

LS-PG-011. Lineamientos Generales de limpieza y desinfección de vehículos para propietarios, administradores y choferes de camiones de transporte de mercancías, instalaciones físicas y sanitarias en los puestos de CHECKPOINT en el marco de la alerta sanitaria por COVID-19.

Versión: 001  
*Primera edición*

Fecha de elaboración:  
22-05-2020

Elaborado por:  
Ministerio de Salud

Aprobado por:  
Ministerio de Salud- Despacho Ministerial

## ÍNDICE

Índice	1
Prólogo	3
1. Objetivo y campo de aplicación	4
2. Referencias documentales	4
2.1 Lineamientos de referencia	4
2.2 Bibliografía	4
2.3 Documentos de consulta adicionales	5
3. Definiciones y terminología	5
4. Abreviaturas	6
5. Contenido técnico / requisitos técnicos	6
6 Observancia	10
Anexos	11

## PRÓLOGO

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

“Institución que dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes, mediante el ejercicio de la rectoría del Sistema Nacional de Salud, con enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, propiciando un ambiente humano sano y equilibrado, bajo los principios de equidad, ética, eficiencia, calidad, transparencia y respeto a la diversidad” (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 lineamiento LS-SP-PG-011.2020 fue aprobado por Ministerio de Salud en la fecha del 20 de mayo del 2020.

Este lineamiento está sujeto a ser actualizada permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias actuales.

A continuación, se mencionan las personas y organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

Tabla 1. Organizaciones y personas que colaboraron en el lineamiento

<b>Participantes</b>	<b>Organización</b>
Ing. Eugenio Androvetto Villalobos	Ministerio de Salud
Ing. Ricardo Morales Vargas	Ministerio de Salud
Lic. José Luis Cambroneró Miranda	Ministerio de Salud
Licda. Rosalyn Aguilar Hernández	Ministerio de Salud
Master. Keylor Castro Chacón	Ministerio de Salud
Master. Flor Murillo Rodríguez	Ministerio de Salud
Lic. Luis Antonio Fernández Rivas	Comisión Nacional de Prevención del Riesgo y Atención de Emergencias

Fuente: Elaboración propia, (2020).

## 1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El Objetivo de este lineamiento es reducir el riesgo de contagio por el contacto con unidades de transporte, instalaciones físicas y sanitarias en los puestos de CHECKPOINT, que han sido utilizadas por personas sospechosas de COVID 19, durante las maniobras de transporte de mercancías a nivel nacional, así como aquellos provenientes del exterior del país con destinos nacionales o internacionales (chingas, furgones, trailers, carretas, camiones que transportan bienes) en el marco de la alerta sanitaria por COVID-19. Está dirigido a los choferes, propietarios y administradores con el fin de que las medidas sean de acatamiento obligatorio ya que estos **servicios son de riesgo en la trasmisión del virus** y se requiere su limpieza y desinfección para garantizar la salud pública.

La aplicación de este lineamiento, va dirigida a las personas y/o empresas que ofrecen servicios de transporte de mercancías que operan permanente o temporalmente en el territorio nacional, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la alerta por COVID-19.

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

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

## 2. REFERENCIAS DOCUMENTALES

### 2.1 Lineamientos de referencia

- **LG-PG-009.** Lineamientos generales para la atención de personas transportistas (choferes) y sus acompañantes que ingresen por puestos fronterizos terrestres durante la emergencia por COVID-19
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (INTECO). Protocolo de limpieza Y desinfección de ambientes Covid-19. (Excluidos los centros de salud), 27 de abril del 2020.
- INTE S71 "Ropa de protección contra productos químicos líquidos. Requisitos de prestaciones para la ropa de protección química que ofrece protección limitada contra productos químicos líquidos (equipos del tipo 6"
- INTE S75 "Guantes de protección. Requisitos generales y métodos de ensayo"

### 2.2 Bibliografía

- Association of Cities and Regions for Sustainable Resource Management <https://www.acrplus.org/en/municipal-waste-management-covid-19>
- ALERTA TÉCNICA, Sobre el uso doméstico de las sustancias químicas, los productos de limpieza y la desinfección como métodos para combatir el coronavirus SARS-CoV2.
- Organización Mundial de la Salud (29 enero 2020). Advice on the use of masks in the community, during home care and in healthcare settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak, interim guidance. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1269003/retrieve>

### 2.3 Documentos de consulta adicionales

- Artículo 40 del Reglamento General para Autorizaciones y Permisos Sanitarios de Funcionamiento Otorgados por el Ministerio de Salud N° 39472-S y los artículos 23, 24 y el anexo II del Decreto Ejecutivo No. 37567-S- MINAET-H “Reglamento General a la Ley para la Gestión Integral de Residuos”
- Ley 8839 de 25 de mayo del 2010, “Ley para la Gestión Integral de Residuos”
- Decreto 37567-S-MINAET-H del 2 de noviembre del 2012, “Reglamento General a la Ley para la Gestión Integral de Residuos”
- Decreto Ejecutivo 30965-S Reglamento sobre la gestión de los desechos que se generan en establecimientos que presten atención a la salud y afines. Disponible en: [https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=49953&nValor3=74160&strTipM=TC](https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=49953&nValor3=74160&strTipM=TC)
- Ministerio de Salud, Costa Rica (2013). Decreto Ejecutivo 37552-S Manual de Bioseguridad para Establecimientos de Salud y Afines. Disponible en: [https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=74310&nValor3=91709&strTipM=TC](https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=74310&nValor3=91709&strTipM=TC)
- Chin AW et al. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. The Lancet Microbe.
- G. Kampf, D. Todt, S. Pfaender, E. Steinmann (March 2020) Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. J Hosp Infect. 2020 Mar;104(3):246-251. doi:10.1016/j.jhin.2020.01.022. Epub 2020 Feb 6.
- <https://hub.jhu.edu/2020/03/20/sars-cov-2-survive-on-surfaces/>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/disinfecting-your-home.pdf>

## 3. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

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

**3.2 Tipos:** Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son

diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

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

**3.4 Desinfección:** se refiere al uso de productos químicos, como desinfectantes registrados por el Ministerio de Salud de Costa Rica, 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.

**3.5 Gel hidroalcohólico desinfectante:** solución líquida o en gel con un alto porcentaje de alcohol (entre el 60 % y el 95 %) y que permite desinfectar de manera rápida la piel. Aunque es una buena alternativa si no se dispone de agua y jabón para lavarse las manos, hay que tener en cuenta que no tienen la misma efectividad para combatir el coronavirus.

**3.6 Hipoclorito de sodio:** disolución en agua conocida como cloro) es un compuesto químico, fuertemente oxidante de fórmula NaClO. Contiene cloro en estado de oxidación +1, es un oxidante fuerte y económico. Debido a esta característica se utiliza como desinfectante; además destruye muchos colorantes por lo que se utiliza como blanqueador.

**3.7 Jabón:** solución soluble al agua compuesta por la combinación de un álcali unido a los ácidos del aceite u otro cuerpo graso. Al llevar a cabo el lavado de manos, el jabón disuelve la membrana lipídica que rodea el coronavirus, inactivándolo y evitando su poder infeccioso.

**3.8 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.

Dependiendo de la especificidad del lineamiento, se pueden tomar las definiciones operativas contenidas en el Lineamiento General de Vigilancia

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_nacionales\\_vigilancia\\_infeccion\\_coronavirus\\_v11\\_02042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v11_02042020.pdf)

## 4. ABREVIATURAS

- Ministerio de Salud (MS)
- Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- Equipo de Protección Personal (EPP)

## 5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

Las recomendaciones técnicas que se describen a continuación buscan prevenir y mitigar el contagio por COVID-19 en el uso de camiones, furgones, trailers y similares, para prevenir en las personas que los operan posibles puntos de contagios, lo que se debe evitar mediante medidas constantes y efectivas de manejo, higiene y desinfección.

### 5.1 Los choferes deben:

- Quedarse en casa cuando presenten síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta, dificultad respiratoria) relacionados con esta enfermedad.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que son zonas más vulnerables para contagio de agentes infecciosos.
- Usar mascarilla (quirúrgica, descartable, buen estado y utilizada correctamente) en los sitios de atención al público en fronteras, estacionamientos/parqueos y sitios de descanso, y todo lugar de reunión temporal.
- Cubrirse cuando tose o estornude, utilizando el protocolo de estornudo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar, y al iniciar y finalizar su jornada laboral.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos entre 60° y 70°.
- Utilizar formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico
- El distanciamiento social es muy importante para tomar en cuenta, dada la cantidad de lugares que podrían visitar durante sus viajes.

### 5.2 Las empresas de transporte de mercaderías deben:

- Actualizar los procedimientos de operación estándar de su empresa para la limpieza y desinfección de los vehículos y remolques.
- Garantizar al personal de limpieza el Equipo de Protección Personal y que los productos de limpieza estén disponibles en sitio de trabajo, incluyendo limpiador y desinfectantes

aprobados y en cumplimiento con el **Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes COVID-19, (Ej. Hipoclorito de sodio al 0,1% o alcohol entre 60° y 70°).**

- Educar y capacitar a los empleados sobre el protocolo de lavado de manos, protocolo higiene adecuada de las manos, el protocolo de estornudo, no tocarse la cara y otras formas de saludar. Ver anexos
- Proporcionar equipo de protección personal (guantes, mascarillas, etc.) así como geles desinfectantes para uso de los empleados y choferes durante sus trayectos nacionales e internacionales.
- Elaborar e implementar un plan para la eliminación de residuos, de acuerdo con lo establecido en el artículo 40 del Reglamento General para Autorizaciones y Permisos Sanitarios de Funcionamiento Otorgados por el Ministerio de Salud N° 39472-S y los artículos 23, 24 y el anexo II del Decreto Ejecutivo No. 37567-S- MINAET-H "Reglamento General a la Ley para la Gestión Integral de Residuos"
- Proporcionar a los empleados y choferes bolsas plásticas para uso en los transportes, a fin de depositar en ellas los residuos y equipos de protección personal (guantes, mascarillas, pañuelos/kleenex) en doble bolsa, los que solamente podrán ser depositados en recipientes con tapa y en los puestos fronterizos y sitios de descanso aprobados (para viajes de tránsito internacional- frontera a frontera).
- Proporcionar información a los clientes por diferentes medios sobre las medidas que están implementando para minimizar el riesgo.

### **5.3 Terminales de carga y descarga de mercancías:**

- Limpiar frecuentemente las superficies de las terminales, que se tocan con frecuencia, tales como muebles, puertas, perillas, interruptores de luz, baños.
- La limpieza y desinfección se deberá realizar también a los equipos de trabajo de las instalaciones de la empresa (teléfonos, teclados, ratón, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente).
- El personal de limpieza deberá usar de forma correcta el EPP, evitar tocarse la cara durante la limpieza y lavarse las manos al finalizar la actividad.
- Debe vigilarse por los supervisores o chequeadores que los empleados accedan a los sitios de trabajo respetando filas y el distanciamiento social de 1,8 metros, lo que debe promoverse mediante rotulación adecuada

- Hay que asegurar que los choferes usen mascarilla en el transporte mediante rotulación y supervisión al efecto en terminales.
- Mantener ventiladas las terminales de carga/descarga, así como los automotores.

#### 5.4 Vehículos de transporte de mercancías deben:

- Abstenerse de transportar pasajeros o acompañantes no autorizados por la empresa transportista.
- Las operaciones de limpieza descritas abajo deben realizarse con el motor apagado y todos los sistemas eléctricos desenergizados (el vehículo debe estar apagado y sin la llave colocada), y si se usa alcohol para desinfección, dando al menos 15 minutos con ventanas abiertas después de la limpieza para que el alcohol se disipe de la cabina.
- Los vehículos deben de limpiarse internamente al inicio y final de cada jornada de trabajo, dando especial énfasis a las superficies de apoyo de los vehículos (manijas, volant, tablero, botones, controles, marchas, o perillas de las ventanas, ventanas laterales (el vidrio) y espejos.), utilizando soluciones desinfectantes aprobadas que cumplan con el **Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes COVID-19, (Ej. Hipoclorito de sodio al 0,1% o alcohol entre 60° y 70°)**.
- Los vehículos (chinga y carreta) que ingresen al país se deben pasar por el arco de desinfección operado por Servicio Nacional de Salud Animal (SENASA) para limpiar y desinfectar al ingreso a Costa Rica.
- Los vehículos que transiten de frontera a frontera deben ser limpiados y desinfectados después de cada parada, en su destino final y antes de iniciar un nuevo trayecto (limpieza y desinfección debe realizarse con las puertas abiertas para favorecer la ventilación y evitar la acumulación de vapores en la cabina).
- La limpieza y desinfección de las zonas indicadas deberá realizarse, con un desinfectante de 0,1% de hipoclorito de sodio o una composición de alcohol de al menos entre 60° y 70°.
- Favorecer en los vehículos la ventilación natural si las condiciones climáticas lo permiten.
- Minimizar el uso del aire acondicionado. Si se utiliza el aire acondicionado, este debe de hacerse con recambio de aire y no recirculando.

### 5.5 Para el mantenimiento y limpieza deberán:

- Planificar e implementar un programa de desinfección de las particularmente superficies de contacto manual, con soluciones desinfectantes aprobadas y que cumplan con el **Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes COVID-19, (Ej. Hipoclorito de sodio al 0,1% o alcohol entre 60° y 70°)**.
- Garantizar los insumos necesarios para realizar la limpieza y desinfección frecuente de instalaciones, unidades y superficies.
- Considerar que:

Los colegios profesionales (Colegio de Químicos de Costa Rica y Colegio de Ingenieros Químicos y Profesionales Afines) han emitido el siguiente cuadro para la desinfección de superficies en hogares (*Alerta Técnica CQCR-CIQPA, 4 de mayo de 2020*), que resultan en una concentración de 2000 ppm (0,2%) aproximadamente, y que puede ser usado de forma general en superficies de hogares y otros sitios, distintos de centros de salud.

<sup>1</sup>Estas son recomendaciones de uso en el hogar, para desinfección y esterilización en entornos hospitalarios se usan diferentes protocolos.

<sup>2</sup>Preparación de disoluciones de cloro para **desinfección de superficies:**

Volumen de cloro comercial a utilizar para preparar una solución 0,2% (aproximación)		
Para preparar	Agregar	Agregar (Otras medidas)
1 litro	30 mL (mililitros) con jeringa	6 cucharaditas
500 mL	15 mL	3 cucharaditas
250 mL	7 mL	1,5 cucharaditas

**Nota:** Las recomendaciones de dilución se basan en soluciones de hipoclorito de sodio disponible al por menor en Costa Rica, cuyas concentraciones se encuentran en el rango de 3-5% de hipoclorito.

**Fuente:** CQCR/CIQPA (2020)

### 5.6 Limpieza y desinfección de instalaciones sanitarias:

- Los administradores de los establecimientos que serán utilizados como CHECKPOINTS deben garantizar las medidas de higiene, limpieza y desinfección de las instalaciones sanitarias que permitan contar con un ambiente seguro para las personas que utilizan estas, para asegurar una disminución del riesgo de contagio, según lineamientos del Ministerio de Salud.
- Las instalaciones sanitarias deben contar con instrucciones escritas o contar con avisos que contengan, como mínimo, los procedimientos de tos, estornudo y lavado de manos y otras

formas de saludar, así como el procedimiento sobre el reporte a la persona empleadora en caso de presentar síntomas, según lineamientos del Ministerio de Salud.

- Contar con un procedimiento general de limpieza y desinfección de las áreas comunes e instalaciones sanitarias, que cuenten como mínimo los siguientes tres tiempos diferentes:
  - a) Lavado.
  - b) Enjuague y secado.
  - c) Desinfección con productos eficaces contra el virus.
- El horario de limpieza y desinfección de las áreas comunes e instalaciones sanitarias deberá ser con una frecuencia de una vez por hora. Dicho procedimiento, debe ser visible para todo el personal de limpieza, mantenimiento y personal en general en estas zonas.
- Los establecimientos comerciales deben contar con procedimiento con los elementos esenciales para la prevención del contagio (implementar un programa de desinfección de las superficies de contacto manual, con soluciones desinfectantes aprobadas y que cumplan con el **Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes COVID-19, (Ej. Hipoclorito de sodio al 0,1% o alcohol entre 60° y 70°)**).
- La limpieza y desinfección de todas aquellas superficies que son manipuladas por las personas colaboradoras, visitantes, entre otros, con alta frecuencia como lo son:
  - a) manijas,
  - b) pasamanos,
  - c) interruptores,
  - d) servicios sanitarios,
  - e) llaves de agua,
  - f) superficies de las mesas,
  - g) superficies de apoyo
- El personal responsable de las actividades de limpieza y desinfección, manejo de residuos, entre otros, debe contar con capacitación en las funciones que desarrollará y deberá hacer uso correcto y retiro del EPP y eliminación, según lineamientos del Ministerio de Salud.
- Los administradores de los establecimientos que serán utilizados como CHECKPOINTS deben contar un procedimiento que incluya el manejo y eliminación de los residuos generados por los transportistas durante el tiempo de permanencia dentro de las instalaciones.

## 6 OBSERVANCIA

Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento	Medios de Verificación / Evidencia
Ministerio de Salud	Inspecciones periódicas y Órdenes Sanitarias de las Áreas Rectoras de Salud o personal de las Direcciones Regionales.
Policía de Tránsito	Inspecciones
Empresa de transporte	Supervisores, conductores, choferes.
Cuerpos policiales oficiales del Estado	A través de inspecciones periódicas en fronteras y zonas de descanso para verificar el distanciamiento social y colaborar en su implementación.
Clientes	Mediante la presentación de consultas o inconformidades ante el Centro de Llamadas COVID tel: 1322.

## 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



## 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.GC.CR](http://WWW.MINISTERIODESALUD.GC.CR)

# ¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1 Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2 Aplique suficiente jabón



3 Frote sus manos palma con palma



4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8 Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9 Enjuague abundantemente con agua



10 Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio  
de **Salud**

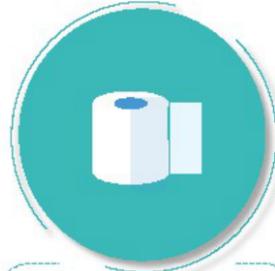
# ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



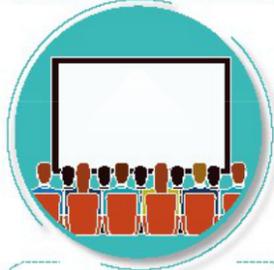
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

## Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio  
de **Salud**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ  
CON LA PARTE SUPERIOR DEL  
BRAZO, HACIENDO UN SELLO  
PARA EVITAR SALIDA  
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE  
CON UN PAÑUELO  
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO  
EN EL BASURERO,  
NO LO LANCE  
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA  
SINO SE HA LAVADO  
LAS MANOS  
CON AGUA Y JABÓN

**¡DETENGA EL CONTAGIO!**

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



CON EL PIE



JUNTANDO LAS MANOS



AGITANDO LAS MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS



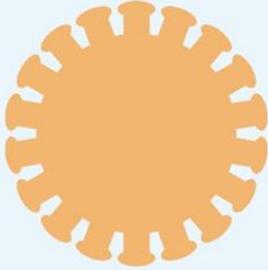
CON ELCODO



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica

## Las personas con factores de riesgo pueden desarrollar complicaciones de salud en caso de adquirir el COVID-19

Si sos:



- Diabético.
- Cardiópata.
- Hipertenso.
- Persona mayor.
- Tienes padecimientos pulmonares, cáncer o alguna enfermedad que comprometa tu sistema inmune.

Necesitamos cuidarte más:



Lavado de manos frecuente.



Nada de besos o abrazos.



Lejitos de personas con síntomas respiratorios.