

LS-SP-001. Lineamientos para el uso de espacios públicos al aire libre, incluidos los que posean cerramiento perimetral, para fines recreativos y de actividad física (Servicios Públicos)

Versión: 001
Primera edición

Fecha de elaboración: 27 de octubre del 2020

Elaborado por:
Ministerio de Salud
Apoyado por:
Red Nacional de RECAFIS (Red Costarricense de Actividad Física y Salud)
MIDEPOR
ICODER
MESA DE GESTIÓN MUNICIPAL
IFAM

Aprobado por:
Ministerio de Salud- Dirección de Planificación

ÍNDICE

Prólogo	2
1. Objetivo y AMBITO de aplicación.....	3
2. Referencias documentales	4
3. Definiciones y terminología	4
4. Abreviaturas	6
5. Contenido técnico / requisitos técnicos para ayudar A prevenir la propagación de enfermedades respiratorias	7
6. Lineamientos para los administradores de espacios públicos al aire libre, incluidos los que posean cerramiento perimetral, para recreación y la actividad física	8
7. Lineamientos para personas que visitan espacios públicos al aire libre, incluidos los que posean cerramiento perimetral, para la recreación y la actividad física	11
8. Observancia	13
Anexos	14

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 lineamiento LS-SP-001-2020 fue aprobado por Ministerio de Salud en la fecha de 27 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 organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

Participantes	Organización
Alejandra Acuña Navarro	Viceministra del Ministerio de Salud
Gladys Jiménez Arias	Ministra de Niñez y Adolescencia
Hernán Solano Venegas	Ministro del Deporte
Marcela Guerrero	Instituto de Fomento y Asesoría Municipal
Alex Solís Delgado	Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias
Jonathan Espinoza Segura	Asociación Nacional de Alcaldías e Intendencias
Margarita Claramunt Garro	Ministerio de Salud
Arelis Araya Jiménez	Ministerio de Salud
Cindy Valverde Manzanares	Ministerio de Salud
Inés Revuelta Sánchez	Universidad Nacional
Hannia Quirós Quirós	Ministerio de Educación Pública
Gerardo Araya Vargas	Universidad de Costa Rica/Universidad Nacional
Ricardo Gómez Solís	Caja Costarricense de Seguro Social
Rafael Bustamante Morales	Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
Christian Marín Morera	Unión Nacional de Gobiernos Locales
Luis Araya Hidalgo	Unión Nacional de Gobiernos Locales
Silvia Valentinuzzi Núñez	Ministerio de Vivienda y Asentamientos Humanos
Sigüifredo Perez Fernandez	Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias
Luis Fernández Rivas	Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias
Sheily Vallejos Vásquez	Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias
Jorge Andrés Carvajal Cartín	Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
Minor Monge Montero	Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
Karla Alemán Cortés	Despacho de Ministro del Deporte
Andrea Fernández Barrantes	Despacho de la Primera Dama
Gabriela Mora Camac	Instituto de Fomento y Asesoría Municipal
Marlon Ávalos Elizondo	Instituto de Fomento y Asesoría Municipal
Carlos Rodríguez Arce	Instituto de Fomento y Asesoría Municipal

Jorge Andrés Carvajal Cartín	Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
------------------------------	---

Fuente: elaboración propia, 2020.

1. OBJETIVO Y AMBITO DE APLICACIÓN.

Además de la propia enfermedad COVID-19, esta pandemia también ha afectado de otras formas la salud física y mental de las y los costarricenses. Es importante reconocer que hay un efecto acumulativo de estrés, cansancio y preocupación, y que la utilización recreativa de los espacios públicos constituye una alternativa importante para enfrentar estas situaciones. Además, no todos tienen las mismas facilidades para acceder a espacios dedicados a la recreación y la actividad física, por lo que muchas personas y familias recurren a los espacios públicos al aire libre con este fin.

El objetivo de estos lineamientos es definir las condiciones generales que permitan avanzar hacia la apertura gradual y ordenada de los espacios públicos al aire libre para la recreación y la actividad física, sin descuidar las medidas de prevención que las circunstancias exigen. Están bajo el alcance de estos lineamientos los siguientes espacios públicos: parques recreativos, parques urbanos, parques bio saludables, parques de calistenia (gimnasios al aire libre) y espacios verdes públicos.

Estos lineamientos se enmarcan en el “Modelo de Gestión Compartida: Costa Rica trabaja y se cuida” y la Directriz MS-DM-6958-2020. Se favorece un enfoque gradual de apertura en función a la capacidad de cumplir con los protocolos, las medidas de prevención, circunstancias particulares de cada cantón y la capacidad de supervisión.

La aplicación de estas medidas es de acatamiento obligatorio, 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

- <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>
- https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf
- https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/LS_CS_007_actividad_recreativa_s_deport_individuales_04052020.pdf
- https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_016_uso_mascarilla_18_092020.pdf
- <https://icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19>.

2.2. Bibliografía

Organización Mundial de la Salud. 27 de marzo de 2020. **Manténgase activo durante la pandemia.** Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>.

Freeman, Shirra; Eykelbosh Angela (2020). COVID-19 and outdoor safety: **Considerations for use of outdoor recreational spaces.** BC Centre for Disease Control | National Collaborating Centre for Environmental Health. Canadá.

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 Espacios públicos al aire libre para la recreación y la actividad física: para efectos de estos lineamientos comprenden los siguientes espacios: parques recreativos, parques urbanos, parques biosaludables, parques de calistenia y espacios verdes públicos administrados por asociaciones de desarrollo integral, municipalidades, comités cantonales de deporte y recreación u otras instituciones públicas. Es posible que en algunos casos estos espacios al aire libre posean cerramiento perimetral.

Se excluye de la defunción de anterior:

Se excluyen de este lineamiento los espacios públicos al aire libre con cerramiento perimetral diseñados específicamente para la práctica del deporte. Estos espacios pueden utilizarse según los protocolos y procedimientos que ya ha definido el Ministerio del Deporte; más información en: <https://icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19>

En el caso de los balnearios se registrarán según los “Lineamientos generales para el uso de piscinas (academias, hoteles, clubes, condominios) en el marco de la alerta por COVID-19” (Versión 1- 07 de Setiembre 2020). Para más información visitar: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_cs_019_piscinas_28092020.pdf

3.5 Recreación: Se entiende como el conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute de o el gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar.

3.6 Actividad física: Según la Organización Panamericana de la Salud, actividad física es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto de energía.

3.7 Deporte: actividad de carácter competitivo, que puede ser practicada individual o grupalmente, con finalidad de rendimiento. Sus características están determinadas mediante patrones o reglas, cuya delimitación y grado de flexibilidad depende de la finalidad con la que se realice. En el caso del deporte de rendimiento, se cuenta con reglamentación establecida y controlada por organizaciones nacionales e internacionales, creadas con tal fin.

3.8 Parque Urbano: Llamado también jardín público, parque municipal o parque público, es un espacio que se encuentra en un centro de población consolidado, es de acceso público a sus visitantes y generalmente su administración le corresponde a la municipalidad.

3.9 Parque Recreativo: Es un lugar que reúne elementos naturales como agua, la vegetación y elementos contruidos que sirven para el recreo de la población, sin atentar contra el medio ambiente y en este se realizan actividades encaminadas al ocio de la población.

3.10 Parques Biosaludables y Parques de Calistenia: Se entenderán para el presente lineamiento como espacios al aire libre que se instalan para la práctica de actividades físicas, conocidos usualmente como gimnasios al aire libre, y que cuentan con máquinas para realizar ejercicio en diferentes modalidades o estructuras, usualmente de tubos, que permiten hacer ejercicios de Calistenia (sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal).

3.11 Parques infantiles: También conocidos como juegos infantiles o “playgrounds”, son instalaciones diseñadas específicamente para el uso y disfrute de la población infantil. Usualmente cuentan con toboganes, hamacas, subibajas, entre otros.

4. ABREVIATURAS.

- Ministerio de Salud (MS).
- Coronavirus 2019 (COVID-19).
- Comisión Nacional de Emergencias (CNE).
- Organización Panamericana de la Salud (OPS).
- Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).

5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS PARA AYUDAR A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.

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:

- Utilizar los lineamientos del Ministerio de Salud, según corresponda, incluyendo los lineamientos de limpieza y desinfección. Los mismos se pueden obtener en la página Web del Ministerio de Salud: <https://www.ministeriodesalud.go.cr>
- Atender las medidas y recomendaciones de los medios oficiales (Comisión Nacional de Emergencias, Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)
- Mantener la información actualizada, por medio de las fuentes oficiales.
- Utilizar para las acciones de prevención, el material de comunicación disponible (productos gráficos de ayuda) sobre los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, y otros materiales relacionados con el tema provenientes del Ministerio de Salud, CCSS y OPS. (Ver anexos)
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Procurar utilizar mascarilla mientras no se haga actividad física intensa y asegurarse de mantener el distanciamiento físico con personas ajenas a su burbuja social.
- Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad.
- Cúbrase la boca con el antebrazo cuando tosa o estornude.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante, con alcohol o pañuelo desechable con alcohol.
- 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.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70^o.

5.1 Lineamientos para los administradores de espacios públicos al aire libre, incluidos los que posean cerramiento perimetral, para recreación y la actividad física:

El uso de estos espacios por parte de la población constituye una alternativa de alivio frente al estrés que trae la pandemia y las medidas de restricción, ya que el acceso a espacios verdes al aire libre es un activo de salud pública demostrado, que favorece acceder a un cambio de escenario, recibir aire fresco y tener contacto con la naturaleza, factores que promueven la salud física y mental en las personas. Esto en la actualidad resulta importante especialmente para los sectores de la población que viven en condiciones materiales más limitadas y sin espacios verdes. Por lo tanto, la gestión de estos lugares, como todos los demás aspectos de la pandemia de COVID-19, requiere una lente de equidad en salud.

De acuerdo con el Modelo de Gestión Compartida y Directriz MS-DM-6958-2020, la apertura de los espacios públicos al aire libre, incluidos los que posean cerramiento perimetral, para recreación y la actividad física que están bajo el ámbito de aplicación de estos lineamientos, se regulará de la siguiente forma:

ESPACIO	CONDICIÓN PARA LA APERTURA
Parque Urbano	<p>Se permite en cantones con Índice de Riesgo Cantonal (IRC) < 2 (alerta Amarilla), se cuente o no con el Plan Cantonal de Prevención por COVID-19 avalado por el Comité Municipal de Emergencia.</p> <p>Se permite en cantones con Índice de Riesgo Cantonal (IRC) ≥ 2 (alerta Naranja), siempre y cuando se cuente con el Plan Cantonal de Prevención por COVID-19 (≥ 80%) avalado por el Comité Municipal de Emergencia.</p>

Parque Recreativo	<p>Se permite en cantones con Índice de Riesgo Cantonal (IRC) < 2 (alerta Amarilla), se cuente o no con el Plan Cantonal de Prevención por COVID-19 avalado por el Comité Municipal de Emergencia.</p> <p>Se permite en cantones con Índice de Riesgo Cantonal (IRC) \geq 2 (alerta Naranja), siempre y cuando se cuente con el Plan Cantonal de Prevención por COVID-19 (\geq 80%) avalado por el Comité Municipal de Emergencia.</p>
Parques Biosaludables y Parques de Calistenia	Se permite en cantones con Índice de Riesgo Cantonal (IRC) < 2 (alerta Amarilla), siempre y cuando se cuente con el Plan Cantonal de Prevención por COVID-19 (\geq 80%) avalado por el Comité Municipal de Emergencia.

Las instituciones competentes, en el marco de coordinación de los Comités Municipales de Emergencia (CME), llevarán a cabo un análisis sobre el proceso de apertura gradual, evaluando las condiciones de los distintos tipos de espacio público, la valoración de las circunstancias particulares de cada cantón, incluyendo el nivel de implementación del presente lineamiento. Con base en lo anterior, estos comités harán recomendaciones a las organizaciones que administran los espacios públicos incluidos en el alcance de estos lineamientos. Además, las diferentes instituciones que integran los Comités Municipales de Emergencia apoyarán, según sus competencias, el proceso de apertura, monitoreo y vigilancia.

La gradualidad de la apertura de estos espacios públicos podrá reflejarse en los diferentes usos permitidos (por ejemplo, autorizando inicialmente el tránsito), en la implementación de horarios reducidos o diferenciados, así como la determinación de la cantidad de espacios abiertos en el cantón y sus distritos. Lo anterior, según la capacidad de cumplir con los protocolos, las medidas de prevención, circunstancias particulares de cada cantón y la capacidad de supervisión.

5.2. Las organizaciones administradoras de espacios públicos al aire libre para la recreación y la actividad física deberán cumplir las acciones que a continuación se enlistan; las cuales deberán también ser consideradas en los protocolos que se generen para operativizar estos lineamientos.

- Facilitar la rotulación y demarcación en espacios visibles sobre temas de prevención, que incluyan el distanciamiento de 1,8 metros, no tocarse la cara, protocolo de lavado de manos, uso de mascarilla, entre otros (ver anexos).
- Generar acciones para monitorear el cumplimiento de las medidas establecidas, incluyendo el aforo vigente establecido por el Ministerio de Salud.
- Divulgar a la población las medidas establecidas para el uso de cada espacio público.
- Para la habilitación de las máquinas instaladas en los parques al aire libre de calistenia o biosaludables, debe asegurarse que la distancia entre una y otra máquina cumpla con un mínimo de 1,8 metros; de no ser así, hacer una habilitación parcial que garantice la distancia mínima requerida entre las máquinas. **Se debe contar con rotulación que indique la limpieza del equipo antes y después de su uso por parte de las personas usuarias.**
- Los parques infantiles, o áreas de juegos infantiles, no podrán habilitarse hasta que las autoridades de salud así lo determinen.

- Los usos de los espacios públicos al aire libre incluyen el tránsito, ejercicio y recreación, estos usos podrían estar sujetos a un proceso gradual. Siempre que se respeten las burbujas sociales, se pueden usar las áreas verdes, bancas para descanso y otro tipo de mobiliario urbano, pero se debe recordar a las personas usuarias la necesidad de mantener un distanciamiento mínimo de 1,8 metros con personas de otras burbujas.
- En caso de que existen áreas, infraestructura, equipos o mobiliario urbano que no se vayan a habilitar, debe estar claramente señalado y rotulado.
- Si dentro de los espacios bajo el alcance de estos lineamientos existen zonas al aire libre diseñadas para actividades deportivas, estas no podrán ser utilizadas para disciplinas o ejercicios que impliquen contacto físico o distanciamiento menor de 1,8 metros; salvo que se trate de una actividad deportiva que cuente con el respectivo protocolo avalado por el Ministro del Deporte. Se permite la permanencia en estos espacios para estar, descansar o jugar, siempre que se mantenga la burbuja social y el distanciamiento de 1,8 m entre personas o burbujas.
- Definir un protocolo de limpieza y desinfección de los equipos y mobiliario urbano presentes en los espacios públicos al aire libre definidos en el presente lineamiento; particularmente de aquellas superficies que se tocan habitualmente como pasamanos, bancas, máquinas de los gimnasios al aire libre, etc.

5.3. Las organizaciones administradoras de espacios públicos al aire libre que posean cerramiento perimetral deberán cumplir, además de las mencionadas en el punto 6.1., las acciones que a continuación se enlistan; las cuales deberán también ser consideradas en los protocolos que se generen para operativizar estos lineamientos.

- Facilitar en los puestos de control de ingreso las medidas de protección necesarias para el personal que atiende al público, tales como implementos de higiene, equipo de protección o barreras entre dicho personal y los usuarios. Asimismo, incluir rotulación y señalamiento sobre el distanciamiento para evitar aglomeraciones en la entrada.
- Se debe impedir el ingreso y permanencia en las instalaciones de personas que presenten cualquier sintomatología sugestiva de un cuadro respiratorio.
- Hacer cumplir el aforo vigente establecido por el Ministerio de Salud, así como el distanciamiento de 1,8 metros con personas que no convivan bajo el mismo techo (burbujas sociales).
- En los casos de donde se cuente con lavatorios y servicios sanitarios, estos deben contar papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial para lavado de manos o una solución antiséptica con una composición de al menos 70% de alcohol o etanol. De ser posible toallas de papel, así como contenedores de basura.
- Las superficies de baños, inodoros y duchas deberán ser limpiadas con material desechable. Debe mantenerse a la vista la bitácora de limpieza de dichos espacios.
- Las personas encargadas de la limpieza deberán protegerse con guantes mientras realizan estas labores. Se deberá limpiar con agua y jabón, con solución de alcohol al 70%, o con cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua).

- Establecer horarios diferenciados para las personas con mayor vulnerabilidad frente al COVID19, entre ellas personas adultas mayores, mujeres embarazadas, personas menores de edad con discapacidad o con necesidades especiales, personas con diabetes, cardiopatías, hipertensión, padecimientos pulmonares, cáncer o con enfermedades que comprometen su sistema inmune. No obstante, estos horarios no implican que se impida a estas personas asistir en otro momento en caso de que no puedan hacerlo en el horario indicado.

Se reitera que se excluyen de este lineamiento los espacios al aire libre con cerramiento perimetral diseñados específicamente para la práctica del deporte. Estos espacios serán gestionados según los protocolos y procedimientos que ya ha definido el Ministro del Deporte.

5.4. Lineamientos para personas que visitan espacios públicos al aire libre, incluidos los que posean cerramiento perimetral, para la recreación y la actividad física.

- Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad.
- Cúbrase la boca con el antebrazo cuando tose o estornude como parte del protocolo de tos y estornudo.
- No tocarse la cara si no se ha desinfectado o lavado las manos con agua y jabón antes. Procurar utilizar mascarilla mientras no se haga actividad física intensa y asegurarse de mantener el distanciamiento físico con personas ajenas a su burbuja social.
- Si va a visitar alguno de estos espacios, visite el que se encuentre más cerca de su casa para minimizar los viajes y favorecer el uso local. Si tiene su propio patio o espacio de recreación, procure hacer mayor uso de este para ceder el uso de los espacios públicos a aquellas personas que no tienen acceso a espacios propios.
- Cuando salga, lleve sus implementos para la higiene tales como alcohol en gel, toallas desinfectantes, agua y jabón.
- Tenga presente que la estancia en los parques es para transitar, ejercitarse y recrearse individualmente o en su burbuja social, pero no para actividades de concentración de grupos.
- Las personas que convivan bajo el mismo techo (burbuja social) deben mantenerse a una distancia mínima de 1,8 metros con personas de otras burbujas.
- Si dentro de los espacios bajo el alcance de estos lineamientos existen zonas al aire libre diseñadas para actividades deportivas, estas no podrán ser utilizados para disciplinas o ejercicios que impliquen contacto físico o distanciamiento menor de 1,8 metros; salvo que se trate de una actividad deportiva que cuente con el respectivo protocolo avalado por el Ministro del Deporte. Se permite la permanencia en estos espacios para estar, descansar o jugar, siempre que se mantenga la burbuja social y el distanciamiento de 1,8 m entre personas o burbujas.
- **Si va a practicar ejercicios como correr, trotar, andar en bicicleta, caminar y otros, mantenga una distancia mínima de 1,8 metros entre usted y otras personas. Se recomienda no caminar o correr detrás o frente a alguien, sino en diagonal o al lado manteniendo el distanciamiento mínimo indicado.** Seguir las indicaciones de prevención y seguimiento de protocolos para la práctica de actividad física. Para más detalles, ver https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/LS_CS_007_activid_recreativa

[s_deport_individuales_04052020.pdf](#)

y

también

<https://www.icoder.go.cr/component/remository/Protocolos-Deporte-COVID19/orderby,7/page,4/?Itemid=0>

- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con alcohol en gel, toallas desinfectantes o agua y jabón, antes de usarlas. Esto incluye las máquinas de ejercicio, manijas, bancas y otro tipo de mobiliario urbano.
- Se recomienda a las personas con mayor vulnerabilidad frente al COVID19: personas adultas mayores, mujeres embarazadas, personas menores de edad con discapacidad o con necesidades especiales, personas con diabetes, cardiopatías, hipertensión, padecimientos pulmonares, cáncer o con enfermedades que comprometen su sistema inmune, utilicen los parques en horarios donde haya menos concentración de personas.
- Los parques infantiles, o áreas de juegos infantiles, no podrán utilizarse hasta que las autoridades de salud así lo determinen.
- Las personas menores de edad que visiten estos espacios deben hacerlo con integrantes de su burbuja social, es decir, con quienes conviven en su hogar. Los padres, u otros adultos legalmente responsables de la custodia, deben velar por la seguridad de las personas menores de edad mientras utilizan estos espacios.

6. OBSERVANCIA

Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento	Medios de Verificación / Evidencia
Ministerio de Salud	Órdenes Sanitarias
Municipalidades	Atención de denuncias, visitas de inspección. Órdenes Sanitarias
ICODER	Atención de denuncias y visitas de inspección en los sitios bajo su administración.
Fuerza Pública	Atención de denuncias, visitas de monitoreo. Órdenes Sanitarias
Asociaciones de Desarrollo Integral	Atención de denuncias y visitas de inspección en los sitios bajo su administración.
Comités Cantonales de Deportes y Recreación.	Atención de denuncias y visitas de inspección en los sitios bajo su administración.

ANEXOS Disponibles en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-comunicacion/protocolos-ms>

Protocolo de 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**

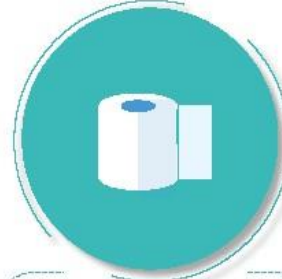
¿Cuándo hay que lavarse las manos?



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



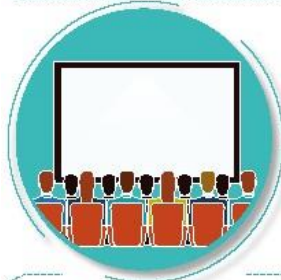
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



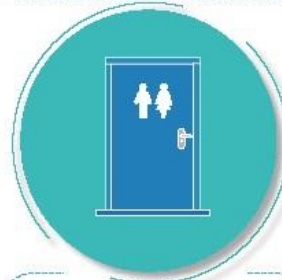
Después de estar con mascotas



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**
Costa Rica



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
SI NO SE HA LAVADO
LAS MANOS
CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Otras formas de Saludar

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

No tocarse la cara

