

Contenidos

A. Referencias del Documento	2
B. Justificación	2
C. Alcance	3
D. Lineamientos generales.....	4
E. Normas generales al ingreso de las instalaciones de la EMV.....	4
F. Normas generales para ingreso a los laboratorios.	5
G. Protocolo para uso de las instalaciones de los laboratorios	6
H. Protocolo para el uso de las instalaciones de los Hospitales	7
I. Protocolo para Clínica de Especies Productivas, Salud de Hato e Inspección de Alimentos	7
J. Incumplimiento de las medidas sanitarias	8
K. ANEXOS.....	10
Anexo 1. Protocolo de lavado de manos (Ministerio de Salud 2020).....	10
Anexo 2. Uso correcto de la mascarilla (Ministerio de Salud 2020).	11
Anexo 3. Medidas de desinfección y control microbiológico sobre superficies inanimadas (Acuña 2020).	13
Anexo 4. Enfermedad por el coronavirus 2019 (OPS 2020).	15
Anexo 5. Protocolo de tos y estornudo (Ministerio de Salud 2020).	16

A. Referencias del Documento

Integrantes de la Comisión de Bioseguridad y Prevención de Emergencias (CBPE)	
Marta Piche Ovares – Coordinadora.	Enrique Cappella.
Tatiana Brenes – secretaria.	Dioney Quesada.
Julia Rodríguez.	Lauren Esquivel.
Randall Rubí	Maribel Arias.
Actualizado al	Fecha: 23 de noviembre de 2020 Versión 1.0
Aprobado por Salud Laboral	Natalia Rodríguez González



B. Justificación

Este protocolo describe las normas a seguir para la realización de actividades referentes al curso MVA573 (Internado Rotatorio anualizado) en los hospitales, laboratorios y giras de campo de la Escuela de Medicina Veterinaria (EMV), Universidad Nacional. El presente protocolo se fundamenta en la publicación de la gaceta universitaria (ALCANCE N.º 3 A LA UNA-GACETA N.º 16-2020) el cual autoriza el retorno a la presencialidad de los cursos de Internado Rotatorio.

Se consideran actividades que requieran presencialidad aquellas que no pueden ser sustituidas de forma razonable por actividades que conduzcan al cumplimiento del mismo objetivo. Este protocolo está dirigido a los estudiantes matriculados en los cursos de internado rotatorio anualizado EMV.

La revisión y actualización de este protocolo es responsabilidad de la Comisión de Bioseguridad de la EMV y requiere su aprobación por parte de la Oficina de Salud Laboral de la UNA.

C. Alcance

El presente protocolo es aplicable para los estudiantes que matriculen el curso de Internado rotatorio cuyas actividades deban realizarse de forma presencial en los siguientes laboratorios y hospitales de la EMV, así como para las giras de campo que se realicen.

Las personas estudiantes se comprometen a seguir el presente protocolo, así como los demás lineamientos de los recintos (fincas, plantas de proceso entre otras).

Tabla 1. Laboratorios y hospitales de la EMV en los que aplica el protocolo.



1. Laboratorio de Virología	2. Hospital de Especies Menores y Silvestres
3. Laboratorio de Entomología y Zoonosis	4. Laboratorio de Micología
5. Pre-operaciones Especies Mayores	6. Cuadras Bovinos Rumiantes/Andrología/Cuadras Equinos
7. Cuarto de procedimientos especiales y visualización de imágenes para equinos.	8. Laboratorio de Patología
9. Análisis de tejidos – terapias regenerativa	10. Laboratorio de Parasitología
11. Cuarto de tejidos – terapias regenerativa	12. Laboratorio de Bacteriología
13. Quirófano de Equinos	14. Laboratorio de Patología Aviar
15. Laboratorio de Análisis Clínicos	16. Hospital de Equinos y Especies Mayores

La supervisión del cumplimiento de este protocolo es responsabilidad del encargado de la rotación y de cada coordinador de laboratorio.

D. Lineamientos generales

Para las actividades en cada rotación se conformarán subgrupos fijos (burbujas). Estos subgrupos se mantendrán a lo largo del año.

En caso de que una persona estudiante o familiar cercano (que viva en la misma casa) se contagie con el virus que provoca la enfermedad de COVID-19 o presente síntomas relacionados a dicha enfermedad, la persona estudiante podrá continuar el internado de forma virtual y se le permitirá regresar a la presencialidad una vez que el Ministerio de Salud confirme su recuperación y no constituya un riesgo de contagio para quienes le rodean, en estos casos deben presentar el comprobante a la persona académica responsable de la rotación en la cual se encuentre.



Este protocolo será comunicado a las personas estudiantes mediante una capacitación virtual, la cual es de carácter obligatorio previo a su presencialidad, dando oportunidad para evacuar dudas al respecto. Consultas adicionales también pueden ser contestadas por la coordinación de cada laboratorio u hospital. Una vez finalizada esta comunicación, los solicitantes reciben este documento en formato digital. Por escrito, deben confirmar su lectura y comprensión, además aceptan cumplir con las disposiciones descritas. Los formularios de información personal tienen como finalidad mantener la información de contacto de las personas que hacen uso de las instalaciones, en caso de ser requerida por las autoridades sanitarias.

E. Normas generales al ingreso de las instalaciones de la EMV

Las normas generales de ingreso y permanencia en las instalaciones de la EMV están contempladas en el protocolo “Medidas de prevención y cuidados durante la visita o permanencia en la EMV ante Covid-19” el cual se encuentra aprobado por el Área de Salud Laboral UNA-ASL-OFIC-276-2020 y en constante actualización.

Responsabilidades y medidas de higiene personales:

- Las personas estudiantes son responsables de su equipo de protección personal y diversos materiales como: alcohol en gel al 70%, jabón líquido (anexo 1), mascarilla (anexo 2), ropa extra (en el caso de las giras) y guantes de nitrilo.
- El uso de mascarilla es obligatorio mientras se permanezca dentro de las instalaciones de la EMV o en giras de campo.
- Mantener áreas de trabajo limpias y desinfectadas (ver anexo 3).



- Respetar el distanciamiento físico de 1.8 metros con quienes le rodean.
- Aplicar los protocolos de tos y estornudo (ver anexo 5).
- En caso de presentar signos de enfermedad, debe reportarlo a la persona académica encargada y no asistir a la Universidad (ver anexo 4).
- Cada persona estudiante deberá portar sus propios utensilios para alimentarse y también objetos de trabajo (termómetro, estetoscopio, entre otros) necesarios durante el Internado Rotatorio, esto con el fin de no compartirlos en ningún momento y reducir posibles fuentes de contagio.
- Ningún estudiante puede ingresar al laboratorio u hospital sin su equipo de protección personal, es decir mascarilla y su ropa de trabajo según corresponda (gabacha, kimono, scrub). El uso de careta es opcional. El uso de la mascarilla es obligatorio durante toda su estancia a excepción del momento de ingerir alimentos. Las zonas designadas para este fin son el comedor de funcionarios y las mesas de cemento en el patio central, se debe respetar siempre el aforo y la separación de al menos 2 metros de distancia.
- Durante su estancia evite tocarse la cara, en caso de requerirlo lávese las manos antes y después.

F. Normas generales para ingreso a los laboratorios.

- B.1.** El rótulo de número máximo de personas (aforo) en cada recinto se localiza en las afueras de cada laboratorio u hospital.
- B.2.** Toda persona estudiante que solicite el ingreso a los diferentes Laboratorios y hospitales de la EMV y que posea factores de riesgo ante la COVID-19 debe informar a la coordinación del laboratorio. La coordinación es la encargada de evaluar la situación.
- B.3.** Todo estudiante debe coordinar con la persona académica responsable el horario de trabajo. Esto con el fin de respetar el aforo máximo de cada laboratorio.
- B.4.** Cada usuario debe limpiar y desinfectar los espacios y objetos a utilizar, antes y después de su uso. Para la limpieza y desinfección de espacios

emplear alcohol al 70%, el cual debe permanecer en la superficie durante un minuto, posteriormente secar el exceso con una toalla de papel.

G. Protocolo para uso de las instalaciones de los laboratorios

- C.1. Cada usuario debe llenar, con su propio lapicero, la bitácora de registro de asistencia, que se encuentra en cada laboratorio. Debe proporcionar el nombre, hora de ingreso, hora de salida. Además, este registro posee un espacio para observaciones el cual completará la administración del laboratorio en caso de ser necesario.
- C.2. Al ingresar y abandonar el laboratorio, se deben lavar las manos aplicando el protocolo elaborado por el Ministerio de Salud, el cual se encuentra en un afiche colocado en frente de la pila, y posteriormente realizar la desinfección con alcohol.
- C.3. Los usuarios del laboratorio deben cumplir con la distribución espacial para el uso de las instalaciones, y en ningún momento se puede sobrepasar el límite de personas dentro del laboratorio.
- C.4. Mantenga una distancia de 1.8 m con las otras personas presentes en el mismo recinto.
- C.5. Cada laboratorio debe definir las estaciones de trabajo de las personas estudiantes de manera que se respete la distancia de 1.8 m.
- C.6. Para los instrumentos y equipo de uso común como micropipetas, teléfono, teclado, mouse, balanza, centrífugas entre otros, una vez que son utilizados, se desinfectan con alcohol de 70% que se encuentra sobre la mesa de trabajo en botella con atomizador. El alcohol, debe permanecer en la superficie durante un minuto, posterior el exceso se seca con una toalla de papel.
- C.7. Las personas estudiantes, además, deben de mantener las normas de seguridad que se aplica normalmente en los laboratorios. Es responsabilidad del coordinador explicar esta normativa y de las personas estudiantes ponerla en práctica durante el uso de las instalaciones.



H. Protocolo para el uso de las instalaciones de los Hospitales

- D.1. Por las particularidades que presenta cada hospital, tanto el Hospital de Especies Menores y Silvestres (HEMS) como el Hospital de Equinos y Especies Mayores (HEEM) poseen un protocolo de trabajo específico.
- D.2. Estos protocolos serán detallados por la persona encargada de cada hospital y será responsabilidad de las personas académicas a cargo velar por el cumplimiento de estos.



I. Protocolo para Clínica de Especies Productivas, Salud de Hato e Inspección de Alimentos

Las normas mínimas por seguir son las establecidas en el siguiente protocolo. En caso de visitas a plantas de proceso o fincas privadas que exijan medidas específicas de protección, estas deben ser acatadas de manera obligatoria. Se debe acatar las medidas descritas en “Protocolo para la reactivación de actividades presenciales en los programas, proyectos y actividades académicas en investigación, extensión, y docencia en las acciones de relaciones externas de la Universidad Nacional en el marco de la pandemia por Covid-19”

- E.1. Para realizar las giras el subgrupo de internado se dividirá en subgrupos de 2-3 personas.
- E.2. La cantidad de personas permitidas en un vehículo corresponderá a un máximo del 40% de su capacidad, siempre y cuando se garantice el distanciamiento de 1.8 m entre pasajeros. Para esto los ocupantes solo pueden ocupar los lugares que se marcaron como permitidos.
- E.3. La cantidad máxima de giras por semana será de 3
- E.4. La persona académica responsable de la gira es la encargada de que se cumplan las medidas de seguridad, así como de coordinar que la finca tenga disponibilidad de recibir a las personas estudiantes.
- E.5. La persona académica responsable de la gira la debe coordinar previamente con las personas estudiantes, compartir, de forma virtual, el itinerario y los protocolos con las personas que asistirán a la gira.
- E.6. El vehículo debe contar con los productos básicos de limpieza y desinfección (alcohol en gel, disolución de alcohol etílico al 70%, guantes desechables, toallas de papel, jabón líquido, mascarillas, agua para el



- lavado de manos, bolsas de basura pequeñas y medianas con cierre hermético.)
- E.7.** Antes de iniciar y al finalizar la gira, el chofer asignado, debe-desinfectar todas las superficies de contacto frecuente del vehículo (volante, manijas, pasamanos, tablero entre otras) haciendo uso de una solución de alcohol etílico al 70%, se deja un minuto o hasta que se evapore.
 - E.8.** Previo al ingreso al vehículo, se tomará la temperatura corporal a cada persona. Se prohíbe el ingreso a los vehículos institucionales de personas con temperatura corporal superior a 37,5°C o que presenten síntomas evidentes de resfriado.
 - E.9.** El responsable de la gira deberá anotar en la bitácora los integrantes de la gira y la temperatura registrada.
 - E.10.** Todos los pasajeros deberán lavarse las manos con agua y jabón, previamente al ingreso al vehículo. El uso de la mascarilla es obligatorio durante todo el trayecto.
 - E.11.** Durante la gira se debe evitar el uso de aire acondicionado siempre que sea posible.
 - E.12.** Una vez finalizada la gira, cámbiese de ropa y guarde o descarte adecuadamente el equipo de protección.

J. Lavado de manos

El lavado de manos de manera frecuente es de suma importancia para prevenir el contagio, por lo que se deberá realizar siguiendo lo indicado por el Ministerio de Salud:

- a. Antes de preparar y comer alimentos.
- b. Después de ir al baño
- c. Después de toser y estornudar
- d. Luego de visitar zonas públicas
- e. Después de tocar llaves, dinero o artículos personales
- f. Después de tocar pasamanos y manijas de puertas
- g. Antes y después de un tiempo de descanso
- h. Después de interactuar físicamente con una persona
- i. Después de tocar objetos que han sido manipulados (utensilios, copas, vasos, menús) o de realizar cualquier actividad en que se pueda haber contaminado las manos.

- j. Antes y después de colocarse o ajustarse el equipo de protección personal.
- K. Antes de ingresar al vehículo institucional
- l. Después de realizar un proceso de limpieza y desinfección

K. Incumplimiento de las medidas sanitarias



En caso de incumplimiento de alguno de los lineamientos establecidos en el protocolo, se le solicita al usuario el cumplimiento inmediato del mismo. Una anotación es realizada en el apartado de observaciones del registro de ingreso, detallando la situación. Conjuntamente, se le realiza una notificación formal vía correo electrónico al usuario por parte de la persona académica encargada solicitando no repetir el evento, y en caso de repetirse se reportará a la Dirección de la EMV.

L. ANEXOS

Anexo 1. Protocolo de lavado de manos (Ministerio de Salud 2020).

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



Aplique suficiente jabón



Frote sus manos palma con palma



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



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



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



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



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



Enjuague abundantemente con agua



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



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

Anexo 2. Uso correcto de la mascarilla (Ministerio de Salud 2020).

-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 estomudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.

Adicionalmente, es importante cumplir las siguientes recomendaciones basadas en la directriz LS-PG-016: lineamientos generales sobre el uso de mascarillas y caretas a nivel comunitario.

(https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_016_lineamientos_general_sobre_uso_mascarilla_caretas_25072020.pdf).



- Antes de tocar la mascarilla para su colocación debe de realizar el protocolo de lavado de manos. De igual manera, si requiere ajustarla y antes de retirarla.
- Cuando se usa una mascarilla debe cubrirse tanto boca y nariz con un adecuado ajuste a la cara.
- No debe tocarse el frente de la mascarilla.
- No debe removerse la mascarilla para hablar con otras personas.
- Nadie debe utilizar o manipular una mascarilla que haya sido utilizada por otras personas.
- Si la mascarilla se encuentra húmeda debe cambiarla por otra.
- Si utiliza mascarilla descartable luego de usarla depositarla en un basurero con tapa.
- Las mascarillas pueden ser quirúrgicas o higiénicas de tela y las caretas deben tener cobertura facial general, ya que es importante que cubran adecuadamente boca y nariz.
- Asegure de cubrir nariz, boca y barbilla; sin dejar espacios entre su cara, ajustando las mascarillas en las orejas y la nariz.
- La mascarilla higiénica de tela debe de contar con dos capas (algodón y antiluido).
- La mascarilla quirúrgica debe contar con tres capas de protección (material antiluido, filtro de alta densidad y capa de contacto directo con la piel).
- En caso de uso de mascarillas desechables, se recomienda no prolongar el uso por más de 3 horas y depositarlas en un contenedor de tapa accionada mediante pedal, en caso de mascarillas reutilizables proceder a lavarlas (según recomendación del fabricante) diariamente después de uso.
- El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento físico, el protocolo de lavado de manos y estornudo y tos.
- Eliminar el vello facial previo a su uso.
- No mezclar la mascarilla usada con las que están limpias.
- Verificar con el fabricante la vida útil de las mascarillas.
- Son de uso personal, por lo que no debe facilitar su mascarilla a otra persona.
- Como complemento se recomienda el uso de la careta.

Anexo 3. Medidas de desinfección y control microbiológico sobre superficies inanimadas (Acuña 2020).



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

FMic Facultad de
Microbiología

12 de marzo de 2020

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN Y CONTROL MICROBIOLÓGICO SOBRE SUPERFICIES INANIMADAS

Luis Acuña Amador. MQC, MSc, PhD

Facultad de Microbiología, Universidad de Costa Rica

Los coronavirus son virus envueltos (poseen una membrana lipídica que los envuelve), lo que los hace poco resistentes a las condiciones ambientales y desinfección. Actualmente se desconoce con exactitud la persistencia de nuevo SARS-CoV2 en el ambiente, se estima que es de entre unos minutos a unas horas, pero depende de las condiciones ambientales de humedad, temperatura, luz, entre otros.

Para evitar la transmisión del virus (y de muchos otros patógenos de transmisión aérea u oral), la limpieza ambiental es clave y debe emplear desinfectantes que actúen contra los virus encapsulados.

Actualmente, la OMS recomienda utilizar:

- El alcohol etílico al 70% (etanol) para desinfectar equipos sobre los cuales no es recomendable usar cloro (hipoclorito de sodio) como equipo, instrumentos u objetos metálicos.
- Hipoclorito sódico al 0,5% (dilución 1:10 con agua de la concentración comercial usual) para la desinfección de superficies con la que se tiene contacto con frecuencia.

A continuación, instrucciones detalladas:

1. En todos los casos debe limpiarse previamente con agua y jabón para eliminar suciedad cualquier superficie, instrumentos u objetos.
2. Después, enjuagar con agua y secar con toallas desechables.
3. Luego aplicar las medidas de desinfección con etanol o cloro.

Etanol: Etanol a concentración de mínimo 60% y máximo 80%, ideal 70% (es decir 7 partes de alcohol puro con 3 partes de agua). Lo ideal es usar un atomizador y dejar secar al aire o secar el exceso con papel y desechar las toallas. Usar guantes de látex o de nitrilo, no es necesario usar ningún tipo de mascarillas. Los guantes deben descartarse luego de finalizar las tareas de desinfección o antes, de ser necesario. No emplear sobre plástico. Almacenar bien cerrado para evitar la evaporación y preparar diariamente para asegurarse la concentración de alcohol.

Cloro: Solución acuosa de hipoclorito de sodio (5,25-6,15%), debe diluirse 1:10 con agua. 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 como Sanipine, Fabuloso, Lysol, Tronex, Ajax, entre muchos otros; se debe enjuagar con agua antes de aplicar cloro). No se debe usar agua caliente pues puede producir sustancias carcinógenas. Se debe usar guantes de látex o nitrilo y, las personas sensibles al olor, mascarilla. Ambos deben descartarse luego de



Teléfono: 2511-8616

Correo-e: luisalberto.acuna@ucr.ac.cr, Sitio web <http://www.micro.ucr.ac.cr>





finalizar las tareas de desinfección o antes, de ser necesario. No usar prolongadamente sobre metales pues los oxida. Debe almacenarse bien cerrado y en recipientes opacos pues se inactiva con la luz (solución madre) y es recomendable preparar la solución de trabajo diariamente (dilución 1:10 con agua).

Dicloroisocianurato: Alternativa al hipoclorito de sodio, también llamado "cloro orgánico". Las soluciones acuosas son más estables a largo plazo que el cloro comercial. Debe diluirse en agua según las especificaciones del fabricante.

Para todos los casos, es necesario emplear toallas de algodón (no usar de microfibra) o papel. No sumergir las toallas en el desinfectante más de una vez. Lavar con agua y jabón la toalla de algodón entre cada sesión de limpieza y entre cada zona de limpieza. Descartar las toallas de papel.

Lavarse las manos antes y después de limpiar, con agua y jabón siguiendo el protocolo de lavado de manos. No reutilizar guantes, descartarlos. Usar vestimenta apropiada, pantalones largos, zapatos cerrados, mangas no muy largas, uñas cortas (para no romper guantes) y sin pintar, además remover pulseras o anillos antes de ponerse los guantes para no romperlos y evitar contaminarlos.

Perillas y objetos de uso frecuente (teléfonos, teclados, mouse, llaves de agua, etc) deben limpiarse más frecuentemente (al menos dos veces al día, ideal cada 3-4 horas) que paredes o pisos (al menos una vez al día). También se puede limpiar cada vez que sea necesario (cuando se ve sucio). Además, es necesario recordar a los usuarios lavarse las manos después de tocar las perillas y ser responsable de su propia higiene.

Fuentes:

CDC: <https://www.cdc.gov/hai/pdfs/resource-limited/environmental-cleaning-508.pdf>

OMS: <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>

OPS: <https://www.paho.org/es/documentos-tecnicos-ops-enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

Ministerio de Salud de Costa Rica: <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>



Teléfono: 2511-8616

Correo-e: luislaberto.acuna@ucr.ac.cr Sitio web <http://www.micro.ucr.ac.cr>

Anexo 4. Enfermedad por el coronavirus 2019 (OPS 2020).



COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.

SÍNTOMAS*

PIEBRE

CANSANCIO

TOS SECA

PIEBRE ALTA

NEUMONÍA

DIFICULTAD RESPIRATORIA

SÍNTOMAS COMUNES

CASOS GRAVES

*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.

¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.

¿Cómo se transmite?

- Por contacto personal cercano con una persona infectada.
- A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas. Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

PREPÁRATE.

Infórmate a través de fuentes confiables.

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.

Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiate las manos.

ACTÚA.

Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripe.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

Nota: Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. Febrero 2020.

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

Anexo 5. Protocolo de tos y estornudo (Ministerio de Salud 2020).

 **Forma correcta de toser y estornudar**


Ministerio de Salud
Costa Rica


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


O CÚBRASE
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE


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


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

¡DETENGA EL CONTAGIO!

