



BBAEPP-01. Protocolo para Limpieza de Playas en tiempos de COVID-19. Sector Ambiental.

Realizado por:
Bloque Bandera Azul Ecológica Pro-Puntarenas 2020



BBAEPP-01. Protocolo para Limpieza de Playas en tiempos de COVID. Sector Ambiental. Ámbito de Acción: Cantones de Puntarenas y Esparza.

Versión: 001

Fecha de elaboración: 18/10/2020

Elaborado por:

Magister. María Gabriela Porras Castro. Consultoría Ambiental Huella Verde CR

Magister. Stephanie Soto Chacón. INCOP

Magister. Stefanny Forester Delgado. UCR

Aprobado por:

Licenciada. María del Pilar Arguedas Rodríguez. Coordinadora de la Red Interinstitucional y Comunal pro- Puntarenas.

Licenciada. Jennifer Rojas Villalobos. Planificación Estratégica de la Salud, Área Rectora de Salud Puntarenas Chacarita. Ministerio de Salud. Región Pacífico Central.

Licenciado. Albin Rosales Oses. Caja Costarricense del Seguro Social

Índice

Prólogo	3
1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN	4
2. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA	6
3. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS	7
4. PRINCIPIOS	10
5. PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN	11
6. HIGIENE Y DESINFECCIÓN	13
7. APROBACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	17
Anexos	17

PRÓLOGO

En el marco de la declaratoria de estado emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, oficializada mediante Decreto Ejecutivo 42227-MP-S producto del COVID-19 y dadas las características de la pandemia y las formas diversas del contagio del virus, se han definido medidas sanitarias preventivas por parte del Ministerio de Salud, como ente rector del país en materia de salud pública.

Este documento corresponde a un protocolo sectorial que contiene los requisitos mínimos de prevención que deben establecer las personas que realizan limpiezas de playa, sin embargo, no se limita a las organizaciones a implementar medidas adicionales más eficientes y eficaces para atender la pandemia ocasionada por la enfermedad COVID-19. Cabe mencionar que dicho documento, está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes.

El siguiente protocolo fue elaborado con la colaboración de las siguientes organizaciones:

Participantes	Organización
Magister María Gabriela Porras Castro	<i>Consultoría Ambiental Huella Verde CR</i>
Magister Stephanie Soto Chacón	<i>INCOP</i>
Magister Stefanny Forester Delgado	<i>Universidad de Costa Rica</i>

1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objetivo de este documento es establecer los requisitos que permitan a las personas que desean realizar actividades de índole ambiental como la limpieza de playa en medio de la emergencia por COVID-19, la cual busca que esta actividad pueda ir incorporándose en el diario vivir de forma gradual implementando las medidas de higiene y de protección personal, para cada una de las personas participantes en dicha actividad y de esta manera evitar cadenas de contagio.

A continuación se menciona las entidades que conforman la Red Interinstitucional y Comunal pro-Puntarenas (REIPP) este grupo comprende 5 ejes de acción salud, seguridad, social, educación y ambiental y como una subdivisión de la Red se encuentra el Bloque Bandera Azul Ecológica pro-Puntarenas (BBAEPP) que comprende en su totalidad el eje ambiental, ambas agrupaciones tienen el objetivo de realizar acciones y actividades en pro del cantón de Puntarenas.

Públicos				
Sector Salud	Sector Seguridad	Sector Social	Sector Educación	Sector Ambiental
1. Ministerio de Salud, Área Rectora Puntarenas-Chacarita 2. Cruz Roja Juventud Puntarenas 3. ICODER	1. Fuerza Pública Puntarenas 1.1 Policía Turística	1. Ministerio de Justicia y Paz	1. Universidad de Costa Rica, Sede del Pacífico 1.1 Programa Integral de Gestión Ambiental 2. Universidad Técnica Nacional, Sede del Pacífico 2.1 Trabajo Comunal Universitario: Ciudad de Puntarenas hacia la C-neutralidad 2021 3. Universidad Estatal a Distancia, Centro Universitario Puntarenas 3.1 Grupo Ecológico Sol y Mar	1. Municipalidad de Puntarenas 1.1 Unidad de Gestión Ambiental 2. Instituto Costarricense de Pesca y Acuicultura, Puntarenas (INCOPESCA) 3. Instituto Nacional de Seguros (INS)

Privados (sector ambiental)
1. COONATRAMAR. 2. Parque Marino del Pacífico. 3. Cámara de Turismo de Puntarenas (CATUP) 4. Consultoría Ambiental Huella Verde Costa Rica. 5. Puerto Limpio.
Comunales (sector ambiental)
1. Asociación de desarrollo específica pro-salud Barrio El Carmen. 2. Foro Puntarenas. 3. Comité Playa Puntarenas. 4. Comité Playa El Cocal. 5. Comité Playa Chacarita. 6. Comité Playa El Roble. 7. Fundación Acción Joven.
Apoyo específico
1. COOPESERVIDORES 2. COOPEANDE 3. CURACAO

Específicamente el Bloque Bandera Azul Ecológica pro-Puntarenas es el encargado de realizar este protocolo para continuar con el plan de trabajo anual guiado por el programa de Bandera Azul Ecológica en las categoría de playas, cambio climático, centros educativos, salud comunitaria, hogares sostenibles, entre otros, las cuales buscan la salubridad de las costas brindando la seguridad de los bañistas y todos sus visitantes a las playas a través de campañas de limpieza de playa, acceso al agua potable, análisis de laboratorios para revisar la calidad de agua para nadar y educación ambiental para concientizar en la importancia de mantener las playas de los cantones de Puntarenas y Esparza siempre limpias. Dicho protocolo será presentado a la coordinación de la Red Interinstitucional y comunal pro-Puntarenas para su aprobación.

Cabe mencionar que los lineamientos se revisarán de forma periódica.

2. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA

Los lineamientos sanitarios vinculantes al sector turismo, para el correcto funcionamiento de este protocolo, vigentes al momento de su aprobación y debidamente emitidos por el Ministerio de Salud son:

- ✓ Lineamientos de referencia Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la Infección por Coronavirus-2019, disponibles 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>

- ✓ Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por (COVID-19).

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_016_lineamientos_general_uso_mascarilla_caretas_nivel_comunitario_v3_02072020.pdf

- ✓ Lineamientos técnicos para la prevención y contención de brotes de COVID-19 en los establecimientos de salud públicos y privados.

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_prevenccion_contencion_brotes_24052020.pdf

- ✓ Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19.

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/LS_CS_005_actividades_humanas.pdf

-
- ✓ Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19).

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_lim_pieza_desinfeccion_29052020.pdf

- ✓ Medidas administrativas temporales para la atención de actividades de concentración masiva debido a la alerta sanitaria por COVID-19. Vigente a partir del 01 de Junio 2020.

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/medidas_administrativas_temporales_atencion_actividades_11072020_v4.pdf

- ✓ LS-PG-013. Lineamientos generales para el uso de playas ante el Coronavirus (COVID-19). Versión 1. Vigente a partir del 23 de julio de 2020.

- ✓ Ley No. 6043 del 02 de marzo de 1977, Ley sobre la Zona Marítimo Terrestre, 7, publicada en Alcance No. 36 a La Gaceta No. 52 del 16 de marzo de 1977.

- ✓ Protocolo sectorial ICT-P-003: Actividades Recreativas Acuáticas, Versión 1.

<https://www.ict.go.cr/es/servicios-institucionales/material-de-apoyo-coronavirus-sectorturismo.html>

- ✓ Ley General de Gestión Integral de Residuos y su Reglamentación

3. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS

- 3.1. Protocolo sectorial: Acuerdo entre los actores que comparten elementos comunes propios de un sector para implementar los lineamientos establecidos por el Ente Rector de Salud. Para fines prácticos de este documento, se utilizará la palabra protocolo para referirse a los protocolos sectoriales.

-
- 3.2. Procedimiento: Forma especificada de llevar a cabo las medidas indicadas en el protocolo sectorial, de manera que se pueda evidenciar como la organización las pone en práctica.
- 3.3. 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.
- 3.4. 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.
- 3.5. 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 gotitas 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). Estos virus se inactivan tras pocos minutos de contacto con desinfectantes comunes como la dilución recién preparada de cloro (concentración de cloro 1 g/L, preparado con dilución 1:50 de un cloro de concentración 40-50 gr/L). También son eficaces concentraciones de etanol 62-71% o peróxido hidrógeno al 0,5% en un minuto. En caso de usar otros desinfectantes, debe asegurarse la eficacia de estos. Siempre se deben utilizar de acuerdo a lo indicado en las Fichas de Datos de Seguridad.

3.6. Equipo de protección personal (EPP): son todos aquellos dispositivos, accesorios y vestimentas de diversos diseños que emplea el trabajador para protegerse contra el COVID19.

3.7. Actividad Recreativa: Actividades turísticas con fines de recreación y esparcimiento que realiza un turista de conformidad a lo establecido en el Reglamento de Empresas y Actividades Turísticas, Decreto Ejecutivo N° 41370-MEIC-TUR del 19 de julio del 2018, publicado en el Alcance N° 203 a La Gaceta N° 228 del 07 de diciembre del 2018.

3.8. Desinfección: Se refiere al uso de productos químicos, como desinfectantes registrados en la 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 la superficie luego de la limpieza, se puede disminuir aún más el riesgo de propagar una infección.

3.9. 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.

3.10. Abreviaturas:

- Ministerio de Salud (MS)
- Instituto Costarricense de Turismo (ICT)
- Cámara Nacional de Turismo (CANATUR)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)
- Equipos de Protección Personal (EPP)
- Bloque Bandera Azul Ecológica pro-Puntarenas (BBAEPP)
- Red Interinstitucional y Comunal pro-Puntarenas (RICPP)

4. PRINCIPIOS

El sector o subsector se compromete a cumplir con los principios aceptados de buena conducta en el contexto de la pandemia, incluso cuando las situaciones se tornen aún más difíciles. A continuación, se presentan los principios en los cuales deben basarse:

- a) Rendición de cuentas: condición de responder por decisiones y actividades ante los órganos de gobierno, autoridades competentes y, más ampliamente, ante sus partes interesadas.
- b) Transparencia: apertura respecto a las decisiones y actividades que afectan a la sociedad, la economía y el medio ambiente y voluntad de comunicarlas de manera clara, exacta, oportuna, honesta y completa.
- c) Comportamiento ético: comportamiento acorde con los principios de correcta o buena conducta aceptados en el contexto de una situación determinada y que es coherente con la normativa internacional de comportamiento.
- d) Construcción colectiva con las partes interesadas: actividad llevada a cabo para crear oportunidades de diálogo entre una organización y una o más de sus partes interesadas, con el objetivo de proporcionar una base fundamentada para las decisiones de la organización.
- e) Respeto al principio de legalidad: supremacía del derecho y, en particular, a la idea de que ningún individuo u organización está por encima de la ley y de que los gobiernos también están sujetos a la ley.
- f) Respeto a los derechos humanos: la organización debería respetar los derechos humanos y reconocer, tanto su importancia como su universalidad.

5. PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN

Para la creación de los pre-requisitos de la limpieza de playa se tomaron en cuenta los lineamientos generales para el uso de playas ante el Coronavirus (COVID-19).

5.1 LS-PG-013. Lineamientos generales para el uso de playas ante el Coronavirus (COVID-19)

Las líneas que se exponen a continuación corresponden a buscar la mayor seguridad posible durante la realización de la limpieza de playa, donde se pretende que exista una responsabilidad tanto de los participantes, como de los responsables de la organización de la actividad.

5.1.1 Disposiciones generales a los participantes:

- No debe asistir a la actividad de limpieza de playa si presenta síntomas de gripe o resfrío como: tos, dolor de garganta, fiebre y dificultad respiratoria.

SINTOMAS				
☐ FIEBRE	☐ FATIGA	☐ MIALGIAS	☐ ARTRALGIAS	☐ AGEUSIA
☐ ANOSMIA	☐ CEFALEA	☐ ODINOFAGIA	☐ RINORREA	☐ TOS
☐ DISNEA	☐ TAQUIPNEA	☐ DOLOR TORACICO	☐ DOLOR ABDOMINAL	☐ VOMITO
☐ DIARREA	☐ DISFONIA	☐ MANIFESTACIONES DERMATOLOGICAS		

- Usar obligatoriamente cubre bocas de tela o quirúrgica.
- Mantenga una distancia mínima de al menos 1,8 metros con respecto a otras personas, durante todo momento.
- Evite tocar los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos previamente con agua y jabón, ya que son zonas más vulnerables para contagio de agentes infecciosos.

-
- Utilizar el protocolo de estornudo o tos (ver anexo 4) en caso de ser necesario.
 - Durante toda la recolección de residuos se deben utilizar guantes de protección, esto para evitar contacto con algún residuo punzo cortante.
 - Una vez terminada la actividad, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (según cumplimiento de anexo 2), especialmente después de ir al baño; antes de comer; o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Si no hay agua y jabón disponibles, use solución sanitizante para manos a base de alcohol etílico de 70° o más.
 - Evite el contacto físico al saludar, fomente formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico (ver anexo 5)
 - En lugares públicos y de reunión no cantar, gritar o hablar en voz muy alta.
 - Mantenerse informado por los medios oficiales como redes del Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, Comisión Nacional del Emergencia y conferencia de prensa.

5.1.2 Organizadores de la actividad de limpieza de playa:

- Garantizar el acceso de agua y jabón o en su efecto de alcohol en gel o líquido, para la aplicación del protocolo de lavado de manos o desinfección, durante la actividad en el área de la playa.

5.1.3 Disposiciones de uso de la playa durante la limpieza de playa:

- El uso de playas se regirá por el horario establecido en las medidas administrativas del Ministerio de Salud vigentes.

-
- No se permiten aglomeraciones durante la actividad para ello se debe mantener la distancia mínima de 1.8 metros entre cada persona.

6. HIGIENE Y DESINFECCIÓN

6.1 Generalidades

Las playas son una parte importante de la vida de las personas, además de la amplia gama de oportunidades recreativas que ellas ofrecen, éstas proveen hábitats singulares para una variedad de plantas y animales marinos. Además de proveer protección a los habitantes que viven cerca del mar, al servir de amortiguador de los fuertes vientos y oleaje de las grandes tormentas, y al ayudar a fomentar la actividad económica importante para las comunidades cercanas.

Sin embargo, la contaminación de las playas puede traer consecuencias negativas, como resultar en que los bañistas se enfermen o las playas sean cerradas temporalmente por su condición, lo cual afecta adversamente la economía local. Esto como consecuencia de los malos hábitos de los visitantes con la generación de basura que arrojan a las playas, o los fuertes oleajes traer residuos de los ríos a las costas y para ello es importante que a través del programa Bandera Azul Ecológica se siga trabajando en el plan anual el cual consiste en la colocación de contenedores de separación de residuo, a lo largo de las playas, rotulación de advertencia de corrientes peligrosas y mensajes para concientizar en mantener las playas siempre limpias y en la realización de limpiezas de playa periódicamente para mantener las costas libres de contaminación ambiental.

Las limpiezas de playas son actividades de voluntariado que se llevan a cabo de forma regular a lo largo de las costas y entre los materiales recogidos en estas limpiezas van desde un número preocupante de colillas de cigarros y micro plástico, hasta botellas y bolsas de plástico, llantas, entre otras. Detrás de estas actividades se encuentra un comité de voluntarios que son creados a través de los programas de Bandera Azul

Ecológica en la categoría de Playas, y están conformados por personas que pertenecen a distintas entidades públicas y privadas, además de lugareños y asociaciones de desarrollo, y trabajan en conjunto con un mismo objetivo de mantener nuestras playas limpias y libres de alguna contaminación, favoreciendo su visitación y el auge económico de la zona, además de proteger el hábitat de miles de especies marinas y costeras.

6.2 Medidas de limpieza, higiene y desinfección.

- a. Se deberá portar alcohol en gel o líquido de 70° o más, para su debida desinfección de manos.
- b. Durante la recolección de los residuos se deben portar guantes como medida de seguridad general para evitar accidentes con objetos punzo cortantes.
- c. Una vez finalizada la actividad se deberá de realizar el correcto lavado de manos o si lo anterior no es posible colocarse alcohol en gel en las manos.
- d. Evitar en todo momento el tocarse la cara durante el proceso de limpieza y desinfección, independientemente de que se esté utilizando o no guantes.
- e. La recolección y disposición de desechos debe realizarse conforme al procedimiento establecido por la Ley General de Gestión Integral de Residuos y su Reglamentación.

6.3 Medidas de información para los participantes a la limpieza de playa sobre los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y las medidas de protección individual y colectiva que deben ser adoptadas en el lugar de trabajo y en los hogares para la prevención del contagio.

- a. Antes de iniciar la actividad, se destinará el espacio de tiempo determinado para brindar a los asistentes, la información al participante sobre las medidas de prevención y contención que estableció la administración para la emergencia del COVID-19.
- b. Facilitar el tiempo y los medios para la correcta higiene de manos de los participante y organizadores.
- c. Debe asegurarse de desinfectar aquellos equipos reutilizables (pesa, libreta de lista de asistencia, etc) con una solución a base de alcohol de al menos 70% y desinfectante o cualquier otro producto de limpieza que demuestre su eficacia ante el virus.

6.4 Instrucciones escritas a disposición de los colaboradores, los protocolos de tos, estornudo, lavado de manos, y otras formas de saludar.

- a. Los organizadores deben explicar sobre los protocolos señalados por el Ministerio de Salud, de tos, estornudo, lavado de manos y otras formas de saludar y se debe firmar un registro donde acepta acatar este protocolo.

6.5 Productos de limpieza y desinfección.

6.5.2 Productos químicos autorizados para la desinfección de manos.

- a. Alcohol etílico (etanol) al 70%: Según aprobación del Ministerio de Salud e indicaciones de seguridad del equipo, que permita su uso.

-
- b. Amina Cuartanaria de Cuarta o Quinta Generación.

6.6 Equipo de protección personal (EPP)

6.6.1 El Equipo de Protección Personal necesario utilizado para llevar a cabo las actividades propias de la empresa:

- a. Todos los participantes de la limpieza de playa y organizadores deben utilizar el EPP, como cubre bocas de tela o quirúrgicas.
- b. El equipo de protección personal (EPP) debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.
- c. Todos los participantes de la limpieza de playa y organizadores deben usar mascarilla, tomando cuenta lo siguiente:
 - ✓ Colocarla de manera que haya un ajuste a la nariz y boca, de manera que no permita la transmisión de fluidos.
 - ✓ Lavarse las manos antes y después de colocarse o retirarse la mascarilla.
 - ✓ No deben ser colocadas sobre la cabeza o removidas a otra posición.
 - ✓ Los protectores faciales deberán ser almacenados o transportados en bolsas selladas para evitar que se contaminen.
 - ✓ En los tiempos de alimentación, descanso o visitas al sanitario, la mascarilla debe retirarse con las manos limpias y ser almacenada en una bolsa sellada y limpia para luego volver a colocarla (siguiendo el debido protocolo de lavado de manos, antes y después).

7. APROBACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

7.1 Aprobación

La coordinadora de la Red Interinstitucional y comunal pro-Puntarenas, María del Pilar Arguedas.

Este protocolo se creó para ser utilizado en limpiezas de playa durante la emergencia por el COVID-19, y es avalado por la coordinadora del Bloque Bandera Azul Ecológica y autorizado por el Ministerio de Salud.

Anexos

El presente material gráfico, puede consultarse y descargarse en la página Web del Instituto Costarricense de Turismo, así como en la página web del Ministerio de Salud en los siguientes links:

[Material Gráfico de Apoyo, ICT](#)

[Productos Gráficos de Ayuda, Ministerio de Salud](#)

Anexo 1

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**

Anexo 2

Protocolo de lavado de manos



¿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 llevos



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

Anexo 3

Prevenga el Coronavirus con 6 pasos



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



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



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.CO.CR

Anexo 4

Protocolo de estornudo y tos

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!

Anexo 5
Otras formas de saludar



Anexo 6

Personas con factores de riesgo

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.

Anexo 7

Persistencia del Coronavirus en superficies

PERSISTENCIA DEL CORONAVIRUS EN SUPERFICIES		
	Aluminio	2-8 Horas
	Guantes Quirúrgicos	8 Horas
	Acero	48 Horas
	Vidrio	4 Días
	Madera	4 Días
	Papel	4-5 Días
	Plástico	5 Días

Fuente: [https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/fulltext](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/fulltext)