

# **PROTOCOLO ALERTA SANITARIA COVID-19**



**Cunlimón**  
Colegio Universitario de Limón

**Lineamientos para el desarrollo  
de las actividades en Sedes  
Académicas y Administrativas del  
Colegio Universitario de Limón,  
en el marco de la emergencia  
COVID-19**

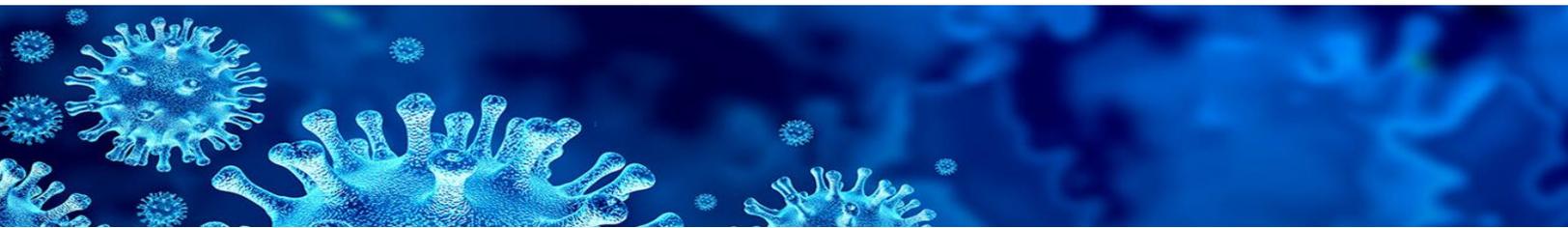
**Lineamientos para el desarrollo de las  
actividades en Sedes Académicas y  
Administrativas del Colegio Universitario de  
Limón, en el marco de la emergencia COVID-19**

Versión **002-2020**

Fecha Elaboración: **Agosto 2020**

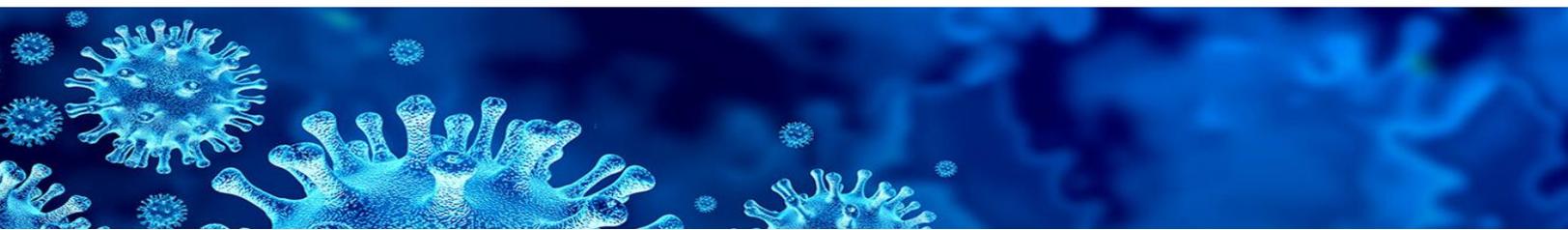
Elaborado Por: **Karleny Clark Nelson  
Martha Monge Acuña  
Michelle Richards Lemones**

Aprobado Por: **Consejo Directivo del Cunlimón**

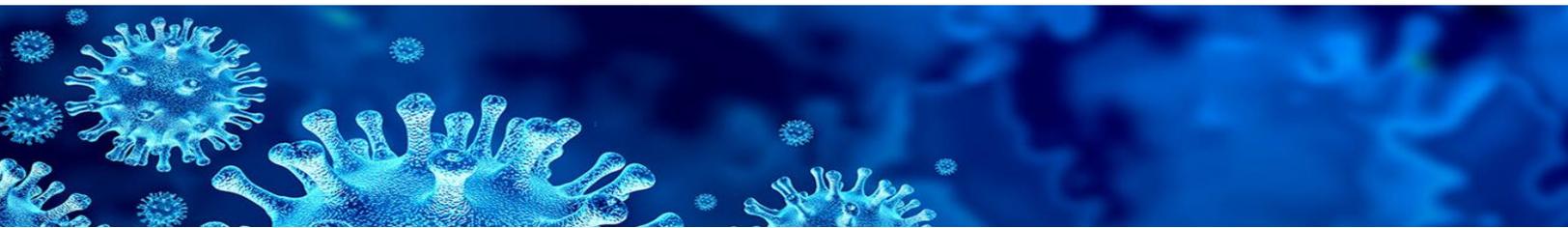


## ÍNDICE

Prólogo.....	5
Objetivo General.....	6
Normativa Aplicable .....	6
Principios Generales .....	6
De las personas: .....	6
Del Virus SARS-CoV-2.....	7
Riesgo de Exposición al SARS-CoV-2 .....	8
Personas Ocupacionalmente Expuesta: .....	8
Persona NO Ocupacionalmente Expuesta:.....	8
Medidas Aplicables en el CUNLIMON .....	8
Medidas Organizativas.....	8
Modalidad de Teletrabajo y Trabajo Remoto .....	8
Reincorporación de Personas con Factores de Riesgo a la Actividad Presencial: .....	9
Procedimiento ante Personas que pertenecen a la Comunidad Académica que presenta síntomas de Gripe .....	9
Procedimiento ante Contactos Cercanos a Caso Confirmado o Sospechoso de la Enfermedad COVID-19 .....	10
Medidas de Protección Colectivas .....	10
Medidas Preventivas Generales .....	10
Medidas Preventivas Específicas en Sedes Académicas y Administrativas .....	11
Desarrollo de Actividades en Sedes Académicas y Administrativas .....	12
Medidas de Distanciamiento Físico y en Espacios de Atención al Público .....	12
Disposiciones para Evitar Conglomerados y Estancia en Área de Uso Común.....	12
Infraestructura, Tránsito o Circulación en el Edificio .....	13
Otras Consideraciones Generales .....	14
Desarrollo de Síntomas Respiratorios o Síntomas Sospechosos de COVID-19 .....	16
Medidas de Higiene y Limpieza .....	18
Prevención.....	18
Actividades para la Limpieza y Desinfección .....	18
Actividades para el Lavado de Manos .....	19
<b>Recomendaciones para el lavado de manos</b> .....	19
<b>Procedimiento:</b> .....	19
<b>Actividades para el Enjuague y Secado</b> .....	20
Actividades para la Desinfección con Productos Eficaces Contra el Virus .....	20
Plan y Horario de Limpieza y Desinfección para las Distintas Áreas de las Instalaciones .....	21
Sobre las Personas Responsables de Limpieza, Desinfección .....	21
Productos de Limpieza y Desinfección .....	21
Utensilios de Limpieza de Pisos.....	22



1. Hipoclorito de Sodio al 0,5% .....	22
2. Alcohol Isopropílico entre el 60% y 80% .....	23
Identificación de Puntos Críticos para la Desinfección.....	24
Otras Identificadas .....	24
Manejo de Residuos .....	25
Sobre las Giras .....	27
Uso de Equipos de Protección Personal .....	28
Bibliografía .....	31



---

## Prólogo

---

En el marco de la declaratoria de estado de emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica (oficializada mediante el Decreto Ejecutivo 42227-MPS), producto del virus SARS-CoV-2 que causa la enfermedad COVID-19, y dadas las características de la pandemia, se han definido lineamientos varios por parte del Ministerio de Salud, como ente rector en este contexto a nivel nacional.

Este documento ha sido elaborado para establecer los elementos generales mínimos que deben cumplir la totalidad de las instancias del Colegio Universitario de Limón, particularmente si, de manera excepcional, se realizan actividades presenciales. Teniendo en cuenta que la salud es un derecho humano fundamental y la seguridad e higiene en el estudio y trabajo deben prevalecer sobre cualquier otra consideración, se favorecerá la virtualización de todas las actividades de docencia, investigación, acción social y administración.

El Colegio Universitario de Limón, pone a disposición el presente protocolo general, para el desarrollo de eventos que minimicen el riesgo de propagación del coronavirus (SARS-CoV-2) en la comunidad universitaria.

Es responsabilidad de todos los miembros de la Institución contribuir con el cumplimiento estricto de las medidas contenidas en este protocolo general, adaptando e incorporando medidas en protocolos específicos, según la particularidad de cada unidad.

Este documento está sujeto a ser actualizado periódicamente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes. Por tal motivo, el presente corresponde a la **versión número dos**.



---

## Objetivo General

---

Establecer una serie de medidas y acciones preventivas y de mitigación a nivel general, acordes con lo establecido por el Ministerio de Salud, que permitan la continuidad de los servicios y actividades en el Colegio Universitario de Limón y minimicen el riesgo de contagio del virus SARS-CoV-2 que produce la enfermedad COVID-19.

---

## Normativa Aplicable

---

- Constitución Política artículos 21, 50 y 66
- Código de Trabajo: Título IV de la Protección de los Trabajadores durante el ejercicio del Trabajo: Artículo 214 (d), 273, 282, 284 y 285.
- Decreto Ejecutivo 42227-MP-S declaratoria de estado de emergencia en todo el territorio de la República de Costa Rica, provocada por la enfermedad COVID-19.
- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19. Ministerio de Salud. 21 de mayo del 2020
- Directriz 082-MP-S. Protocolos Sectoriales para una reapertura segura. Hecho por: Viceministro de la Presidencia. Versión al 12 de mayo, 2020.

---

## Principios Generales

---

### De las personas:

El recurso más importante del Colegio Universitario de Limón son las personas. Por lo tanto, toda decisión o acción que se tome debe buscar siempre su bienestar físico, emocional y mental.

Las autoridades del Cunlimón son las responsables de establecer, divulgar y velar por el cumplimiento de las normas de seguridad e higiene descritas en este documento para reducir el riesgo de contagio del virus SARS-CoV-2, que produce la enfermedad COVID-19, en la comunidad universitaria.

Cada persona perteneciente a la comunidad académica debe conocer los protocolos de seguridad e higiene.

La comunidad universitaria debe ser responsable del cumplimiento de los lineamientos de salud y seguridad en su lugar de estudio y trabajo.

La comunidad académica debe ser consciente de aplicar medidas estrictas de seguridad e higiene en su hogar, en el transporte que utilice y en los lugares que visite.

Las medidas establecidas en este protocolo tienen como finalidad la reincorporación gradual de la comunidad académica a las actividades presenciales.



A mayor número de personas y tiempo de permanencia en un espacio físico, mayor es la probabilidad de contagio del virus. Por tal razón, las medidas de seguridad e higiene y su cumplimiento deben ser más estrictas al ir incrementando las actividades presenciales.

Las personas externas a la comunidad académica que visiten las instalaciones institucionales son transmisores potenciales del virus. Por eso, su ingreso debe ser restringido, controlado y limitado.

A nivel nacional, la Comisión de Emergencias ha determinado un estado de alerta, de acuerdo con los niveles de riesgo de contagio en diferentes zonas del país. Lo anterior debe ser tomado en cuenta por cada unidad, de manera permanente, en la determinación de las normas específicas, con particular énfasis en aquellas cuyo personal debe desplazarse o realizan sus labores en esas zonas.

La comunidad académica debe estar atenta a cambios en las medidas e información emitida por la autoridad institucional y las entidades del Gobierno.

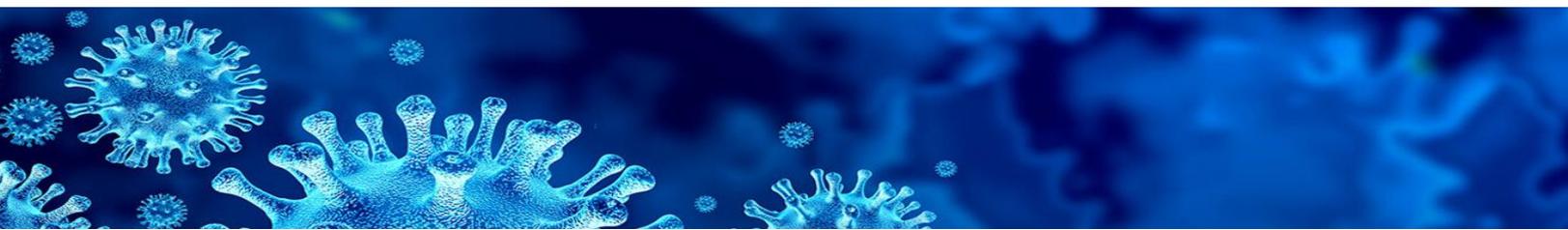
### **Del Virus SARD-CoV-2**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala: “Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias. El coronavirus descubierto recientemente causa la enfermedad COVID-19, identificada por primera vez en diciembre 2019, en la ciudad de Wuhan,

China. Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.”

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las



personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

---

### **Riesgo de Exposición al SARS-CoV-2**

---

Para los efectos de la evaluación del riesgo de exposición es importante tomar en cuenta las siguientes definiciones:

#### **Personas Ocupacionalmente Expuesta:**

Es la persona trabajadora, que en ejercicio y con motivo de su ocupación desarrolla actividades en contacto directo con el público interno o externo, a menos de 2 metros de distancia y que no tiene la posibilidad de aplicar las medidas de barrera física.

#### **Persona NO Ocupacionalmente Expuesta:**

Es la persona trabajadora, que en ejercicio y con motivo de su ocupación, desarrolla sus actividades, sin contacto directo al público interno o externo, o si lo tiene puede mantener

una distancia física de 2 metros o el diseño del puesto permite medidas de barrera física.

---

### **Medidas Aplicables en el CUNLIMON**

---

Es importante señalar que estas medidas pretenden disminuir el riesgo de contagio pues no es posible eliminarlo. El riesgo se irá incrementando en función de dos factores principales que son el tiempo de exposición y la cantidad de personas realizando actividades presenciales.

Las jefaturas serán las responsables de velar por el cumplimiento de las medidas definidas en este Protocolo, así mismo de suspender las actividades en el momento en que por alguna circunstancia se ponga en riesgo la salud de la comunidad académica.

Las siguientes medidas son de aplicación a toda la comunidad académica, independientemente de las tareas que se desarrollen:

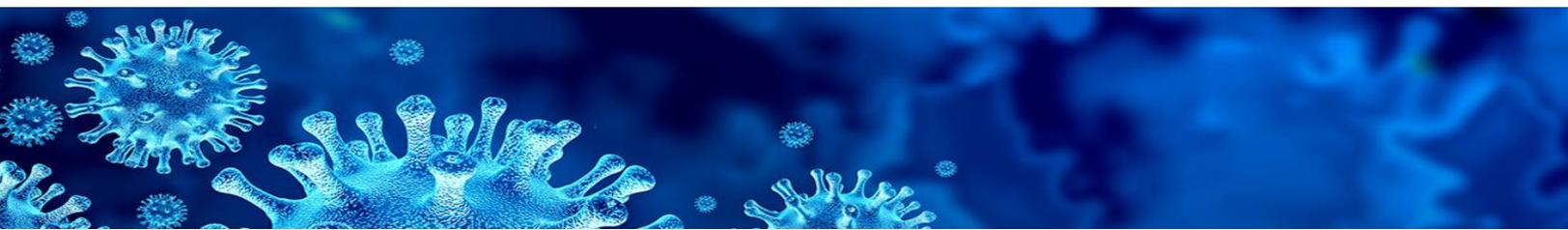
---

### **Medidas Organizativas**

---

#### **Modalidad de Teletrabajo y Trabajo Remoto**

El Ministerio de Salud, como instancia rectora de los temas en salud de nuestro país, a través del lineamiento LS-CS-09 Lineamiento general para propietarios y administradores de centros de trabajo por COVID-19, del 12 de mayo de 2020, ratifica que se debe considerar el Teletrabajo como una medida prioritaria para los empleados en condiciones generales y de vulnerabilidad, apoyado en la Directriz N° 073 - S - MTS que insta a las



instituciones a implementar temporalmente y en la medida de lo posible durante toda la jornada semanal, la modalidad de teletrabajo en sus respectivas instituciones, como medida complementaria y necesaria ante la alerta de coronavirus.

La Decanatura, en su Comunicado Oficial al Personal Cunlimón del 19 de marzo de 2020 y en apego a las directrices que constantemente dictan las autoridades nacionales, “decreta el cierre preventivo total de las sedes regionales (administrativas y académicas). Por lo tanto los Coordinadores de Sedes, Carreras y Programas, deberán en conjunto con la Dirección Académica, Educación Comunitaria y Asistencia Técnica, dar el seguimiento a los planes y estrategias propuestos por los docentes para la continuidad del proceso enseñanza-aprendizaje, del curso lectivo del primer cuatrimestre 2020. Al haberse decretar el cierre preventivo total en la sede central (administrativa y académicas), se le comunica a todo el personal que las tareas laborales pendientes deberán continuarse en sus hogares, dentro del horario y jornada correspondiente. Para dicha disposición, la Decanatura instruye a cada Dirección a tomar las medidas necesarias para garantizar el cumplimiento de las funciones.”

### **Reincorporación de Personas con Factores de Riesgo a la Actividad Presencial:**

Los grupos de riesgo para enfermedad COVID-19 son: personas de 65 años y más, personas con enfermedad respiratoria crónica (asma, EPOC), enfermedad cardíaca grave, hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, enfermedad renal crónica bajo tratamiento de diálisis, enfermedad hepática, personas que viven en establecimientos para larga estancia, enfermedades inmunosupresoras (tratamientos para el cáncer, fumadores, receptores de trasplantes, deficiencias autoinmunes, VIH mal controlada o SIDA, uso prolongado de esteroides,

uso de medicamentos que afecten el sistema inmune).

En caso que sea requerido que una persona con factores de riesgo regrese a la actividad presencial, dada la naturaleza del puesto, que imposibilite el trabajo remoto, se deben seguir los Lineamientos para personas trabajadoras con factores de riesgo que ocupan puestos no teletrabajables, del Ministerio de Trabajo, que incluye re-adeclarar las funciones para minimizar el contacto directo con personas usuarias o sus compañeros de trabajo, ubicarlo de manera que preste su servicio al menos a 2 metros de distancia de sus compañeros y tenga el acceso a todos los implementos de higiene recomendados.

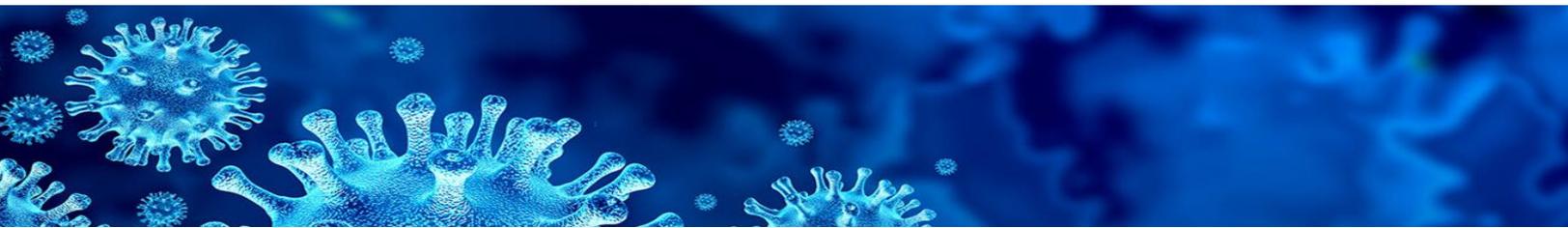
De igual manera la población estudiantil con factores de riesgo que requiera volver a actividades presenciales, la Institución deberá velar por su seguridad y aplicar las recomendaciones emitidas por el Ministerio de Salud al respecto. Si hay una situación particular deberá ser analizada por la Coordinación Académica respectiva y la Dirección de área.

### **Procedimiento ante Personas que pertenecen a la Comunidad Académica que presenta síntomas de Gripe**

Ante la aparición de síntomas de gripe queda absolutamente prohibido presentarse a actividades presenciales en la Institución.

**Síntomas de Gripe:** fiebre o sensación de fiebre y escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o del cuerpo, dolor de cabeza y fatiga o cansancio.

Si está enfermo, repórtese con su jefe inmediato, y asista a Consulta de Medicina de empresa (si se cuenta con ese recurso) o al EBAIS de su adscripción, para que sea valorado y se defina el mecanismo para



su respectiva recuperación. Acatar que debe ir al médico solo si cumple con los criterios de posible riesgo”, por lo anterior, es necesario contemplar la atención médica incluso cuando no hayan pasado los 7 días, siendo que, si resulta caso sospechoso o positivo el plazo de aislamiento es definido mediante orden sanitaria por el Ministerio de Salud. (LS-CS-009 Lineamiento General para Propietarios y Administradores de Centro de Trabajo por COVID-19).

De presentar síntomas de gravedad como dificultad respiratoria y fiebre de más de 38°C, síntomas sugestivos de la enfermedad COVID-19 (como pérdida súbita del olfato y el gusto) o continuar con síntomas más allá de estos 7 días, se compromete a presentarse al centro de salud al que está adscrito/a para que valoren su situación de salud. Puede comunicarse con la Caja Costarricense de Seguro Social mediante la aplicación EDUS o bien al teléfono 1322.

### **Procedimiento ante Contactos Cercanos a Caso Confirmado o Sospechoso de la Enfermedad COVID-19**

Se define a una persona como contacto cercano como aquella que sin haber utilizado las medidas de protección adecuadas ha estado en contacto cercano en algunas condiciones particulares con un paciente sospechoso o confirmado.

El aislamiento es una de las principales medidas de control, y debe ser aplicado en algunos casos a los contactos cercanos, y siempre a todos los casos sospechosos y a los casos confirmados de enfermedad respiratoria por COVID-19.

Los contactos cercanos de un caso confirmado que no presenten síntomas serán aislados en el domicilio actual por un espacio total de 14 días, los cuales se contarán a partir de que se dio el último contacto con el caso confirmado.

Si durante estos 14 días desarrolla síntomas respiratorios debe comprometerse a acudir al centro de salud al que está adscrito/a para que valoren su situación de salud.

Los contactos de casos sospechosos que no presenten síntomas no serán aislados, pero si en algún momento si llega a desarrollar síntomas se considerará caso sospechoso y se debe comprometer a acudir al centro de salud al que está adscrito/a para que valoren su situación de salud.

---

## **Medidas de Protección Colectivas**

---

Las siguientes medidas son de aplicación general para toda la comunidad Académica.

### **Medidas Preventivas Generales**

Para la transmisión de esta enfermedad existen dos formas de contagio:

- **De Persona a Persona:** Puede propagarse por medio de las “gotículas” procedentes de la nariz o la boca, que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.
- **Por Superficies que Rodean a la Persona Enferma:** De modo que otras personas pueden contraer el virus si una persona sana toca estos objetos o superficies sucias y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca ya que las “gotículas” pueden durar varias horas en estas superficies.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección, debe lavarse las manos frecuentemente con agua y



jabón o alcohol etílico al 70% en gel mientras identifica un lugar para el lavado de manos con agua y jabón.

- Cubrirse la nariz y la boca con una toalla o pañuelo desechable al toser y estornudar, luego depositarlo en un basurero con tapa preferiblemente que sea con mecanismo de apertura de pedal.
- No tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Mantener distanciamiento físico de 2 metros.
- No saludar mediante contacto físico.
- En caso de llevar pelo largo se recomienda recogerlo.
- Llevar las uñas cortas y sin pintar. No usar anillos, pulseras ni relojes.

### Medidas Preventivas Específicas en Sedes Académicas y Administrativas

Todo funcionario o estudiante con actividad presencial, al llegar a la Sede Académica o Administrativa, no deberá registrar su llegada por medios físicos (tarjetas, huella digital, entre otras) y guardará la distancia de seguridad de 2 metros.

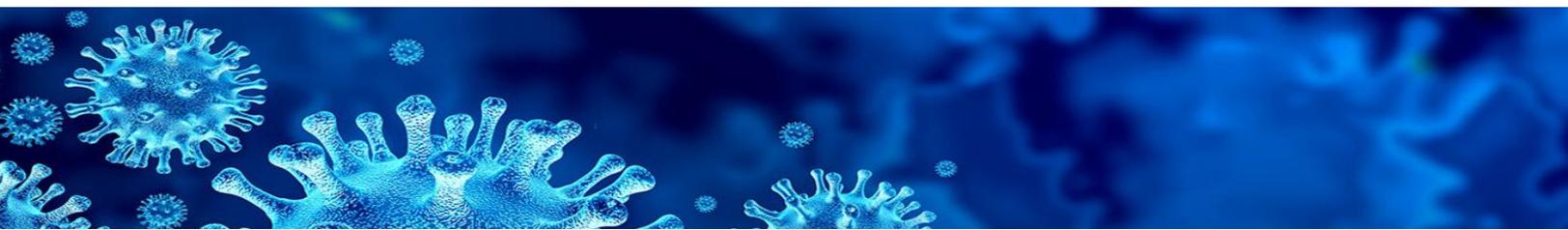
Al llegar a las Sedes Académicas o Administrativas efectuará un lavado de manos con carácter previo al inicio de cualquier tipo de actividad. Se deberá seguir el protocolo de lavado de manos, para ello, la Cunlimón colocará en el sitio, y junto a las zonas de lavado y de forma visible, el afiche ¿Cómo lavarse las manos?, mismo que se encuentra en los anexos de este documento.

El Cunlimón facilitará dispensadores de solución de alcohol etílico al 70% en gel en los lugares de

trabajo, priorizando aquellas unidades ubicadas a una mayor distancia de los servicios sanitarios.

**Los lineamientos definidos en este documento son de aplicación OBLIGATORIA, para todos los funcionarios, estudiantes, contratistas, proveedores u otros que visiten las instalaciones del Colegio Universitario de Limón, siendo que las constituyen las medidas de prevención y mitigación para la continuidad de los servicios administrativos y operativos de la institución.**

- ❖ **Ninguna persona con síntomas respiratorios leves** puede ingresar a los Edificios Administrativos y Académicos del Cunlimón, si presenta tos, fiebre y síntomas anteriores, se debe indicar que llame a la línea **1322** para recibir orientación. Esta especificación debe ser clara para los usuarios y comunicada de forma física y visible.
- ❖ Si la persona recibe orientación de la línea 1322 y **resulta caso sospechoso**, deberá llamar al Centro Médico que le corresponde y en función del riesgo se envía a reposo 24 horas. **En caso de ser funcionario o personal de la empresa contratista, debe comunicar a su jefatura superior inmediata.**
- ❖ Al ingresar y abandonar las instalaciones del Colegio Universitario de Limón, debe cumplir con el **protocolo de salud y lavado de manos**, o utilizar alcohol en gel, u otro similar. Ver anexo.
- ❖ Para el ingreso y permanencia dentro de las instalaciones del personal, estudiantado, visitantes, contratistas, proveedores, entre otros; es obligatorio el **uso de la Mascarilla.**
- ❖ Se debe procurar mantener una **distancia mínima de 2 metros**. Recuerde que el COVID-19, se transmite de persona a persona, a través



de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar. Toda persona **debe seguir el protocolo de tos y estornudo**. Ver anexo.

- ❖ Deben **mantener limpios sus artículos personales** tales como: celulares, tabletas, lapiceros, billeteras y agendas entre otros.
- ❖ La **frecuencia de lavado de manos** será: antes de tocarse la cara, antes de preparar y comer los alimentos, después de ir al baño, después de toser y estornudar, después de visitar y atender a una persona enferma, después de tirar la basura, luego de visitar zonas públicas, después de tocar llaves, dinero o artículos personales, después de tocar pasamanos y manijas de puertas.
- ❖ **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**, ya que el virus puede subsistir en una superficie desde pocas horas hasta varios días.
- ❖ La atención a proveedores, clientes y visitas deberá realizarse cumpliendo los lineamientos establecidos. En la medida de lo posible, se recomienda el uso de teléfono o cualquier medio electrónico que evite el contacto físico.

---

## Desarrollo de Actividades en Sedes Académicas y Administrativas

---

### Medidas de Distanciamiento Físico y en Espacios de Atención al Público

La recomendación general es mantener una distancia de 2 metros. Con respecto a cualquier otra persona y lavarse las manos con frecuencia.

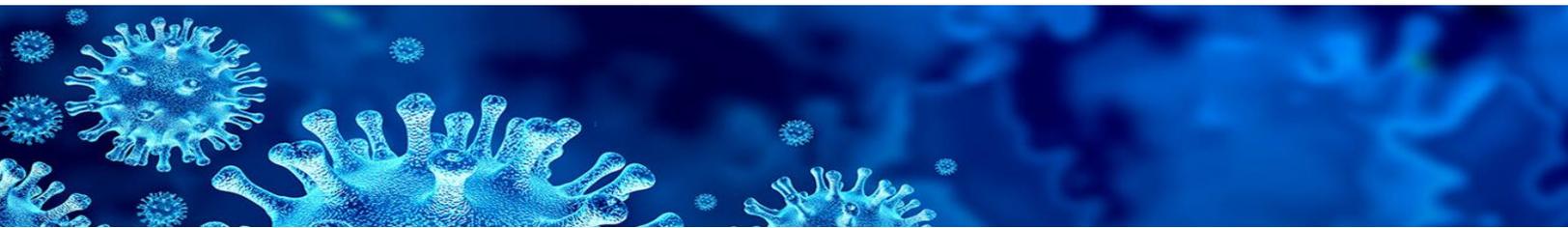
Se instalarán barreras de protección mediante acrílicos o similares en ventanillas de atención al público y áreas de recepción, entre otros.

Si no hay posibilidad de colocar la barrera de protección deberá de **utilizarse la mascarilla y una careta de protección personal**.

En mesas de atención al público o entre puestos de trabajo y estudio, donde no sea posible la distancia mínima de seguridad de 2 metros, una de las alternativas para garantizar el distanciamiento físico es la colocación de barreras de protección como las señaladas.

### Disposiciones para Evitar Conglomerados y Estancia en Área de Uso Común

- Todos los espacios que reúnan personas deben cumplir con un distanciamiento de 1.8 metros entre personas o funcionar al 50% de su capacidad.
- Contar con **afiches informativos** sobre distanciamiento físico y prácticas de higiene de manos e higiene respiratoria.
- Evitar la estancia en los pasillos de los edificios y agilizar el tránsito unidireccional en los mismos (suba y baje por la derecha, no se detenga en las escaleras), con su debida demarcación.
- **Disminuir las sillas y distanciar los espacios para sentarse en las áreas de uso común**, como salas de espera, comedores, entre otros.
- En los laboratorios de computación el aforo dependerá de las condiciones de la



infraestructura que permita el distanciamiento físico de 1.8 metros.

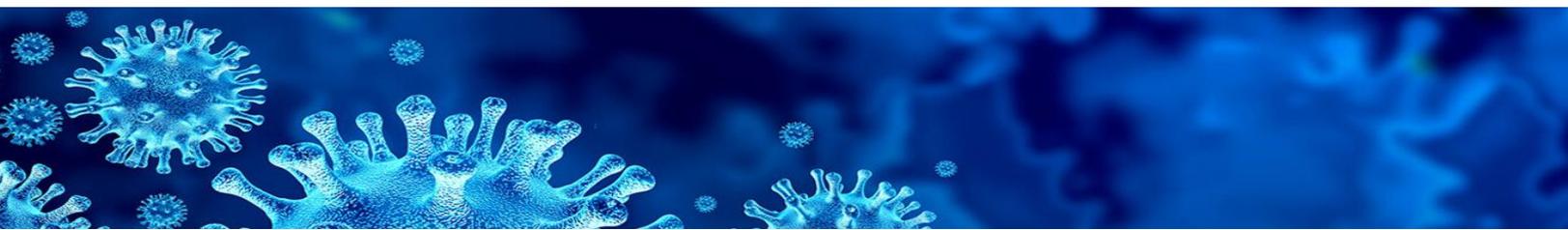
- Disponer en la entrada de áreas comunes de estaciones de higienización de manos (lavamanos o alcohol etílico al 70% en gel).
- No agruparse en las salas de estudio o espacios comunes.
- Eliminar los lapiceros de uso comunal, incentivando el uso de lapiceros personales.
- Evitar el uso de las estaciones de trabajo como computadoras, teclados, escritorios y otros dispositivos ubicados en áreas comunes, o **desinfectarlos antes y después de cada uso**, sin olvidar lavarse las manos posteriormente.
- Demarcar los espacios que se pueden utilizar en los comedores, y disminuir el número de sillas para evitar superar la capacidad de este. No compartir los utensilios de cocina, introducir los alimentos a la refrigeradora sin bolsas.
- Establecer distribuciones de los horarios de alimentación para promover la menor ocupación posible de los comedores.
- Evitar las comidas comunales, e incentivar traer sus propios alimentos. Si se traen alimentos, que estos se encuentren en empaques individuales. No colocar sus bolsas de comida, bolsos o maletines en la mesa del comedor.
- Desactivar las fuentes de agua si no se pueden limpiar con frecuencia e implementar estaciones de llenado de botellas de agua. Favorecer que el personal traiga su propia botella.
- Fomentar en el personal que se evite el socializar en las áreas comunes y demarcarlas.

**El Colegio Universitario de Limón, cuenta en sus programas formativos y de capacitación con población estudiantil en condiciones socioeconómicas de alta vulnerabilidad; limitando su acceso a herramientas tecnológicas para el desarrollo de sus actividades académicas; motivo por el cual, la Administración autoriza de conformidad con los lineamientos aquí descritos la utilización de los equipos de cómputo**

- ❖ Las actividades de **formación académica se impartirán en modalidad virtual** siempre que sea posible. De recurrir a una asistencia presencial, las mismas deberán respetar una distancia de 2 metros entre asistentes, así como guardar el menor tiempo de extensión, y en todo caso **no deben superar 1 hora**.
- ❖ **Establecer roles/horarios para uso de recintos académicos (aulas o laboratorios)**; con el fin de mantener el aforo al 50%. Aquellos servicios que puedan realizarse por medio de citas deben priorizar esta metodología, **dejando el tiempo correspondiente (aproximadamente 30 minutos) para realizar labores de limpieza y desinfección del área de atención entre cada cita o turno**.
- ❖ En los momentos antes o después de iniciar formalmente la actividad, así como en los intermedios, se debe **evitar que las personas se reúnan o compartan de forma presencial**.

### **Infraestructura, Tránsito o Circulación en el Edificio**

- Instalar estaciones de lavado de manos en la entrada del edificio, que dispongan de agua potable, jabón, y toallas de papel desechable. Cuando la entrada principal del edificio disponga de dos o más puertas, se procederá a



habilitar una de ellas exclusivamente como entrada y la otra como salida (se colocarán carteles indicativos). En el caso de que solo exista una puerta de entrada y salida, se utilizará normalmente respetando la distancia de seguridad en el caso de que otra persona la esté utilizando o si es amplia se asuma el mismo principio del ingreso por las gradas, ingresar del lado derecho y salir por el lado izquierdo.

- Colocar un directorio de números de teléfono y direcciones de correo electrónico en la entrada del edificio, para favorecer la realización de trámites por medio de estas vías sin acceso a las instalaciones.
- Establecer horarios de entrada y salida escalonados para evitar aglomeraciones.
- Evitar estancia en pasillos de los edificios y agilizar el tránsito unidireccional en los mismos (suba por la derecha y baje por la izquierda, no se detenga en las escaleras). Incentivar el uso de cubrebocas desechables, mascarillas higiénicas de tela reutilizables o pantallas faciales recomendadas según criterios del Ministerio de Salud.
- Distanciar las estaciones de trabajo y de estudio al menos 2 metros, distribuidos en forma de colmena en aquellos casos que no se puedan mantener dos metros lineales en todos los sentidos por aforo requerido.
- Colocar acrílicos entre los espacios de trabajo en los sitios donde la separación de 2 metros mínimo no se puede realizar.
- Favorecer la circulación de aire externo, abriendo ventanas según lo permita las condiciones del edificio. • En las oficinas que no dispongan de circulación de aire externo, dar mantenimiento preventivo a las unidades de

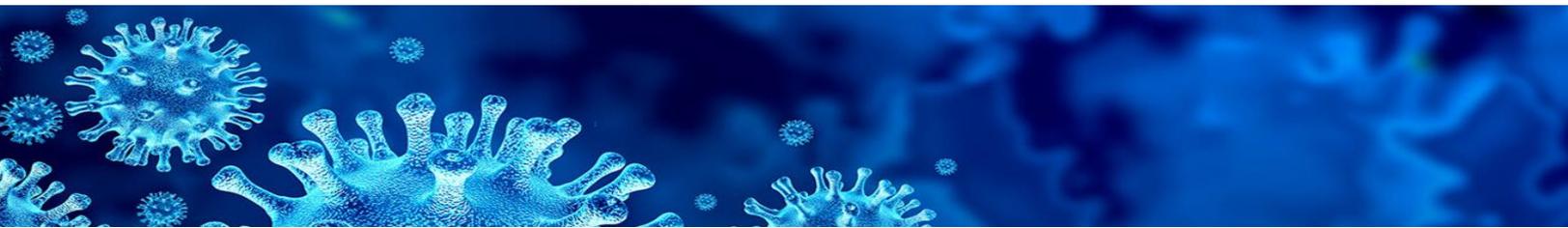
aire acondicionado, instalar filtros de alta eficiencia (HEPA), y evitar la recirculación del aire en el sistema (usar modo con recambio de aire).

### Otras Consideraciones Generales

- **Contactos con personas externo a la institución:** se reducirá el número de interacciones con personal externo a la Institución que deba acceder a las instalaciones. Se fomentará el uso del teléfono y del correo electrónico en sustitución de la atención presencial. En caso de que sea imprescindible atender presencialmente, **se facilitarán citas previas para evitar la concentración de personas y se guardará la distancia de seguridad.** Se debe llevar una bitácora con los datos personales y de contacto de los visitantes externos a la Institución y los sitios a los cuales tuvo acceso.
- **Vías de Circulación:** En las vías de circulación, como pasillos, siempre que el ancho lo permita, se circulará junto a la pared de nuestra derecha, dejando nuestro lado izquierdo, para el sentido contrario de circulación. En el mismo sentido, no deberá circularse en paralelo, sino en una única fila dejando una distancia mínima de 2 metros. Si los pasillos son estrechos y existen pasillos alternativos, se señalará uno de ida y otro de vuelta y si esto no es posible, se establecerán pasos alternativos de uso para evitar el cruce de personas, es decir, no podrá incorporarse una persona a una vía, sin haber salido de la misma, la otra persona.

### Sobre el procedimiento para efectuar reuniones:

- Las reuniones presenciales se llevarán a cabo solamente en casos excepcionales y estrictamente necesarios donde la naturaleza de la reunión justifique que esta deba ser



realizada de manera presencial. Las reuniones presenciales no deben exceder los 60 minutos y si por alguna razón debe ampliarse este tiempo debe ser debidamente justificada. Debe utilizarse la mascarilla durante el tiempo que se extienda la reunión.

- El aforo de la reunión dependerá de la capacidad de la sala o espacio en que se realizará la misma, debido a que siempre debe guardarse la distancia física mínima de 2 metros entre cada participante.
- Los lugares donde se realizan las reuniones presenciales deben estar señalizados indicando los espacios disponibles para los participantes que aseguren el distanciamiento físico. Deben contar de ser posible con una entrada y una salida para evitar aglomeraciones, cuando esto no sea posible se debe asegurar que la entrada y salida se darán de manera coordinada evitando el contacto entre personas.
- Está terminantemente prohibido cualquier tipo de saludo que implique contacto físico durante las reuniones.
- Implementos como punteros, teléfonos, lapiceros, computadoras, entre otros serán de uso estrictamente personal o individual; si el equipo a utilizar pertenece a la sala o lugar de reunión debe desinfectarse con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar o bien se puede utilizar una concentración de etanol de entre 60% y 70%.
- No se debe hablar en voz alta o gritar en las salas de reunión, en el caso de necesitar el uso de micrófono este debe desinfectarse después y antes de cada intervención de los participantes según protocolo.
- Las salas que se utilicen para reuniones deben limpiarse y desinfectarse según los protocolos establecidos, antes y después de cada uso.
- El personal a cargo de la sala o lugar de reunión debe asegurarse de que los equipos utilizados en la reunión que son propiedad del lugar sean limpiados y desinfectados siguiendo los protocolos definidos.
- Se recomienda que las instalaciones utilizadas para realizar reuniones presenciales posean ventilación natural adecuada, que permita el flujo de aire, si esto no fuera posible deben contar con aire acondicionado, verificando que cuenten con un mantenimiento regular que incluya el estado de los filtros.
- Queda terminantemente prohibido consumir alimentos o bebidas durante las reuniones.
- Durante las reuniones los participantes se deben higienizar las manos con frecuencia (mediante el protocolo de lavado de manos o en su defecto utilizar alcohol etílico al 70% en gel o mayor), además se deben seguir los protocolos de tos y estornudo y los participantes deben evitar tocarse la cara la nariz o la boca con las manos.
- Toda sala o lugar de reunión debe contar con un baño accesible, papel higiénico, un lavamanos, jabón líquido, alcohol etílico al 70% en gel o mayor, toallas de papel desechables para el secado de manos.
- Las puertas de las salas o lugares de reunión deben permanecer abiertos para evitar la manipulación de las mismas.
- Sobre los servicios sanitarios: los responsables de los edificios colocarán carteles indicativos del



correcto lavado de manos, y garantizarán que en todos los servicios sanitarios se reponga el jabón frecuentemente y papel de secado. Asimismo, si las dimensiones del servicio sanitario son reducidas, deberá realizarse un uso individual de dicho espacio, en caso de estar ocupado, deberá esperarse a una distancia superior a 2 metros de la puerta.

---

### **Desarrollo de Síntomas Respiratorios o Síntomas Sospechosos de COVID-19**

---

De acuerdo con los lineamientos emitidos tanto por el Ministerio de Salud como por el Colegio Universitario de Limón el personal con síntomas respiratorios no deberá realizar actividades presenciales en las instalaciones universitarias.

En el caso que una persona presente síntomas respiratorios o cumpla con la definición de caso sospechoso realizando su actividad laboral o académica, este deberá informarlo a su jefatura inmediata o área académica.

Cada edificio contará con un espacio u oficina para el aislamiento temporal inmediato, este espacio solo podrá ser utilizado para dicho fin, deberá tener una adecuada ventilación, tener una mesa, una silla y un basurero con tapa de apertura de pedal, además en su interior se utilizará una bolsa de plástico para los residuos.

También deberá tener acceso a un baño cercano para uso exclusivo, o en su defecto, deberá ser limpiado y desinfectado después que sea utilizado por la persona que se encuentra en aislamiento temporal.

Se procederá a proveer una mascarilla a la persona que cumple con síntomas respiratorios o sospechosos de COVID-19.

No se le deberá suministrar ningún tipo de medicamento, esto le corresponde al centro de salud que le brinde atención médica.

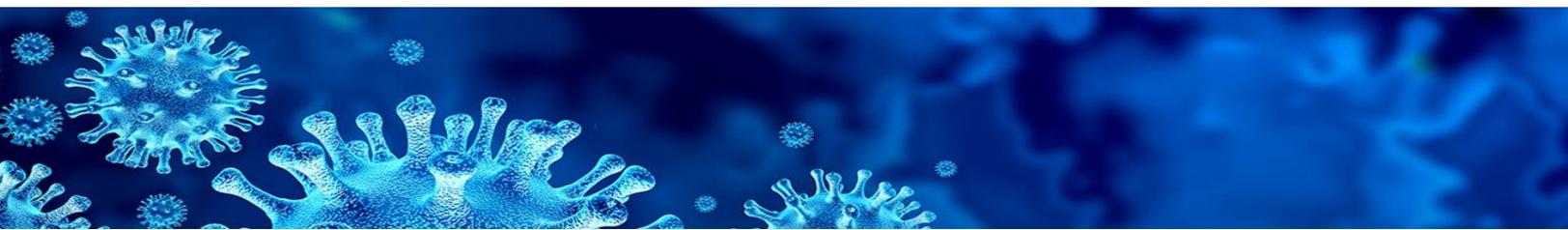
La persona responsable de la Unidad respectiva activará el procedimiento de limpieza y desinfección del puesto de trabajo de la persona colaboradora sospechosa, así como aquellas áreas comunes y sitios que haya visitado en el centro de trabajo. El área debe ser limpiada y desinfectada a profundidad, su uso está condicionada a la limpieza profunda y un periodo de 4 horas de ventilación. Además, se deberá realizar un registro de los contactos directos, con la siguiente información: sede u oficina donde labora, nombre completo, número de teléfono, correo electrónico y lugar de residencia.

Posteriormente, se comunicará a los servicios de salud que cada Sede disponga para reportar el caso, la persona deberá dirigirse a un centro de salud de la Caja Costarricense del Seguro Social, para ser atendido y para el seguimiento de caso según corresponda. Al retirarse se realizará la limpieza y desinfección del espacio de aislamiento, utilizando todas las medidas de protección.

Por último, los contactos directos se retirarán de su puesto de trabajo para que se ejecute el protocolo de limpieza y desinfección.

**La Administración del Cunlimón será la responsable de velar por la aplicación de los lineamientos establecidos para la atención a la alerta sanitaria, dictar las medidas que considere oportuna, además de proveer los equipos y suministros de prevención para la mitigación del virus.**

Garantizar la rotulación en espacios visibles de los protocolos de **“TOS, ESTORNUDO, LAVADO DE MANOS, SALUDO y NO TOCARSE LA CARA”**.



**Proveer a las instalaciones académicas y administrativas, los “Equipos y Suministros de Protección Personal”**, tales como: estaciones para lavado de manos (en la medida de lo posible), dispensadores de jabón y alcohol en gel, mascarillas o caretas, guantes, papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial, alcohol en gel con una composición de al menos 70% de alcohol o etanol, toallas de papel para secado de mano; para uso del personal administrativo, de mantenimiento, seguridad y visitantes.

La Administración, **verificará frecuentemente, el uso CORRECTO del Equipo de Protección Personal, especialmente “Cubre Bocas o Mascarilla”**, el cual se deberá recambiar según las indicaciones de uso.

En caso de no contar con el suministro de agua para la atención a las labores de higiene y limpieza, se debe suspender la actividad de forma inmediata y hasta que se reanude el suministro.

**Limitar el uso a un 50% de su capacidad como máximo en las áreas comunes como: aulas, laboratorio, oficina, comedores, sala de sesiones, recepción, cubículos administrativos – compartidos.** Todos los espacios que reúnan personas deben cumplir con un distanciamiento de 2 metros entre personas. El Ministerio de Salud podrá definir aforos menores al 50% de acuerdo a criterios específicos de salud pública.

No deben ser utilizados los espacios físicos que concentren personas, y 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, será obligatorio la revisión y mantenimiento periódico del aire acondicionado con recambio de filtros, según especificaciones de cada sistema.

Cualquier actividad de participación que implique compartir objetos o contacto físico ente los trabajadores, se suspenden.

**Las visitas a las Sedes Académicas, que no sean esenciales para la continuidad de la operación, se suspenden.** Además estas visitas deben acatar las disposiciones de la organización, en cuanto a las medidas de higiene establecidas en la empresa.

**Reducir o restringir visitas de personal externo a la operación o contratistas,** manteniendo solamente aquellas relacionadas a temas críticos, por ejemplo: proveedores de mantenimiento de equipo, instalaciones, materiales y suministros básicos para la continuidad de la operación.

Verificar de forma constante que los protocolos se estén aplicando en todos sus ámbitos internos, con enfoque de mejora continua.

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. Preparar mensajes, sustentados en la información oficial que divulgue el Ministerio de Salud, adaptados al perfil institucional, para comunicar el avance de esta alerta sanitaria internacional.

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.



---

## Medidas de Higiene y Limpieza

---

A continuación, se definen las actividades que se deben implementar en el Colegio Universitario de Limón para la limpieza y desinfección del lugar de trabajo. Debido a su importancia en la prevención y control de la enfermedad COVID-19 se presentan en este apartado con mayor especificidad.

### Prevención

Actualmente no existe una vacuna para prevenir el COVID-19. La mejor forma de prevenir es evitar la exposición a este virus y mantener las medidas de higiene adecuadas. Como parte de las medidas de prevención se deben seguir y aplicar de forma constante los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud.

Es importante conocer las técnicas de limpieza y desinfección que debe seguir el personal de aseo, así como los mecanismos que le corresponde cumplir a la administración para una vigilancia estricta de su cumplimiento y la modificación en las prácticas de toda la comunidad universitaria para adquirir un ambiente seguro, partiendo de conceptos elementales:

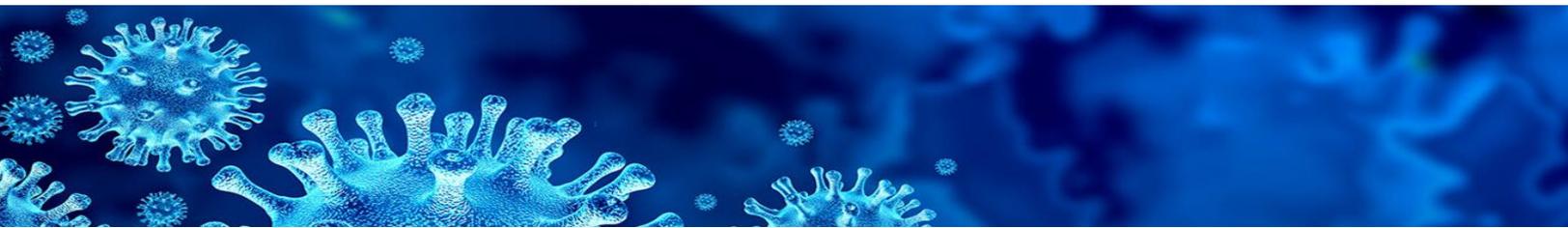
- **Limpieza:** Se refiere a la eliminación de suciedad e impurezas de las superficies. Este proceso no elimina los virus y bacterias que se encuentren adheridos a las superficies.
- **Desinfección:** Se refiere al uso de productos químicos, como desinfectantes registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA), para eliminar los virus y bacterias presentes en las superficies. Este proceso no necesariamente limpia las superficies sucias, pero al combatir los virus y bacterias adheridos a las superficies

luego de la limpieza, se puede disminuir aún más el riesgo de propagar una infección.

### Actividades para la Limpieza y Desinfección

Primero se realizará el proceso de limpieza y luego se efectuará el procedimiento de desinfección.

- Se realizará la limpieza de todas las superficies utilizando procedimientos que permitan remover la materia orgánica e inorgánica, aplicando para ello procesos de limpieza que minimicen la proyección de estas partículas. Cuando se utilicen medios de fricción considerable, estos deben realizarse humedeciendo previamente la superficie.
- Cuando el nivel de suciedad o de materia orgánica en el piso o en las superficies lo requiera, se utilizarán soluciones jabonosas enjuagando posteriormente con agua para eliminar la suciedad mediante el procedimiento de arrastre.
- Una vez efectuado el proceso de limpieza, se debe realizar la desinfección de superficies ya limpias, con la aplicación de productos desinfectantes a través del uso de rociadores.
- El desinfectante se dejará sobre las superficies durante 10 minutos, luego de lo cual se procederá a secar el exceso con toallas, paños de algodón o trapeadores, entre otros métodos.
- Las toallas, paños de algodón, trapeadores, entre otros, deberán ser lavados luego de cada uso, de forma tal que se utilicen limpios en cada una de las instancias o puestos de trabajo.
- Se realizará la limpieza y desinfección frecuente de las estaciones de toma de agua, pasamanos, servicios sanitarios, agarraderas, picaportes, elevadores y otras superficies de contacto



frecuente utilizando para ello productos cuya efectividad contra el COVID-19 haya sido verificada. Se mantendrá un registro de limpieza de estos procesos.

### Actividades para el Lavado de Manos

- Se debe asegurar la disponibilidad de estaciones de lavado de manos a todo el personal (funcionarios, estudiantes, visitantes, proveedores, contratistas, entre otros).
- Cada una de las estaciones deberá estar dotada de jabón líquido, lava manos, solución de alcohol etílico al 70% en gel, papel para secado de manos, recipientes con tapa y apertura con pedal para la disposición de los desechos usados en el lavado de manos y un afiche con la técnica de lavado de manos.
- Se recomienda que la apertura y cierre del agua sea mediante pedal u otros dispositivos o métodos que eviten la contaminación cruzada (apertura automática o mediante el uso de una toalla de papel desechable).
- Toda persona que requiera ingresar a las instalaciones universitaria debe lavarse las manos de acuerdo con la técnica recomendada por el Ministerio de Salud o realizar la desinfección de manos con alcohol o solución en gel con una concentración de alcohol del 70%.
- El proceso de lavado o higienización de las manos será el recomendado por el Ministerio de Salud:

### Recomendaciones para el lavado de manos

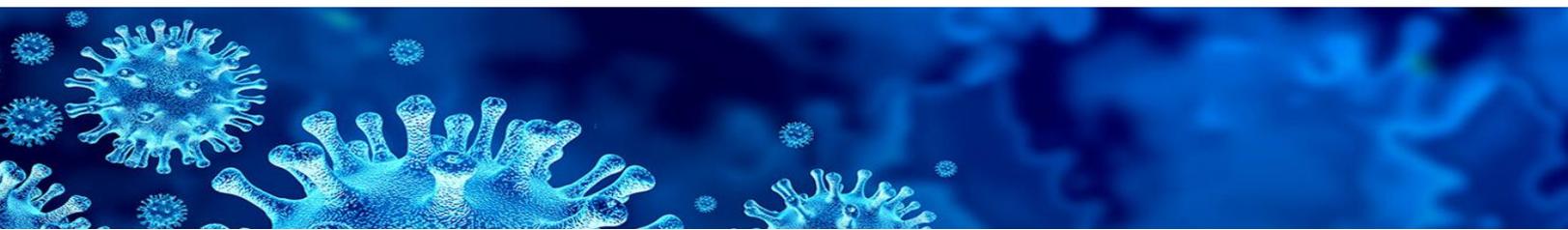
Las personas deben en la medida de lo posible, lavarse las manos con la regularidad adecuada,

especialmente si tuvo contacto con otras personas o superficies comunes.

- Antes y después de ingerir alimentos.
- Antes y después de comprar alimentos.
- Antes y después de utilizar el servicio sanitario.
- Luego de toser o estornudar.
- Si por alguna razón debe tocarse la cara.
- Luego de manipular objetos comunes como lapiceros, barandas, manillas y llavines de puertas.
- Luego de atender personas, sea en instalaciones del CUNLIMON o visitas en el campo.
- Luego de limpiar herramientas, celular, computadora, llaves de vehículo, entre otros.
- Cuando se recibe un paquete de mensajería.

### Procedimiento:

- Humedecer las manos con agua.
- Aplicar jabón líquido en cantidad suficiente sobre la superficie de las manos.
- Frotar las palmas de las manos, una contra otra.
- Frotar la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos. Luego hacer lo mismo con la otra mano.
- Frotar ambas palmas de las manos, entrecruzando los dedos.
- Apoyar el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos.
- Rodear el pulgar de una mano con la palma de la otra, frotar con un movimiento de rotación. Luego realizar lo mismo cambiando de mano.
- Frotar circularmente las yemas de los dedos de una mano en la palma de la otra. Luego, cambiar las manos.



### Actividades para el Enjuague y Secado

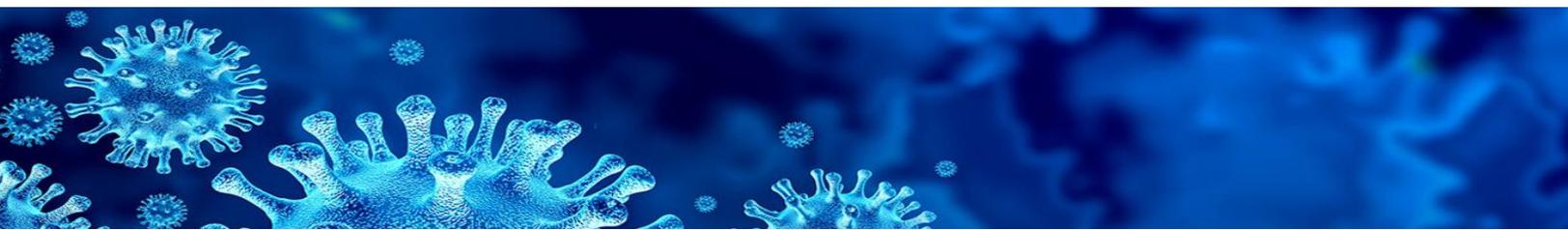
- Se deberá disponer en cantidades suficientes de agua potable para el enjuague y toallas de papel para el secado de las manos.
- Al finalizar el proceso de lavado, se debe sacudir las manos y proceder a secarlas con toallas desechables.
- En caso de que el cierre de la llave no sea automático, cerrar el tubo usando una toalla de papel.
- Las toallas de papel deben ser desechadas en un recipiente exclusivo para desechos del proceso de limpieza, el cual debe tener tapa y apertura de pedal.
- Estos contenedores deberán contar con bolsas suficientemente fuertes o instalar doble bolsa para evitar que se rompan al manipularlas.

### Actividades para la Desinfección con Productos Eficaces Contra el Virus

- Para la desinfección de superficies se recomienda utilizar las sustancias que han demostrado eficacia en este proceso.
- Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se recomienda utilizar una concentración de alcohol entre el 60% y 80%.
- En todos los casos debe limpiarse previamente con agua y jabón para eliminar suciedad de cualquier superficie, instrumentos u objetos.
- Después, enjuagar con agua y secar con toallas desechables.
- Luego aplicar las medidas de desinfección con alcohol, hipoclorito de sodio u otras sustancias, el desinfectante debe permanecer en contacto con la superficie por un periodo de 10 minutos y

posteriormente secar el exceso con toallas de papel o algodón.

- La disolución debe prepararse previo a su uso en cantidad suficiente para evitar la generación de desechos y de acuerdo a las recomendaciones del fabricante para cada uso. Las diluciones deben eliminarse a las 24 horas después de preparadas.
- Cuando se utilizan productos químicos para la limpieza y desinfección, se debe mantener la instalación ventilada, evitar la mezcla de productos ya que podría generar la pérdida de su efectividad e inducir a peligros para la salud del personal.
- Para efectuar la limpieza y desinfección, dar prioridad a la utilización de materiales desechables. En el caso de hacer uso de utensilios reutilizables en estas tareas, estos deben lavarse y desinfectarse utilizando los productos anteriormente señalados.
- Se debe priorizar la limpieza y desinfección de todas aquellas superficies que son manipuladas por los usuarios con alta frecuencia, como lo son: timbres, manillas, pasamanos, taza del inodoro, llaves y tomas de agua, superficies de las mesas, escritorios, superficies de apoyo, contenedores de basura, timbres, controles de elevadores, teclados de alarmas, sillas, lapiceros, ventanillas o vitrinas, entre otras.
- Una vez finalizada la limpieza y desinfección, las cubetas o recipientes se deben guardar hacia abajo para evitar el almacenamiento de líquidos. En el caso de los trapeadores y paños, deben secarse previo a guardarlos.



### Plan y Horario de Limpieza y Desinfección para las Distintas Áreas de las Instalaciones

- Cada sede administrativa deberá establecer por escrito el plan y horario de limpieza y desinfección para las distintas instalaciones, incluyendo zonas de uso común. Dicho plan deberá ser divulgado al personal de limpieza, mantenimiento y personal en general en el sitio de trabajo.
- La frecuencia de limpieza y desinfección mínima será de dos veces por día, incrementando la frecuencia a partir de la cantidad de personas en el área de trabajo o que entre en contacto con la superficie. En caso de áreas comunes el proceso de desinfección se realizará de acuerdo con la frecuencia de uso.
- La frecuencia de limpieza y desinfección de los contenedores de basura debe ser diaria.
- Debe mantenerse una bitácora para que pueda ser registrado diariamente el proceso de limpieza y desinfección por el personal a cargo y posteriormente supervisado el cumplimiento de esta medida por el responsable del centro de trabajo o su designado.

Se sugiere que el registro contenga la siguiente información

- Fecha.
- Área donde realiza la limpieza y desinfección.
- Superficies limpiadas.
- Hora de limpieza y desinfección.
- Persona encargada de este proceso.
- Firma de la persona encargada de este proceso.
- Persona encargada de supervisar este proceso.
- Firma de la persona encargada de supervisar este proceso.

### Sobre las Personas Responsables de Limpieza, Desinfección

Los **procesos de limpieza y desinfección estarán a cargo del personal misceláneo**, quienes adicionalmente serán los responsables del proceso de manejo de residuos.

- Todo proceso de limpieza, desinfección o manejo de residuos se realizará utilizando el equipo de protección personal indicado en el apartado correspondiente.
- Las personas a cargo de la limpieza y desinfección deben ser capacitadas de acuerdo con el protocolo por el superior jerárquico, según corresponda acerca de:
  - Protocolos de limpieza, desinfección y manejo de residuos.
  - Uso (colocación, ajuste y retiro), mantenimiento, almacenamiento y disposición final del equipo de protección personal.
  - Forma de diluir y uso de cada desinfectante así como los peligros para la salud de las personas.
  - Etiquetado de recipientes.
  - Protocolos de estornudo, tos y lavado de manos.
  - Síntomas de la enfermedad COVID-19.
  - Los registros de capacitación serán archivados en el área que imparte la misma.

### Productos de Limpieza y Desinfección

Se debe disponer de los productos y utensilios de limpieza esenciales para la prevención del contagio, a saber:

- Agua potable.



- Jabón líquido y detergente en polvo, según se requiera.
- Alcohol isopropílico entre el 60% y 80% aplicando indicaciones del fabricante, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que será diluido en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia.
- Basureros con tapa accionados mediante pedal.
- Bolsas para basura.
- Toallas desechables.
- Paños de fibra o microfibra (el suministro de paños de colores facilita la diferencia y codificación de su uso, ayudando a prevenir la contaminación cruzada).
- Recipientes (botellas) con atomizador debidamente identificados para almacenar el producto de limpieza.

### Utensilios de Limpieza de Pisos

- Trapeadores de algodón.
- Cubetas.
- Rotulación de piso mojado o señal de precaución.
- No se recomienda el uso de escobas y trapeadores secos.
- Mechas
- Escurridor para el trapeador.

Estos utensilios y productos deben ser almacenados en un gabinete destinado para tal fin, de forma que se evite el riesgo de contaminación, degradación y el contacto de productos químicos con las personas de forma irregular.

Es recomendable elaborar y mantener el control del inventario de estos utensilios y productos mediante una lista de verificación ubicada en el estante, para evitar el desabastecimiento.

Se contará con los EPP descritos en el apartado indicado.

Para el empleo de los productos anteriormente indicados, de acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Salud, se recomienda:

Los productos para desinfectar se deben utilizar de acuerdo con las recomendaciones de la etiqueta, ficha de datos de seguridad, así como las instrucciones del fabricante para su preparación y aplicación.

Según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud, se recomienda el uso de los siguientes productos:

### 1. Hipoclorito de Sodio al 0,5%

- Diluir con agua para la desinfección de superficies de acuerdo con la concentración del producto utilizado. Se capacitará al personal a cargo según el apartado indicado.
- No mezclar con ninguna otra sustancia química (base o ácido produce liberación de gas cloro que es irritante y detergentes lo inactivan; si se limpia con desinfectantes o detergentes comunes, se debe enjuagar con agua antes de aplicar el hipoclorito).
- Al momento de realizar la dilución se debe utilizar pieza facial de media cara con filtros contra gas cloro. Realizar esta tarea en un lugar ventilado.
- Se debe usar guantes de nitrilo y monogafas. Los guantes desechables deben descartarse luego de finalizar las tareas de desinfección o antes, de ser necesario. Los demás elementos de protección deben ser lavados y desinfectados.



- No usar el hipoclorito de sodio prolongadamente sobre metales pues los oxida.
- Debe almacenarse bien cerrado y en recipientes opacos y limpios pues se inactiva con la luz.
- La solución debe prepararse diariamente para que sea efectiva.

## 2. Alcohol Isopropílico entre el 60% y 80%

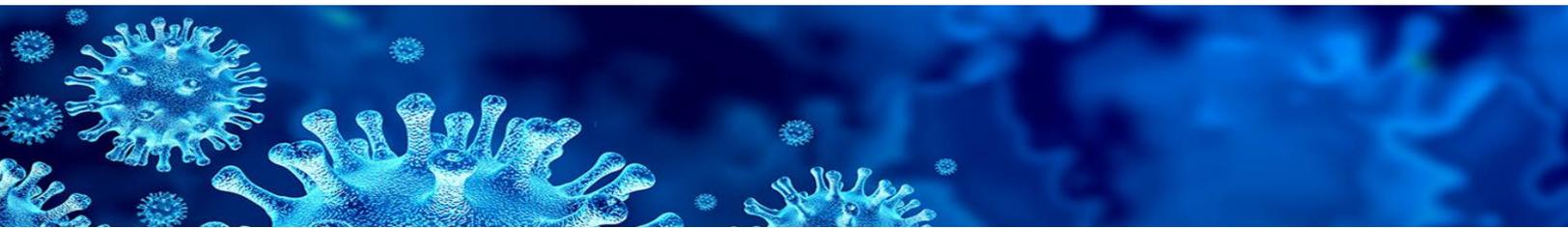
- El alcohol etílico entre el 60% y 80% para desinfectar equipos sobre los cuales no es recomendable usar hipoclorito de sodio como equipo electrónico, instrumentos u objetos metálicos.
- Usar un atomizador y dejar secar al aire o secar el exceso con toallas desechables.
- Usar guantes de nitrilo (desechables o reutilizables), no es necesario usar ningún tipo de mascarillas.
- Los guantes desechables deben descartarse luego de finalizar las tareas de desinfección o antes, de ser necesario y los reutilizables deben lavarse y desinfectarse.
- Almacenar bien cerrado para evitar la evaporación y preparar diariamente para asegurarse la concentración de alcohol.

Productos o utensilios desechables utilizados en el proceso de limpieza y desinfección. Se debe dar prioridad al uso de utensilios y materiales desechables. En caso de que se utilicen reutilizables,

estos deben limpiarse y desinfectarse después de cada uso.

Algunos productos y materiales requeridos para la limpieza y desinfección son:

- Toallas de papel desechables.
- Atomizador.
- Jabón.
- Recipiente para el traslado de artículos.
- Bolsa para basura y desecho de materiales utilizados.
- Equipos de protección: guantes de nitrilo desechables o reutilizables, mascarilla, respirador o careta (según corresponda), delantales desechables o de vinil (según se requiera). En el caso del EPP reutilizable, este debe desinfectarse utilizando los productos señalados anteriormente.
- Todos los recipientes utilizados en la soluciones de productos de limpieza deben estar limpios y claramente etiquetados.
- Todos los elementos que sean reutilizables se deberán lavar con agua y jabón. Posteriormente deberán ser desinfectados haciendo uso de alcohol entre el 60% y 80%, la cual deberá permanecer durante 10 minutos en cada material, posterior a los que se deberá escurrir o secar el exceso con toallas de papel o algodón luego de cada proceso de limpieza y desinfección.



## Identificación de Puntos Críticos para la Desinfección

Son todas aquellas superficies que son manipuladas con frecuencia por las personas colaboradoras, visitantes entre otros, y deben ser prioritarias para el proceso de limpieza y desinfección, éstas son:

- Manijas.
- Pasamanos.
- Interruptores.
- Reloj marcador.
- Servicios sanitarios.
- Llaves de agua.
- Superficies de las mesas.
- Escritorios
- Superficies de apoyo.
- Equipo de cómputo, ratón, teclado.
- Salas de reunión
- Comedores
- Vehículos institucionales

## Otras Identificadas

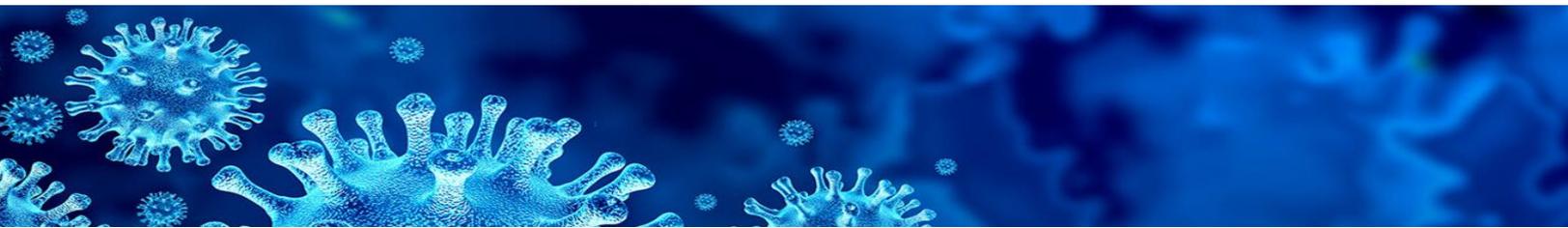
- Estas superficies deben limpiarse de forma prioritaria y con mayor frecuencia (al menos dos veces al día, idealmente cada 3-4 horas).
- Forma y productos utilizados para la limpieza de elementos electrónicos.
- La limpieza de los elementos electrónicos (teléfonos, pantallas, teclados, mouse, celulares, impresoras, entre otros), se realizará con alcohol entre el 60% y 80% aplicándolo con un aspersor por todas las superficies según las recomendaciones del fabricante, asegurándose que esta medida no genere riesgos adicionales como riesgos eléctricos ni para la persona ni para los equipos.

- Forma y productos empleados en la limpieza de objetos usados en la atención del público como: vitrinas o ventanillas, timbres eléctricos, micrófonos, datáfonos, bolígrafos, entre otros.
- En los procesos de atención al público a través de vitrinas ventanillas se realizará una limpieza de estas superficies para posteriormente realizar la desinfección de las mismas.
- Para la desinfección se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%.
- Se debe rociar el producto sobre una toalla desechable o de tela.
- Este producto deberá permanecer durante 10 min posterior a los que se deberá secar el exceso con toallas de papel algodón.
- Cuando se utilicen toallas de papel se desechará en un contenedor con bolsa y tapa, activada con pedal.

**Como medidas de prevención y mitigación del COVID-19, el Colegio Universitario de Limón define los lineamientos para la ejecución de las actividades de limpieza y desinfección; aplicación OBLIGATORIA, por parte del Personal de Limpieza, en todas las Sedes Académicas y Administrativas.**

El personal de limpieza deberá protegerse con guantes mientras realiza las labores de limpieza e higiene. Tras efectuar las actividades de limpieza deberá realizar el lavado de manos, según protocolo establecido.

Intensificar las medidas de limpieza e higiene, principalmente en aquellas superficies que se tocan con frecuencia como: pasamanos, botoneras, apoya brazos, asientos, manijas, muebles de recepción,



pomos de puertas, entre otros; deberán **limpiarse frecuentemente con solución de alcohol al 70% o desinfectantes comerciales**; baños debidamente desinfectados.

Garantizar el acceso a papel higiénico, jabón antibacterial, toallas desechables para secado de manos y alcohol en gel en todos los baños y dispensadores ubicados en los distintos puntos de las instalaciones.

Las **superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente** con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua).

Tras efectuar la limpieza se deberán de **disponer correctamente los residuos** y realizar el lavado de manos establecido en el protocolo. Se deberá llevar **bitácora visible de las acciones de limpieza**.

**Entre reuniones o turnos de atención** debe realizarse la **limpieza y desinfección con mayor rigurosidad**. Se deberá usar un desinfectante, solución con alcohol al 70% o solución con cloro, y se usarán toallas desechables para su aplicación.

En las aulas, salas de atención, laboratorios de cómputo, y/o cualquier espacio físico utilizado por el personal, estudiantes y/o visitantes, deben limpiarse y desinfectarse rigurosamente; lo que incluye: puerta (por dentro y por fuera), pomo y agarradera de las puertas, equipo de cómputo (teclado, mouse, pantalla), mesa, sillas, y cualquier otro equipo y mobiliario localizado en el salón. Finalmente deberá rociar el espacio físico con "Desinfectante en Aerosol" o Alcohol Etílico.

Realización de reuniones periódicas para el seguimiento al cumplimiento al plan de limpieza e higiene de las instalaciones físicas.

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.

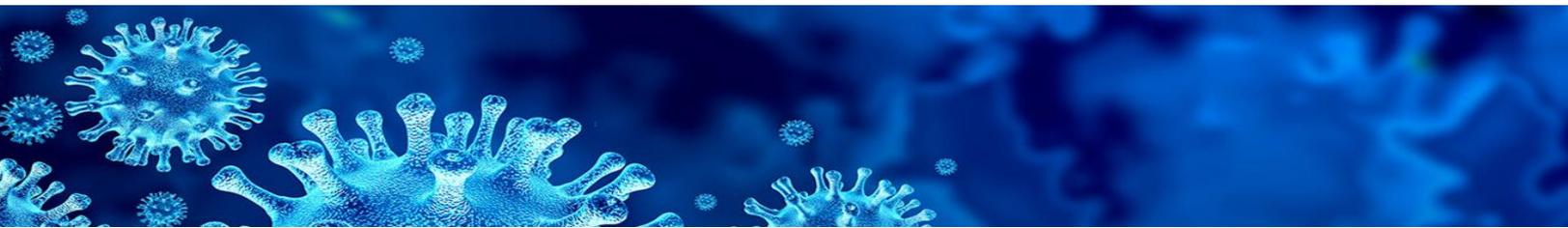
---

## Manejo de Residuos

---

Procedimiento para el manejo y eliminación de los residuos durante el tiempo en el que se mantenga activo el brote, según lineamientos del Ministerio de Salud.

- Se deberá capacitar al personal a cargo de la labor de limpieza sobre el protocolo disposición final de residuos.
- Se debe disponer de contenedores con apertura accionada mediante pedal para la disposición exclusiva de los residuos generados del proceso de limpieza y desinfección.
- Estos deben permanecer rotulados con la leyenda "Residuos de limpieza y desinfección"
- Las bolsas que contengan desechos generados en el proceso de limpieza, deberán ser rotulados con la siguiente leyenda: Precaución. Materiales usados en procesos de limpieza y desinfección.
- Antes de sacar la bolsa del basurero, está será amarrada para evitar que al manipularla se riegue su contenido o que por acción mecánica se dé la proyección de partículas. Para lo cual las mismas serán llenadas hasta un máximo de  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad.



- Se dispondrá de contenedores exclusivos y debidamente identificados para colocar las bolsas de desechos de limpieza, desinfección y EPP desechable. Se garantizará que los contenedores de dichos residuos se mantengan en lugares limpios, cerrados y protegidos de la lluvia.

**Forma en la que son gestionados los residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección como utensilios de limpieza y equipo de protección personal desechables.**

- Los recipientes utilizados para disponer los desechos de los procesos de limpieza y desinfección serán de uso exclusivo para los desechos generados por esta actividad, por lo que deben estar debidamente rotulados e identificados.
- Los residuos derivados de las tareas de limpieza como las toallas de papel, así como los equipos de protección desechables, serán ubicados en los contenedores con bolsas y tapa.
- Los guantes y mascarillas serán colocados en bolsas pequeñas una vez que el usuario se las quite, procederá a amarrar la bolsa y luego a colocarla dentro del basurero.
- Las bolsas de los basureros serán llenadas hasta un máximo de  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad, respetando los límites máximos de peso establecidos por las oficinas de salud ocupacional para este tipo de carga.
- En los basureros se utilizarán bolsas suficientemente fuertes para evitar que se rompan en la manipulación de las mismas. En los casos en que la estructura de las bolsas no garantice lo anterior, se debe utilizar doble bolsa.

- Antes de sacar la bolsa del basurero, esta será amarrada para evitar que al manipularla se riegue su contenido o que por acción mecánica se dé la proyección de partículas.
- Las bolsas que contengan desechos generados en el proceso de limpieza deberán ser rotulados con la siguiente leyenda: “EPP y materiales de limpieza y desinfección”.
- Tipo de contenedor de basura empleado dentro de las instalaciones del lugar de trabajo.
- Deberán estar en perfecto estado, ser de un tamaño que permita recolectar los desechos generados sin que se acumule una gran cantidad de ellos o el peso de estos genere un riesgo para los trabajadores.
- Todos los basureros deberán tener tapa y esta debe ser de apertura mediante un pedal.

**Forma y frecuencia de la limpieza de los contenedores de basura dentro de las instalaciones del lugar de trabajo.**

- Los contenedores de basura deberán ser lavados diariamente, desde su boca hasta la base, utilizando agua y jabón en un lugar donde exista suficiente ventilación, sin que terceras personas se encuentren cerca del área de trabajo.
- Luego de esto, deben ser rociados con una solución de hipoclorito de sodio al 0,5% en agua preparada en ese mismo momento, la cual se dejará sobre la superficie hasta que la misma se seque.
- La persona que realice el proceso de limpieza de los basureros debe utilizar en todo momento el equipo de protección citado en el apartado correspondiente de este documento.



- Los contenedores de basura en donde se colocarán las bolsas que contienen residuos generados del proceso de limpieza y desinfección, deberán ser lavados dos veces por semana, utilizando agua y jabón en un lugar donde exista suficiente ventilación, sin que terceras personas se encuentren cerca del área de trabajo. Luego de esto, deben ser rociados con una solución de hipoclorito de sodio al 0,5% en agua preparada en ese mismo momento, la cual se dejará sobre la superficie hasta que la misma se seque.
- En cada centro de trabajo se debe mantener un control de inventario de materiales, soluciones e implementos de limpieza que sirva para evitar el desabastecimiento de estos.
- En los lugares donde se atiende público se realizará la limpieza y desinfección de las instalaciones y equipos cada vez que haya un cambio de usuario.
- La limpieza y desinfección se deberá realizar también a cualquier superficie con la que se tenga contacto (interruptores, timbres, grifos, manijas de puertas, mesas, equipos, herramientas, teléfonos, monitores, teclados, ratones (mouse) y otros dispositivos de los equipos de cómputo, teléfonos, sillas y escritorios, entre otros).
- En caso de que se detecten casos de COVID-19, se realizará una limpieza y desinfección profunda en el lugar de trabajo siguiendo para ello los lineamientos establecidos por las autoridades sanitarias.

Es responsabilidad de cada colaborador mantener higienizados sus artículos de trabajo y personales al inicio de la jornada y al finalizarla, con especial cuidado en el uso de micrófonos, teclados, mouse,

equipos según cada caso, así mismo celulares, tabletas, lapiceros, billeteras y agendas entre otros.

El patrono asegurará la disponibilidad en sitio, en cantidad suficiente, de todos los productos y utensilios necesarios para el proceso de limpieza y desinfección, incluyendo agua potable, jabón para manos, alcohol etílico al 70% en gel, alcohol líquido entre el 60% y 80%, toallas de papel, toallas de algodón, solución de hipoclorito de sodio al 0.5% y basureros diferenciados para los productos y equipo de protección usados en la limpieza y desinfección.

---

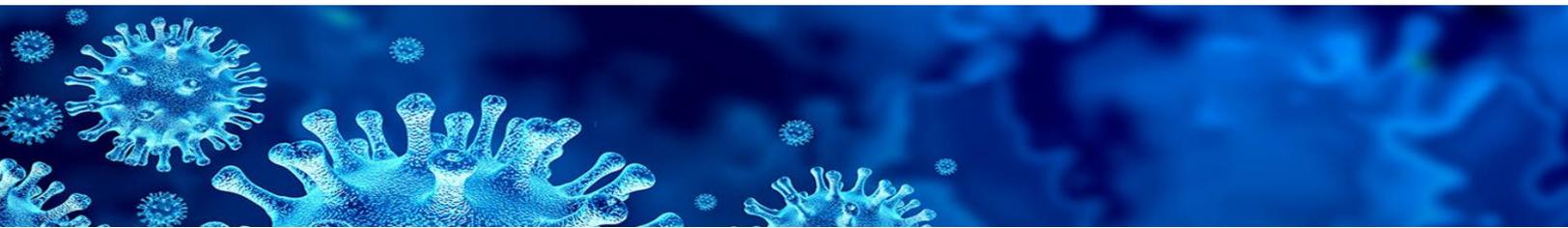
## Sobre las Giras

---

Ante el panorama actual de pandemia en el Colegio Universitario de Limón las giras de trabajo no esenciales se mantienen suspendidas. Sin embargo, en caso de que sea estrictamente necesario realizarla y al utilizar vehículos Institucionales se deben cumplir con las siguientes medidas:

**Los operadores del vehículo institucional deben asegurarse de la limpieza interna del vehículo. Pre y posterior a la gira realizada.**

- Se deben seguir las medidas generales de prevención, además de contar con la señalización del protocolo de lavado de manos, de estornudo y tos.
- Antes de ingresar al vehículo realice lavado de manos. Las personas que viajan en el vehículo deben utilizar mascarilla.
- En el interior del vehículo se debe disponer de artículos de limpieza como: alcohol en gel, toallas de papel desechables, mascarillas, guantes, entre otros. El Cunlimón será el responsable de proveer los artículos de



limpieza, desinfección, así como los equipos de protección personal.

- El máximo de personas permitidas en un vehículo va a depender del tamaño de este, considerando un máximo de 50% de su capacidad con el fin de garantizar el distanciamiento social de 2 metros. Durante el transporte en buseta o bus se debe garantizar una sola persona por cada dos asientos. Para el caso de buses, busetas o microbuses, no se permite llevar personas de pie.
- Se debe minimizar el uso del aire acondicionado, mantenga las ventanas abiertas para mejorar la ventilación y flujo de aire fresco en el vehículo.
- Los vehículos deben de limpiarse al pre y post a cada jornada de trabajo, principalmente en las superficies de apoyo, tales como (volante, manijas, tablero, botones o perillas de las ventanas y asientos, alfombras, entre otros), utilizando el protocolo de limpieza y desinfección establecido por la institución.

---

## Uso de Equipos de Protección Personal

---

Se entiende por Equipo de protección personal (EPP), cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que lo proteja de uno o más riesgos que puedan amenazar su seguridad y/o su salud, así como cualquier complemento destinado al mismo fin.

Los EPP son elementos de protección individuales del trabajador, utilizados en cualquier tipo de trabajo y cuya eficacia depende, en gran parte, de su correcta elección y de un mantenimiento adecuado del mismo.

El EPP no sustituye otras medidas básicas de prevención, medidas administrativas, de protección colectiva y finalmente el EPP debe utilizarse correctamente para evitar riesgos mayores o generar una sensación de falsa seguridad.

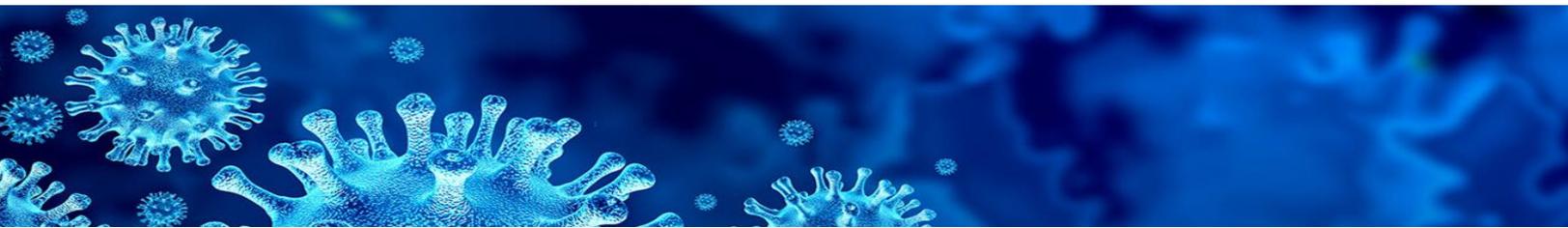
Con el objetivo de definir las necesidades de EPP se definieron dos grandes grupo de la población universitaria:

**Persona ocupacionalmente expuesta:** Es la persona trabajadora, que en ejercicio y con motivo de su ocupación, desarrolla actividades en contacto directo con el público interno o externo, a menos de 2 metros de distancia y que no tiene la posibilidad de aplicar las medidas de barrera física.

**Persona no ocupacionalmente expuesta:** Es la persona trabajadora, que en ejercicio y con motivo de su ocupación, desarrolla sus actividades, sin contacto directo al público interno o externo, o si lo tiene puede mantener una distancia física de 2 metros o el diseño del puesto permite medidas de barrera física.

El uso del equipo de protección personal (EPP) debe ser racional y estricto para los puestos de trabajo que realmente lo necesitan, definidos como “Persona ocupacionalmente expuesta” que desarrolla actividades con contacto directo al público interno o externo, a menos de 2 metros de distancia y no tiene la posibilidad de aplicar las medidas de barrera física y los dispuestos por los lineamientos del Ministerio de Salud. Ver figura 1.

Se reserva el uso completo de EPP para el personal ocupacionalmente expuesto, garantizando la protección respiratoria, visual, guantes de protección y bata, como un medio para prevenir la transmisión y aplicar en forma combinada la totalidad de medidas preventivas. Así las medidas de EPP se deben ajustar a las disposiciones del Ministerio de Salud y la disposición de equipos en el



mercado siempre garantizando la seguridad de las personas trabajadoras.

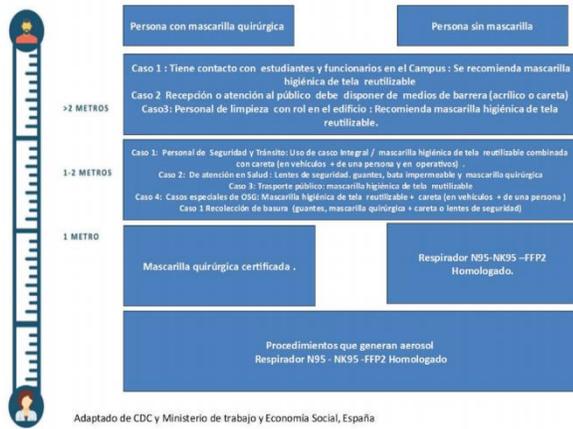


Figura 1. Guía para definir EPP en las personas trabajadoras según distanciamientos físico.



# BIBLIOGRAFÍA

---

## Bibliografía

---

- Ministerio de Salud. 2020. LS-SS-006. Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición al Coronavirus (COVID-19) en servicios de salud, centros de trabajo y uso mascarillas de uso comunitario. Versión 05. Costa Rica. Recuperado de:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_ss\\_006\\_etgr\\_dbr\\_19052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_ss_006_etgr_dbr_19052020.pdf)
- Puesta y retirada de EPI (WHO). Recuperado de:  
[https://www.who.int/csr/resources/publications/PE\\_EN\\_A1sl.pdf](https://www.who.int/csr/resources/publications/PE_EN_A1sl.pdf).
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19: compendio de información. INSST 2020.  
<https://www.insst.es/>
- Centros para el control y Prevención de Enfermedades.  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/after-travel-precautions.html>
- LS-SP-001. Lineamientos Generales para propietarios, administradores y usuarios de transporte público de personas a nivel nacional. (Autobuses, servicios especiales de turismo y traslado de estudiantes, así como, lanchas, trenes y similares) en el marco de la alerta sanitaria por COVID-19. 2020
- Lineamientos generales para el aislamiento domiciliar a costarricenses, residentes y diplomáticos que ingresen al país debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19). 2020
- LS-PG-001 Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19. Ministerio de Salud Costa Rica. 2020
- CP-306-2020 Nuevas medidas para el funcionamiento del país.
- Ministerio de Salud. (2020). Lineamientos generales para Centros Educativos, Guarderías y Similares (PreEscolar, Escolar, Universitaria y Técnica) Públicos y Privados por COVID-19. versión 3. Costa Rica. Recuperado de:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/version\\_3\\_lineamientos\\_centros\\_educativos\\_03032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/version_3_lineamientos_centros_educativos_03032020.pdf)
- Lineamientos nacionales para la vigilancia de la enfermedad COVID-19. Ministerio de Salud. Versión N°13, 21 de mayo de 2020.
- LS-CS-009. 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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_propietarios_administradores_centros_trabajo_12052020.pdf)
- Ministerio de Salud:  
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/>
- Caja Costarricense del Seguro Social:  
<https://www.ccss.sa.cr/>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social:  
[www.mtss.go.cr](http://www.mtss.go.cr)



- Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). Recomendaciones generales para la limpieza y desinfección de rutina de los hogares. COVID-19. 2019.
- Guía para la Prevención, Mitigación y Continuidad del negocio por la pandemia del COVID-19 en los Centros de Trabajo, San José, Costa Rica, abril, 2020
- Ministerio de Salud, Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19, versión 12 del 21 de mayo de 2020 [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_nacionales\\_vigilancia\\_infeccion\\_coronavirus\\_21052020\\_v13.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_21052020_v13.pdf)
- Ministerio de Salud, LS-SI-001. Lineamientos para uso de laboratorios de computación en sedes universitarias de todo el país, debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19), versión 1 del 23 de abril de 2020 [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_uso\\_laboratorios\\_computacion\\_universidades\\_23042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_uso_laboratorios_computacion_universidades_23042020.pdf)
- Medidas administrativas temporales para la atención de actividades de concentración masiva debido a la alerta sanitaria por COVID-19, versión 23 del 01 de junio de 2020 [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/med\\_admin\\_temp\\_atenc\\_actividad\\_concent\\_masiva\\_31052020\\_v23.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/med_admin_temp_atenc_actividad_concent_masiva_31052020_v23.pdf)
- Universidad de Costa Rica, Protocolo para el desarrollo de las actividades en la Universidad de Costa Rica, en el marco de la emergencia por la enfermedad COVID-19 <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/protocolo-para-el-desarrollo-de-actividades-ucr-covid-19-version-001.pdf>
- Universidad de Salamanca, Protocolo de actuación para minimizar el riesgo de propagación del coronavirus (SARS-Cov-2) en el ámbito de la Universidad de Salamanca [https://www.usal.es/files/protocolo\\_actuacion\\_covid\\_usal\\_v01-2.pdf](https://www.usal.es/files/protocolo_actuacion_covid_usal_v01-2.pdf)
- Ministerio de Salud, LS-CS-008. Lineamientos generales para servicios de alimentación al público debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) versión 3 del 30 de abril de 2020 <https://www.ministeriodesalud.go.cr/>



# ANEXOS

# 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**

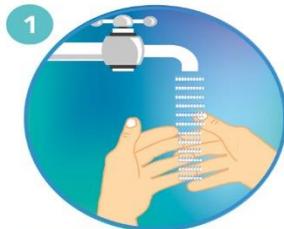
Ministerio de **Salud**  
Costa Rica



# ¿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**



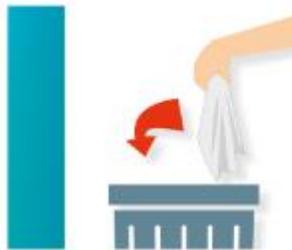
 **Forma correcta de toser y estornudar**



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



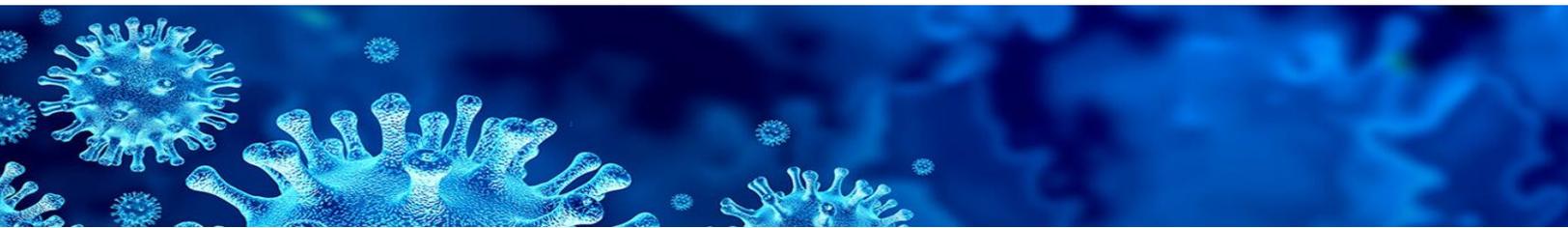
NUNCA SE TOQUE LA CARA  
SI NO SE HA LAVADO  
LAS MANOS  
CON AGUA Y JABÓN

**¡DETENGA EL CONTAGIO!**



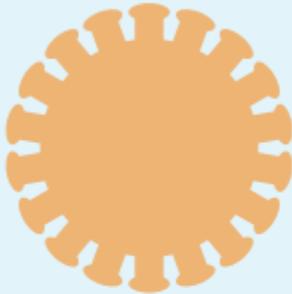


**NO**  
**se toque la cara**  
**si no se ha**  
**lavado las manos**



## 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.



## Prevenga el coronavirus en **6** pasos



**1** Lavado de manos



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



**3** Limpiar las superficies  
de alto contacto



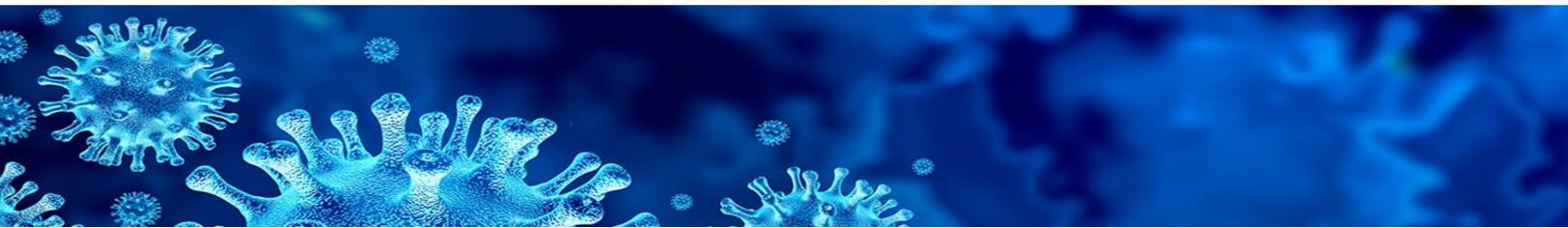
**4** Protocolo de  
estornudo y tos



**5** Distanciamiento social

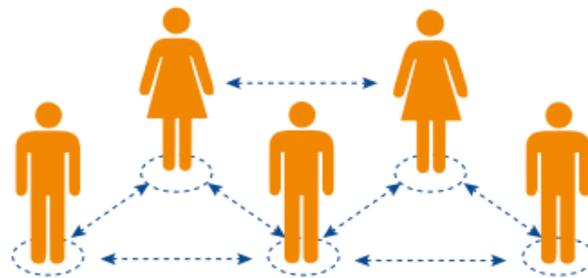


**6** Quedate en casa





## Si usted tiene que salir de casa, protéjase del **COVID-19**:



Distancia entre personas a 1,8m de los demás



Lávese las manos  
con agua y jabón  
frecuentemente



Procure no tocarse  
la cara si no se ha  
lavado de manos



## ESTÁ EN TUS MANOS

Desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia



TELÉFONO CELULAR  
CONTROL REMOTO  
TABLETAS, TECLADOS



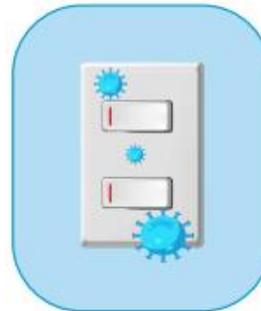
EL INODORO,  
SUPERFICIES DEL BAÑO,  
LAVAMANOS, GRIFOS



PERILLAS DE PUERTAS,  
PICAPORTES, LLAVES

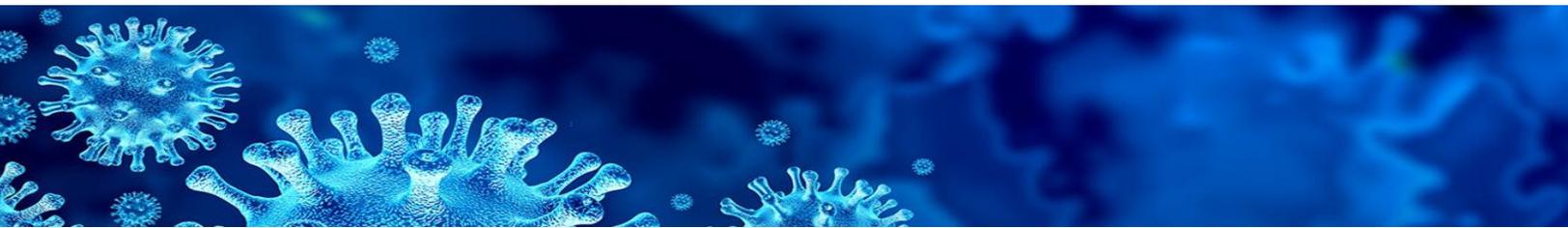


MUEBLES DE MADERA  
O PLÁSTICO



APAGADORES  
DE LUZ

UTILICE DESINFECTANTE O ALCOHOL AL 70%



## Recomendaciones para el uso de la **Careta de Protección Facial**



### LIMPIEZA DE CARETA

1. Lavarse las manos antes de tocarla.
2. Utilizar agua y jabón líquido para limpiarla. En caso de no contar con jabón líquido, usar alcohol de al menos 60%.
3. Secar completamente con toalla de papel o paño de microfibra.



### INDICACIONES DE USO

1. Manipularla solamente por la parte superior externa.
2. Evitar tocar la parte interna, ya que entra en contacto con ojos, nariz y boca.
3. Limpiarla al retirar, y guardar de manera segura.

EL USO DE LA CARETA DE PROTECCIÓN FACIAL **NO** REEMPLAZA LAS MEDIDAS DE:



Distanciamiento social



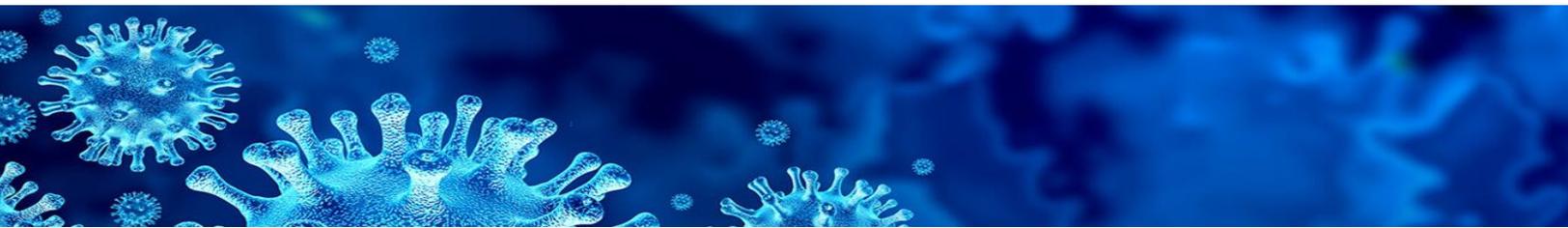
Protocolo Estornudo/Tos



Lavado manos



Quedarse en la casa



## -Use la mascarilla correctamente-

### REGLA DE ORO



Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

### COLOCACIÓN CORRECTA



Asegúrese de utilizar el lado correcto de la mascarilla. Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.



Cúbrase la boca y la nariz, sin dejar espacios entre su cara y la mascarilla.

### MANIPULACIÓN



Evite tocar la mascarilla mientras la usa.

Si lo hace, lávese las manos antes de tocar la mascarilla.

### REEMPLAZO



Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda.

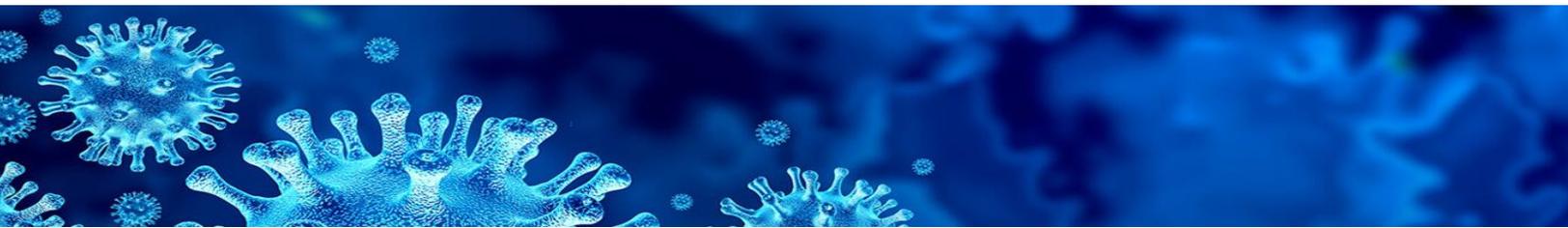
La mascarilla quirúrgica no es reutilizable.

### DISPOSICIÓN



Al retirarse la mascarilla quítesela por detrás, sin tocar el frente y deseche inmediatamente en un contenedor cerrado.

El uso de mascarillas **NO REEMPLAZA** las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.



## ¿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



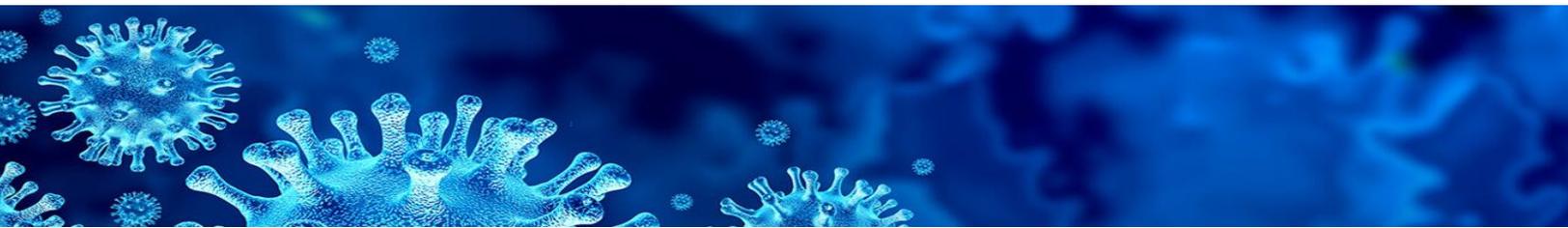
Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas



# ATENCIÓN



**EL USO DE MASCARILLA O CARETA PROTECTORA**

**ES OBLIGATORIA PARA INGRESAR**

**A REALIZAR CUALQUIER TRAMITE EN ESTAS INSTALACIONES**

