

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



LS-CS-013. Lineamientos generales para el aislamiento de casos confirmados por la enfermedad COVID-19 en hospedajes autorizados

Versión: 001

Fecha de elaboración: 01-07-2020

Elaborado por:
Ministerio de Salud

Aprobado por:
Ministerio de Salud- Dirección General de Salud
Ministerio de Salud-Despacho Ministerial

ÍNDICE

Índice	¡Error! Marcador no definido.
1. Prólogo	1
2. Objetivo y campo de aplicación	2
3. Referencias documentales.....	3
3.1 Lineamientos de referencia.....	3
3.2 Bibliografía	3
3.3 Documentos de consulta adicionales.....	¡Error! Marcador no definido.
4. Definiciones y terminología	4
5. Abreviaturas.....	4
6. Contenido técnico / requisitos técnicos	5
7. Observancia	11
ANEXOS.....	11

1. PRÓLOGO

El Ministerio de Salud es la instancia rectora, según la Ley General de Salud N° 5395, cuya misión es

“Institución que dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes, mediante el ejercicio de la rectoría del Sistema Nacional de Salud, con enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, propiciando un ambiente humano sano y equilibrado, bajo los principios de equidad, ética, eficiencia, calidad, transparencia y respeto a la diversidad” (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1973).

Este lineamiento ha sido desarrollado en cumplimiento con los criterios técnicos establecidos en la Normativa Jurídica, las Normas técnicas institucionales y aquellas que se han definido mediante los Decretos Ejecutivos emitidos por el Poder Ejecutivo en los preparativos y respuesta ante la emergencia por COVID-19.

Este documento LS-CS-013 fue aprobado por Ministerio de Salud en la fecha del 01 de junio de 2020. Está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias actuales. A continuación, se mencionan las personas y organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

Tabla 1 . Organizaciones y personas que colaboraron en el lineamiento

Participantes	Organización
Kattia Alfaro Molina	Ministerio de Salud
Alejandra Marín Mora	Ministerio de Salud
Daisy Benítez Rodríguez	Ministerio de Salud

Fuente: Elaboración propia, (2020)

2. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El Objetivo de este Lineamiento es ubicar a personas confirmadas con COVID-19 y con una Orden Sanitaria previa, en alojamientos autorizados para que reciban los servicios de hospedaje, alimentación, seguridad y una atención adecuada y oportuna.

La aplicación de este lineamiento va dirigido a servicios de hospedajes autorizados y acondicionados para el aislamiento de casos confirmados de personas con la enfermedad COVID-19 en todo el territorio nacional,

como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la alerta por COVID-19.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

3. REFERENCIAS DOCUMENTALES

3.1 LINEAMIENTOS DE REFERENCIA

- Ministerio de Salud, Costa Rica. (2003). Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19, versión 12, MS. 24 de abril 2020.
- Ministerio de Salud, Costa Rica (2003). Lineamientos generales para el manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) Versión 1, 6 de marzo 2020.
- Ministerio de Salud, Costa Rica (2003). Lineamientos generales para la limpieza y desinfección de viviendas que alojen casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) Versión 2, 18 de marzo 2020
- Ministerio de Salud, Costa Rica (2003). LS-CS-003. Lineamientos específicos para el Sector Turismo ante el Coronavirus (COVID-19) Versión 01, 16 de mayo 2020

<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>

3.2 BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Sanidad, Gobierno de España (27 febrero 2020). Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19. Disponible en:
- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf.
- Organización Mundial de la Salud (20 enero 2020). Atención en el domicilio de pacientes presuntamente infectados por el nuevo coronavirus (CoV) que tengan síntomas leves y gestión de los contactos. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&alias=51732-atencion-en-el-domicilio-de-pacientes-presuntamente-infectados-por-el-nuevo-coronavirus-ncov-que-tengan-sintomas-leves-y-gestion-de-los-contactos&category_slug=materiales-cientificos-tecnicos-7992&Itemid=270&lang=fr
- Organización Panamericana de la Salud (6 febrero 2020). Requerimientos para uso de equipos de protección personal (EPP) para el nuevo coronavirus (2019-nCoV) en establecimientos de salud, recomendaciones interinas. Recuperado de <https://www.paho.org/es/documentos/requerimientos-para-uso-equipos-proteccion-personal-epp-para-nuevo-coronavirus-2019-ncov>

- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (INTECO). (27 abril 2020) Norma Técnica INTE ES S82:2020, Especificación Técnica Limpieza y desinfección de ambientes COVID-19. (Excluidos los centros de Salud). Primera Edición

4. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

Desinfección: Consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente.

Limpieza: Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar.

Los coronavirus (CoV): son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.

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.

COVID-19: es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v11_02042020.pdf

5. ABREVIATURAS

- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Equipo de Protección Personal (EPP)
- Ministerio de Salud (MS)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- Comisión Nacional de Emergencia y Gestión del Riesgo (CNE)

6. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

El contenido técnico de este Lineamiento pretende que los alojamientos que determine la CNE y el Área Rectora correspondiente cumplan con requisitos sanitarios seguros, tanto para las personas detectadas con COVID-19, así como con las personas que trabajan en el establecimiento con diferentes funciones.

El alojamiento será definido previamente por la CNE y se realizará un proceso de Contratación Administrativa de previo. El lugar contara con los permisos sanitarios de funcionamiento correspondientes.

6.1. SEGUIMIENTO DE LOS CASOS

EL EQUIPO DE SALUD DEL ÁREA RECTORA DEBE:

- Girar la Orden Sanitaria a la persona detectada por COVID-19, sin arraigo en el país o porque las condiciones de la vivienda así lo determinen.
- Realizar el seguimiento del paciente, la modalidad se define con el criterio médico, por medio de una valoración del personal de salud, puede ser, mediante visita presencial o por vía telefónica.
- Dejar constancia del control en el expediente del paciente.
- Todo tipo de indicaciones se establecen de manera clara, concreta y sencilla para minimizar la alarma y la ansiedad a las personas afectadas y sus familias.
- Informar por escrito sobre las medidas de prevención y control de la infección que deben adoptar. Esto es especialmente importante en el caso de la persona que vaya a realizar la atención al paciente en aislamiento.
- Según se establezca, vigilar el estado de salud de los convivientes con el fin de detectar precozmente la aparición de un caso secundario.

CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL

- A través del programa de atención oportuna de paciente COVID-19, instalado en CENDEISS, se procederá a dar seguimiento clínico mediante consulta telefónica a las personas aisladas en hotel o alojamiento definido.
- Se dejará constancia de la atención mediante el registro en el Expediente Digital Único en Salud.
- Se le darán las indicaciones de los medicamentos correspondientes de forma oportuna.

6.2. PERSONAL ADMINISTRATIVO (FRONT) DEL HOTEL O ALOJAMIENTO AUTORIZADO

- Verificar el procedimiento para que se cumplan las Órdenes Sanitarias emitidas a cada una de las personas que cumplen el aislamiento.
- Velar por el cumplimiento de las medidas definidas para la prevención y contención del COVID-19, por parte de los empleados y huéspedes.
- Establecer un control diario del estado de salud de los trabajadores y documentarlo.
- Atender a los proveedores por medio de canales que eviten el contacto, tales como: con cita previa, correo electrónico o video llamada.
- En caso de que haya ascensor; restringir el número de personas a la hora de utilizar el mismo (esto según el tamaño del ascensor y considerando una distancia de 1,8 metros entre las personas).
- Intensificar las medidas de limpieza e higiene, principalmente en aquellas superficies que se tocan con frecuencia como: manijas, muebles de recepción, botoneras de ascensor, pomos de puertas, equipo de cómputo, datafonos, entre otros.
- Colocar en espacios visibles los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones en riesgo en los idiomas más comunes de atención a las personas que se encuentren en aislamiento en el hotel. (Ver anexos de este documento).
- Garantizar el acceso a papel higiénico, jabón antibacterial, toallas desechables para secado de manos y alcohol en gel de entre 60° y 70° en los baños de uso público y que estén debidamente desinfectados.
- Garantizar Equipo de Protección Personal (guantes no quirúrgicos, mascarilla/careta acrílica, gafas) al personal de cocina, lavandería, mantenimiento, limpieza y seguridad, así como velar por su uso correcto en el desempeño de sus labores. (Para las tareas de limpieza hacer uso de guantes de vinilo/acrilonitrilo. Capacitar al personal en el uso del equipo de protección personal, desde su colocación, forma de retiro y disposición del mismo).
- En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón.
- Mantener informado a su personal sobre la situación nacional por COVID-19 de fuentes oficiales como Ministerio de Salud y Caja Costarricense del Seguro Social.
- Establecer un canal de comunicación verbal y por escrito con las personas en aislamiento, e indicarles que, de presentar algún síntoma relacionado con la enfermedad respiratoria, lo notifique para coordinar con las instancias de salud correspondientes y se comuniquen con la línea 1322.
- Realizar una llamada en horas de la mañana y otra en horas de la tarde a la persona en aislamiento, para consultarle sobre su estado de salud (presencia de síntomas como tos, fiebre, diarrea, falta de aire o dificultad para respirar u otro). Si la persona en aislamiento manifiesta cualquier síntoma debe consultar al sistema. 1322
- Entregar a la persona en aislamiento instrucciones sobre la estadía en el sitio, tales como: ¿esto no lo puede hacer el paciente?, requisitos para la estancia, horarios de alimentación, canales de comunicación,

protocolo de tos y estornudo y protocolo de lavado de manos. (ver anexos). ¿Porque la persona no se le suministran productos para que haga su propia limpieza?

6.3 AL PERSONAL NO ADMINISTRATIVO (LIMPIEZA, SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN, SEGURDAD U OTROS

- Notificar a cada jefatura sí presenta síntomas relacionados con el COVID-19.
- Identificar, analizar y modificar, aquellos servicios que faciliten la interacción entre el empleado y la persona en aislamiento, para reducirlos al mínimo, sin restringir la calidad de la atención.
- Hacer uso obligatorio del equipo de protección personal que les facilite la administración.
- Intensificar las medidas de limpieza e higiene, principalmente en aquellas superficies que se tocan con frecuencia en el desarrollo de sus labores.
- Aplicar los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara y otras formas de saludar. (Ver anexos).
- Deberá mantener en todo momento con los compañeros de trabajo y huéspedes, el distanciamiento físico de 1.8 metros.
- Deberá utilizar el equipo de protección personal que le asigne la jefatura inmediata.

6.4. DISPOSICIONES SOBRE LA ESTANCIA DE PERSONAS EN AISLAMIENTO CON ORDEN SANITARIA

6.4.1 HABITACIÓN (LUGAR DE AISLAMIENTO)

- La persona en aislamiento permanecerá en una habitación de uso individual con la puerta cerrada hasta la finalización del aislamiento.
- Solo se permite el uso de una sola habitación cuando se trata de familias o parejas.
- La habitación deberá tener una ventilación adecuada directa a la calle. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.
- Debe disponer de un baño para uso exclusivo de la persona en aislamiento.
- Disponer de un intercomunicador y otro dispositivo para comunicarse con la recepción. También se puede hacer a través del celular.

- En el interior de la habitación se debe colocar un cubo de basura, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico que cierre herméticamente.
- Se recomienda disponer de productos de aseo de uso individual y para la higiene de manos como jabón o solución hidroalcohólica.
- Los paños deben cambiarse periódicamente y/o siempre que se encuentren húmedos, se recomienda el uso de toallas de papel para el secado de manos de preferencia.
- La persona en aislamiento deberá seguir en todo momento el protocolo de tos y estornudo y protocolo de lavado de manos. (ver anexos).
- La persona en aislamiento debe lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse al toser. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas si las tuviera disponibles.
- Se prohíbe que la persona en aislamiento reciba visitas o salir de su recinto mientras se encuentre en aislamiento.

6.5. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL ESTABLECIMIENTO

6.5.1 LIMPIEZA DE SUPERFICIES AREAS COMUNES

- Los agentes causales pueden estar presentes en las superficies o suspendidos en el aire. Los procesos de limpieza y desinfección de la planta física y los muebles deben ser metódicos, programados y continuos, de forma que garanticen la disminución de las infecciones y su transmisión. Los procesos de limpieza deben preceder siempre a los de desinfección, ya que facilitan la acción de los germicidas.
- Las superficies que se tocan con frecuencia 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.
- Los apagadores de luces, control de televisión o de aire acondicionado, deben limpiarse con solución hidroalcohólica y toalla de papel.
- Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar una concentración de etanol del 70%.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla y guantes.
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar el protocolo de lavado de manos.

6.5.2 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA HABITACIONES

- Al egreso del paciente, se debe limpiar el piso para remover la suciedad y posteriormente proceder a la desinfección con un limpia pisos humedecido con una solución de hipoclorito de sodio a una concentración de 15 partes de cloro y 100 partes de agua. La misma acción se repetirá diariamente.

- Si las condiciones de salud lo permiten la persona detectada por COVID-19 puede limpiar su habitación y reducir el riesgo para el personal de limpieza.
- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, estructura de la cama, muebles del dormitorio, perillas de puertas), 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.
- Antes de iniciar la limpieza se retira la ropa de la cama envolviéndola hacia el centro para evitar producir aerosoles. Se debe verificar siempre que no haya ningún elemento envuelto en la ropa.
- La limpieza de la cama se realiza con un trapo impregnado de solución desinfectante, se debe utilizar cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar. En caso de que la cama presente suciedad de fluidos biológicos, se recomienda usar una desinfección de alto nivel; se usa hipoclorito de sodio (15 partes de cloro y 100 partes de agua). El forro del colchón se limpia restregándolo con una solución de hipoclorito igual a la anteriormente indicada. Se deja actuar durante 10 minutos. Posteriormente se procede a limpiar el forro del colchón con un trapo limpio.
- La limpieza de la cama se hace con trapos bien escurridos para evitar daños causados por la humedad y la caída inadvertida de agua. Luego que las superficies estén secas se procede a tender la cama.
- Llevar un registro de la limpieza y desinfección de las habitaciones tomando en cuenta dormitorio, baño, servicio sanitario y otro espacio dependiendo del nivel de la habitación.

6.5.3 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL BAÑO DE LA HABITACIÓN

- La limpieza se inicia con el lavado de las paredes, el lavamanos, la jabonera, las perillas de la ducha y la puerta con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda el hipoclorito de sodio 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar.
- Antes de iniciar el lavado del inodoro se recomienda vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente, se debe esparcir la solución desinfectante que es hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, la base, el área de atrás, las tuberías y las bisagras.
- Las ranuras de las losas del baño, las válvulas y el tapón se frotran con un cepillo pequeño.
- El piso se lava con un cepillo y solución desinfectante; se recomienda una solución desinfectante que es hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua). Posteriormente se limpia con un limpia pisos bien escurrido.

- El espejo se limpia con un sacudidor seco y al finalizar la limpieza se verifica que los drenajes (desagües) se encuentren despejados; se coloca la dotación del baño (jabón, toalla, papel higiénico).
- Cuando se realice la limpieza, es importante mantener una adecuada ventilación del área, (ejemplo verificar que las ventanas o celosías estén abiertas si es factible).

6.5.4 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE FLUIDOS BIOLÓGICOS

- Cuando hay fluidos biológicos deben ser limpiados de inmediato para evitar accidentes y contaminación de otras personas. En el momento de la limpieza, las personas encargadas deben utilizar implementos de protección personal como guantes, mascarillas y gafas de seguridad (preferible monogafas, sino que se garantice la protección lateral).
- La limpieza se realiza con una solución desinfectante de hipoclorito de sodio a una concentración de 15 partes de cloro y 100 partes de agua. Debe cubrirse el fluido o secreción con esta solución desinfectante y un trapo desechable. Posteriormente, con la ayuda de una escoba y una pala, se retira y se deposita en el recipiente de los residuos, el cual debe contener una bolsa. Dirigirse de nuevo al sitio contaminado e impregnar de nuevo el piso con la solución desinfectante y luego limpiar con el limpia pisos.

6.5.5 LIMPIEZA DE LAS HABITACIONES A LA SALIDA DE LAS PERSONAS EN AISLAMIENTO:

- El personal de limpieza siempre utilizará el equipo de protección personal: delantal desechable o reutilizable, guantes no quirúrgicos, mascarillas/ careta acrílica. Una vez que termine debe desechar los guantes de forma segura y aplicar el protocolo de lavado de manos, y posteriormente quitarse la mascarilla y desecharla adecuadamente, aplicando nuevamente el protocolo de lavado de manos. En el caso de los equipos reutilizables, careta o delantal deben desinfectarse. si utilizó mascarilla desecharla de manera adecuada y si utilizo careta debe desinfectarla.
- Lavar la ropa de cama y paños, con detergente común a una temperatura entre 60°C y 90°C y dejar que se seque completamente; (Se pueden utilizar otros mecanismos de lavado siempre y cuando se tenga evidencia que son tan eficaces como los indicados).
- Desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia (muebles, controles remotos, apagadores, manijas de puertas, barandas de baño) con una solución a base de alcohol de al menos entre 60° o 70° y desinfectantes o cualquier otro producto de limpieza que demuestre su eficacia ante el virus.
- Al finalizar el aislamiento se debe realizar una limpieza profunda, airear la habitación y no ingresar ninguna persona antes de cumplir al menos 4 horas de egreso de la última persona en aislamiento.

6.6. MANEJO DE RESIDUOS EN EL ALOJAMIENTO

- El material desechable utilizado por la persona en aislamiento y sus cuidadores (guantes, pañuelos, mascarillas) y cualquier otro residuo, se eliminará en el cubo de basura dispuesto en la habitación, preferiblemente con tapa y pedal de apertura. La bolsa de plástico debe cerrarse antes de sacarse de la habitación.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.
- Los residuos de la persona en aislamiento podrán descartarse con el resto de los residuos ordinarios siempre que estén introducidos en una bolsa cerrada.
- Tras el contacto con los residuos siempre se deberá realizar el protocolo de lavado de manos.
- Los residuos deben ir en doble bolsa plástica resistente, evitando que su contenido pueda dispersarse durante su almacenamiento y traslado al sitio de disposición final.

7. OBSERVANCIA

Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento	Medios de Verificación / Evidencia
Ministerio de Salud-Áreas Rectoras de Salud	Inspecciones/Ordenes Sanitarias

ANEXOS

Anexo 1. Protocolo de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y población en riesgo.

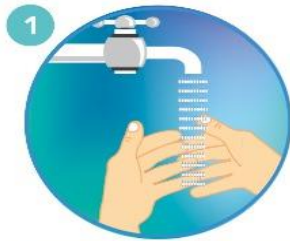


Ministerio
de **Salud**
Costa Rica

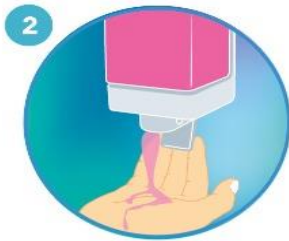
¿Cómo lavarse las manos?

 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**

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



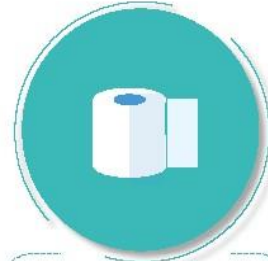
Ministerio
de Salud
Costa Rica



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



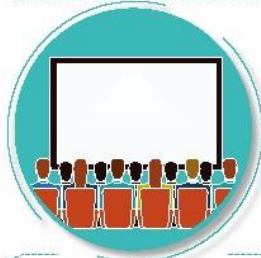
Después de tirar la basura



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

Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE

JUNTANDO LAS
MANOS

AGITANDO LAS
MANOS



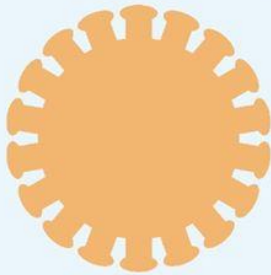
CON EL PUÑO DE LEJOS

CON EL CODO



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.