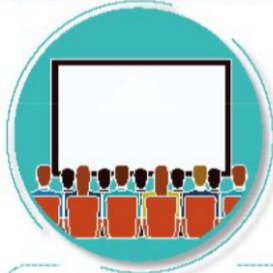
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



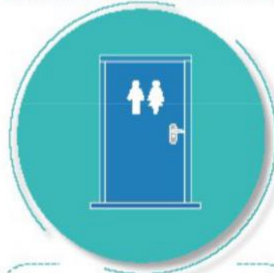
Después de estar con mascotas



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



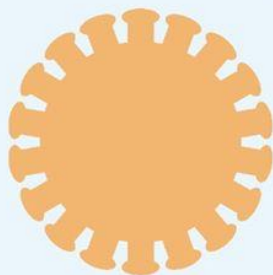
CON ELCODO



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.