

11 de enero de 2022  
**UNA-DPE-OFIC-005-2022**

**Licda. Astrid Segura Álvarez**  
**Coordinadora**  
**Programa de Salud Laboral**

**Estimada señora:**

Reciba un cordial saludo de año nuevo y deseando que todas sus actividades sean un éxito, a la vez que le presento una actualización del Protocolo Covid 19 de la Piscina del Complejo Artístico y Deportivo bajo nuestra administración.

Esto con el fin de contar con su revisión y aprobación para este año 2022.

Atentamente,

**DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN ESTUDIANTIL**

**Dra. Rocío Carvajal Sánchez**  
**Directora**  
[rcarvajal@una.cr](mailto:rcarvajal@una.cr)

jsc

- C. Dr. Francisco González Alvarado, Rector
- Dra. Alejandra Gamboa Jiménez, Vicerrectora de Vida Estudiantil
- Máster Albert Torres Vargas, Coordinador Área Deportiva

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
VICERRECTORIA DE VIDA ESTUDIANTIL  
DEPARTAMENTO PROMOCION ESTUDIANTIL**

**PROTOCOLO COVID 19 PISCINA COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVO**

El ejercicio y la actividad físicos son ejes fundamentales en la canalización de la carga física y mental. Nuestra población ha recibido altas cargas de estrés debido al periodo de virtualidad, que se ha dado debido a la pandemia del COVID-19. Con la apertura en servicios de salud física, también contribuimos a la liberación de estrés, salud física y mental, acondicionamiento físico, que son de suma importancia en el combate a los malos estilos de vida que ha generado la cuarentena en muchos de nosotros.

El Área Deportiva, administradora de la piscina del Departamento de Promoción Estudiantil de la Universidad Nacional, presenta los procedimientos específicos para la reactivación de los talleres de natación conforme a las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud

**Primera Parte**

**Protocolo para hacer ingreso a la oficina**

- Los estudiantes asistentes que se encuentren atendiendo a los usuarios en la oficina deben tener toda su mascarilla antifluído que ayuda en la prevención contra covid-19, se debe portar el 100% del tiempo que se encuentre en la oficina.
- Por su parte, cualquier usuario de la piscina que deba ingresar a la oficina a realizar alguna consulta o entregar algún documento, debe tener puesta correctamente la mascarilla antifluído, si no cuenta con este medio de protección, no podrá hacer ingreso a la oficina.
- Debe existir a disposición de los oficinistas, abundante alcohol para la desinfección de manos
- Se recibirá y atenderá únicamente un usuario dentro de la oficina a la vez, los demás usuarios deben colocarse en fila fuera de la oficina en la zona señalada para dicho fin.
- La silla del oficinista que se encuentra en el escritorio donde se ubica la computadora debe estar separado mínimo a 2 metros de la silla más próxima donde se recibirá a los usuarios que ingresen a realizar matrícula o a identificarse para asistir al taller de natación
- Los documentos que normalmente se entregan a los usuarios (consentimiento informado, historial clínico médico y el reglamento de uso de piscina), en adelante serán documentos virtuales, que se enviarán en el momento a cada uno de los usuarios y este debe llenarlos digitalmente y regresarlos con la información solicitada.

- La computadora y el escritorio deben ser desinfectado con regularidad, durante la realización de talleres con una frecuencia de cada 30 minutos de forma que nos aseguremos una higiene total del área de trabajo.
- Para ingresar a la oficina el usuario debe aplicarse alcohol en gel en sus manos.
- Antes de ingresar a la oficina el usuario también deberá pasar sus zapatos, tenis o chancletas de uso personal por un pediluvio, que contendrá líquido desinfectante ubicado en la entrada de la oficina.
- Al ingresar el usuario a reportarse para el taller de natación, la persona encargada de recibirlo en la oficina deberá tomar la temperatura, de ser 38° C o más no podrá ingresar a recibir el taller de natación y se recomendará al usuario se regrese a su casa y que consulte con un médico. Se debe tomar la temperatura corporal con un termómetro digital (tipo pistola), que no implique contacto con la piel de los usuarios.
- El oficinista debe anotar en la bitácora de ingreso los datos del usuario: nombre completo, número de cédula, número telefónico, fecha y hora de ingreso y temperatura registrada.
- Cualquier usuario que presente síntomas de resfrío, gripe o síntomas conexos al COVID-19, se le solicita de forma muy respetuosa que por favor no asista los talleres de natación, ya que al realizar el registro en la oficina no se le permitirá el ingreso a la piscina.

### **Segunda parte:**

#### **Para el ingreso a las instalaciones el usuario debe:**

- El usuario deberá hacer el ingreso por el sector donde se ubican los vestuarios de la piscina.
- En la entrada de los vestuarios habrá un pediluvio con agua y cloro o alguna solución desinfectante que elimine el SARS Cov-2, donde nuevamente deberán desinfectar su calzado.
- Cada usuario será responsable de portar su propio candado para el uso de los lockers para guardar sus pertenencias
- El aforo de la instalación es de un 70%, por lo que se permiten solamente 16 personas por taller.
- Los usuarios tendrán la posibilidad de matricular un máximo de 3 talleres a la semana.
- Los talleres tendrán una duración de 60 minutos con el fin de permitir un lapso de 10 minutos para que cada grupo pueda cambiarse, ducharse y retirarse antes del ingreso del siguiente grupo

- El taller de natación tendrá un tiempo prudente de 60 minutos, el usuario tendrá estrictamente 10 minutos para alistarse y desocupar las instalaciones, y los restantes 10 minutos se utilizarán para la desinfección del área de vestidores y áreas concurridas, y 10 minutos más para el ingreso del siguiente grupo que cuando éste ingrese las instalaciones deben estar completamente desocupadas. Por lo que se programará un mínimo de tiempo de 30 minutos entre talleres.
- Cada usuario tendrá permitido entrar al área de piscina, su gorro, sus lentes de natación, tapones para los oídos y su toalla para que se seque inmediatamente que sale de la piscina, la toalla debe colocarse frente al carril que va a utilizar el usuario, no se permite que lo dejen en otra zona de la piscina, ni se permitirá el ingreso de cualquier otro material. Todo lo demás que porte el usuario debe quedar guardado en los lockers.
- Si el usuario ha tocado superficies, como los bancos de los vestuarios, las puertas o los llavines, es recomendable lavarse las manos y/o higienizarlas con desinfectante antes de entrar en la piscina. Se recomienda a los usuarios siempre ducharse antes y después de nadar en la piscina. También es recomendable lavar los trajes y las toallas de baño, para eliminar todas las bacterias o virus previo a recibir el taller de natación
- Se prohíbe el uso de snorkel.
- No estarán permitidas las charlas y conversaciones de los usuarios dentro de la piscina.
- Los instructores de la piscina deben utilizar cubrebocas, debe permanecer mínimo a 2 metros de distancia de los usuarios.
- En el momento de girar instrucciones el instructor deberá permanecer a una distancia mínima de 2 metros de la piscina y hablar fuerte, pausado y claro para que los usuarios puedan entender lo que se les indica, ya que el uso de mascarilla o cubreboca impide la clara comunicación
- No se permitirá el ingreso de usuarios antes de 10 minutos previos a la hora de inicio del taller, en estos 10 minutos el usuario debe tomar el baño con agua y jabón, esta ducha se deberá realizar en las duchas contiguo a la piscina, los 45 minutos del taller y los 10 minutos posteriores al taller para ducharse, cambiarse, alistarse y salir.
- Por terminado el taller el usuario se retirará de las instalaciones inmediatamente

### **Tercera parte**

#### **La administración de la piscina se compromete a**

- Según la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde menciona que una concentración residual de cloro libre de  $\geq 0.5$  mg/l en el agua de

la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH <8.0 es suficiente para matar virus envueltos como los coronavirus, por lo que la administración se compromete a mantener estos estándares en la piscina.

- En una piscina convencional con un buen sistema hidráulico y filtración, que respete su nivel de ocupación máxima, con un nivel del cloro =0.5-1 mg/L en toda la piscina (equivale a 0.5 partes por millón -ppm), se obtiene una calidad óptima del agua. Con esta concentración, el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene el potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar al agua.
- Contar con un plan en caso de determinarse personas sospechosas o confirmadas con COVID-19. (Ver anexo 1)
- Marcar las zonas de espera donde se ubicarán los usuarios con un distanciamiento de 2 metros entre personas.
- Colocar en zonas necesarias instrumentos y materiales de desinfección que incluya lavado de manos, desinfección de zapatos en pediluvio que contenga agua y cloro, aplicación alcohol en gel.
- Controlar el acatamiento de que cada oficinista e instructor que tenga contacto con usuarios, y los usuarios utilicen mascarillas en todo momento, exceptuando los usuarios a la hora de nadar
- Informar y corroborar por todo medio posible, que el agua tratada de piscina garantiza la desinfección completa contra cualquier virus y bacteria. Que se informe la estricta necesidad de llegar con todos los implementos, incluida las toallas, desinfectadas desde antes del taller.
- Mantener la filtración y recirculación del agua y reforzar la capacidad normal de la piscina; aspirar piscina al menos 3 veces por semana.
- Cada lavamanos debe tener dispensador de jabón, alcohol en gel y toallas de papel para secado de manos.
- La ropa personal, artículos personales, zapatos y bolsos deben quedar en los lockers, dispuestas para ese fin.
- Todo material propiedad de la piscina: manoplas, pull boys, tablas, patas de rana, debe ser desinfectado después de ser usado por los instructores del taller quienes colaborarán utilizando una solución de cloro al 2% disuelto en agua, como lo indica el Ministerio de Salud



- Colocación de rotulaciones con protocolos para comportamiento con respecto a estornudos, lavado de manos, transitar por las áreas y otros. (Anexo 2).

- Mantener las zonas exteriores de la piscina desinfectadas, así como también su equipamiento, como son las duchas, las escaleras, etc. aplicando productos especialmente indicados para este uso (Hipoclorito de sodio al 0,2%).

La limpieza se realiza con jabón en polvo disuelto en agua y la desinfección se realiza con hipoclorito de sodio (cloro) disuelto en agua, según las especificaciones que da el Ministerio de Salud

Las indicaciones del Ministerio de Salud dictan que la preparación de líquido desinfectante se prepare de la siguiente forma

**Tabla N° 1**

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

- Los vestidores se desinfectarán luego de cada taller recibido, para asegurarnos, áreas seguras y desinfectadas para los usuarios de los diferentes talleres impartidos.

**Tabla N° 2**  
**Rutina de limpieza**

No.	Descripción	Frecuencia	Responsable
1	Agarraderas en general (puertas principales de ingreso, baños, puertas de oficinas y salas de reuniones, etc.)	Cada 1 hora	Personal de Limpieza
2	Servicios Sanitarios (Limpieza y Desinfección)	Cada 1 hora	Personal de Limpieza
3	Grifos de lavamanos, grifos de baños y palanca de servicios sanitarios (Limpieza y Desinfección)	Cada 1 hora	Personal de Limpieza
4	Escritorios (Desinfección)	Al menos 2 veces al día	Personal de Limpieza
5	Teclado de personal, mouse – mouse pad y teléfono (especialmente auricular y celular) (Desinfección)	Al menos 3 veces al día	Todo el personal
6	Desinfección el área de piscina (Limpieza y Desinfección)	Después de cada taller	Personal de Limpieza
7	Controles inalámbricos de proyectores, aires acondicionados u otros dispositivos	Al menos 3 veces al día	Personal de Limpieza

9	Sillas (respaldares y descansa brazos) y mesas de recepción, oficinas	Al menos 3 veces al día	Personal de Limpieza
10	Divisiones de cubículos (Limpieza)	Al menos 2 veces al día	Personal de Limpieza
11	Desinfección de áreas comunes (Desinfección)	Cuando aplique	Personal de Limpieza
12	Desinfectar el área de recepción. Uso constante del dispensador de alcohol en gel. (Limpieza y Desinfección)	Al menos 3 veces al día	Todo el personal

Tabla 1

## Anexo 1

### Acciones y lineamientos en caso de encontrar un posible caso de COVID-19

Acciones y lineamientos en caso de encontrar un posible caso de COVID-19 en el equipo de trabajo. Emitido por el Ministerio de Economía y Comercio y la Comisión Nacional de Emergencia en el documento “Mesa de Infraestructura Productiva, Sub-mesa de trabajo “Continuidad del Negocio””. Abril 2020, puede revisar el documento completo en el siguiente enlace ([https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/guia\\_continuidad\\_negocio\\_v1\\_21042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf))

El deber de protección de la persona empleadora implica que ésta debe garantizar la seguridad y la salud de las personas trabajadoras a su servicio, en todos los aspectos relacionados con el trabajo que están bajo su ámbito de dirección, es decir bajo su capacidad de control.

Dado lo anterior, cabe aclarar los diferentes casos que se pueden presentar en la empresa para que la identificación sea oportuna, y su manejo sea rápido y adecuado:

#### **Casos sospechosos:**

Todo colaborador que ha estado con síntomas de resfrío y que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados, deben acudir al centro médico de la empresa o EBAS correspondiente para la valoración médica respectiva, durante este período el centro médico le otorgará una incapacidad por el tiempo que sea necesario.

Si durante la jornada laboral el trabajador presenta síntomas o indica que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados y se considera como un caso sospechoso, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Brindar por parte del empleador a la persona trabajadora protección respiratoria (mascarilla o respirador) e indicarle que debe permanecer en un área con acceso restringido hasta que sea trasladado por las autoridades correspondientes.
- Comunicar inmediatamente al Sistema de Emergencias 9-1-1 para efectos de coordinar asistencia. Sujeto al protocolo de manejo clínico de los casos sospechosos o confirmados de COVID-19 del Ministerio de Salud o de la CCSS.
- En caso de exposición de otras personas trabajadoras solicitar instrucciones al Ministerio de Salud por parte del encargado inmediato, bajo la coordinación de la Oficina de Salud Ocupacional.
- Informar al INS sobre la sospecha de enfermedad profesional (aviso correspondiente).
- Mantener desde la Oficina de Salud Ocupacional, comunicación con el afectado o familiar referido para conocer los resultados de la sospecha.
- Si la persona trabajadora ha sido diagnosticada como “caso sospechoso” de Coronavirus (COVID-19) por un médico debe:

o Mantenerse en “aislamiento domiciliario”

o Cumplir con las indicaciones de “aislamiento domiciliario”

### **Casos probables o confirmados:**

Oficializadas por el Ministerio de Salud.

Si una persona trabajadora es diagnosticada como caso “probable” o “confirmado”, ya sea por un contagio dentro o fuera del centro de trabajo debe seguir las instrucciones suministradas por el establecimiento de salud o el protocolo definido por el Ministerio de Salud para estos casos y comunicarlo de manera inmediata a la organización.

Los casos serán manejados en apego estricto a los lineamientos del Ministerio de Salud y la Comisión de Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias. Todos los protocolos implementados deben asegurar la confidencialidad de la información y proteger la identidad de los pacientes, de forma que esta información se comparta solo con la alta dirección y la gerencia del departamento de Recursos Humanos cuando así sea requerido.

La organización deberá definir internamente el manejo de medios de comunicación (prensa) cuando así se requiera.

La empresa está en la obligación de acatar todas las disposiciones establecidas por parte de Ministerio de Salud, además, tomará en consideración los siguientes puntos:

- Toda persona trabajadora que mantuvo contacto directo con un caso confirmado, aunque no presente síntomas, le será girada una orden sanitaria de aislamiento domiciliario a cargo del Ministerio de Salud, por un espacio total de 14 días, los cuales se contarán a partir de la fecha en que se dio el último contacto con el caso confirmado, durante ese tiempo la persona trabajadora estará cubierto por una incapacidad otorgada por el centro médico de la CCSS.

- Se dará seguimiento telefónico a los pacientes para monitorear si desarrollan o no síntomas, durante todo el tiempo de aislamiento. El respectivo seguimiento queda a cargo de la CCSS ya que es la entidad que puede girar la orden de traslado del paciente al centro médico en caso de agravamiento del cuadro o, en caso contrario, de emitir la solicitud de aplicación de las pruebas para eventualmente poder dar de alta al paciente.

- Se llevará a cabo una limpieza profunda de todas las áreas de las instalaciones o infraestructura física cuando se confirme el caso, por lo que se enviará a todo el personal para sus casas.

- Se comunicará a todo el personal la situación y se realizará el monitoreo de los trabajadores que presenten síntomas posteriores a la confirmación del caso, aún si no mantuvieron contacto cercano con la persona trabajadora afectada.

- Si la persona confirmada tuvo contacto físico con clientes o compañeros se les deberá comunicar de manera inmediata.

- El reintegro a labores de la persona trabajadora afectada se realizará mediante alta médica expedida por el médico de la CCSS. Asimismo, en caso de existir, el Departamento de Salud Ocupacional, se deberá encargarse de brindar la vigilancia correspondiente.

### **Cuarentena o Aislamiento Domiciliario:**

Es una restricción de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas afectadas por el COVID-19 o que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas.

Pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas. Recuerde mantener distanciamiento social de al menos dos metros.

### **¿Por qué me indicaron estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?:**

1. He regresado de un país que tiene un brote activo de COVID-19.
2. Estuve en contacto estrecho con un caso confirmado de COVID-19.
3. Ha sido diagnosticado con COVID-19.

### **¿Para qué debo estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?:**

1. Para prevenir que en caso de enfermarme de COVID-19 contagie a otras personas.
2. Para acceder al tratamiento en caso de presentar la enfermedad.

### ¿Cuánto durará el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

El aislamiento domiciliario (cuarentena) durará 14 días, desde que estuvo en contacto con una persona con COVID-19 en su periodo sintomático o desde la fecha de salida de un país que tiene un brote activo de COVID-19. El tiempo del aislamiento domiciliario (cuarentena) está determinado por el periodo de incubación del SARS-CoV-2.

### ¿Puedo trabajar?

Recuerde que la persona trabajadora estará en aislamiento domiciliario (cuarentena) de manera preventiva y no tiene síntomas, por lo que puede realizar teletrabajo si su ocupación lo permite.

### ¿Qué pasa si enfermo o tengo síntomas durante el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

Recuerde que todos los días que dure el aislamiento domiciliario (cuarentena) debe estar atento a la aparición de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, tos y dificultad para respirar. Para verificar la aparición de fiebre, debe realizar control de temperatura cada 12 horas.

Si presenta síntomas sugerentes de infección respiratoria o fiebre señalados, debe notificarlo a su supervisor directo y dirigirse al centro de salud más cercano.

El traslado, en lo posible, deberá ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con personas, evitando particularmente el contacto con adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas. Para el traslado deberá usar mascarilla, si no posee mascarilla avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.

# ¿Qué hacer ahora que el COVID-19 llegó a Costa Rica?

Mantenga la calma  
y evite el pánico



Siga el protocolo de tos,  
estornudo y lavado de manos

Evite saludar de beso,  
abrazo y apretón de manos



Si tiene síntomas respiratorios,  
no acuda a lugares  
conglomerados

Siga las recomendaciones  
del Ministerio de Salud

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica





## Lo que debe saber del COVID-19

Los **coronavirus** son virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como humanos. Algunos causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfrío común hasta enfermedades más graves. **El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad COVID-19.**

### SÍNTOMAS

Fiebre mayor a 38° centígrados.



- Dificultad para respirar o falta de aliento.

- Sensación de pecho apretado o con silbido.

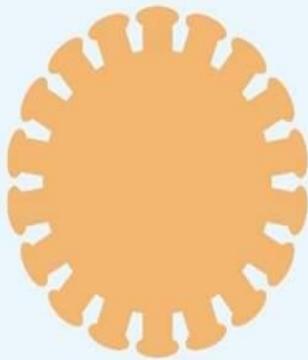
Acuda por atención médica si presenta alguno de estos síntomas.

### ACTIVE SU ESCUDO PROTECTOR

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Al toser o estornudar cúbrase con un pañuelo desechable o con la parte superior del brazo.
- Limpie y desinfecte a diario los objetos y superficies de uso común.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto con personas enfermas.

## 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.

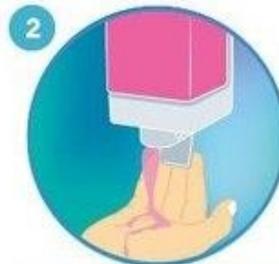
# ¿Cómo lavarse las manos?

 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



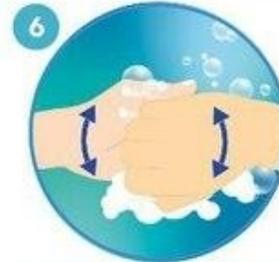
3 Frote sus manos palma con palma



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



## Forma correcta de toser y estornudar



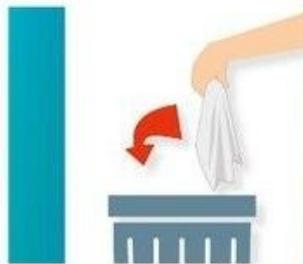
Ministerio  
de **Salud**



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





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