



PROTOCOLO

La **Federación Ecuestre de Costa Rica**, presenta la Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para los comités organizadores de **competencias para las disciplinas deportivas ecuestres de Adiestramiento, Salto, Prueba Completa y Resistencia**, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas.

1.0 Propósito

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

Este documento ha sido elaborado para establecer los elementos con los que deben cumplir todos los concursos avalados por la Federación Ecuestre de Costa Rica, dentro del margen de las regulaciones y lineamientos técnicos para la prevención del COVID-19, que dicten las Autoridades nacionales y/o regionales, implementando las mejores prácticas y guías que mitiguen el riesgo relacionado con el virus COVID 19.

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes.

2.0 Objetivo

La aplicación de este documento va **dirigido al entrenamiento y competencia de las disciplinas deportivas ecuestres de Adiestramiento, Salto, Prueba Completa y Resistencia, para las competencias avaladas por la Federación Ecuestre de Costa Rica**, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud, para atender la pandemia del COVID-19. Este protocolo no contempla las actividades de alquiler de caballos, topes, desfiles y eventos ecuestres no deportivos.



3.0 Documentos de Referencia

- Decreto ejecutivo 42227-MP-S. Declaración de estado de emergencia nacional: <https://www.presidencia.go.cr/bicentenario/wp-content/uploads/2020/03/Decreto-Ejecutivo-42227-Emergencia-Nacional.pdf>
- Decreto Ejecutivo N° 42317-MTSS-S. La activación de protocolos y medidas sanitarias en los centros del trabajo por parte de las comisiones y oficinas o departamentos de salud ocupacional ante el COVID-19: https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos_normativa_reglamentaria/Decreto%20Ejecutivo%2042317%20salud%20ocupacional.pdf
- Directriz N° 073-S-MTSS. Sobre las medidas de atención y coordinación interinstitucional ante la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19): <http://www.mtss.go.cr/elministerio/biblioteca/documentos/Directriz%20073-S-MTSS.pdf>
- Directriz N° 077-S-MTSS-MIDEPLAN. “Dirigida a la Administración Pública Central y Descentralizada: sobre el funcionamiento de las instituciones estatales durante la declaratoria de emergencia nacional por COVID-19”: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/decretos_cvd/directriz_077_s_mtss_mideplan_funcionamiento_instituciones_publicas.pdf
- Guía para la prevención, mitigación y continuidad del negocio por la pandemia del COVID-19 en los centros de trabajo: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf
- INTE/DN-MP-S-19:2020. “Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19”. https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/caja_herramientas/requisito_protocolos_sectoriales_13052020.pdf
- Lineamientos generales para oficinas con atención al público (Bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19), En su última versión : https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_servicios_atienden_publico_v1_17032020.pdf
- Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por Coronavirus (COVID-19), última versión : https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_centros_trabajo_v4_20032020.pdf
- Protocolo sectorial deporte y recreación. Última versión <https://www.icoder.go.cr/servicios/capacitacion-deportiva/Protocolos-Deporte-COVID19/>
- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19:

Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para los comités organizadores de competencias para las disciplinas deportivas ecuestres de Adiestramiento, Salto, Prueba Completa y Resistencia.



https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v15.1_30072020.pdf

- LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliario por COVID-19:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_orden_es_sanitarias_12082020.pdf
- Código de la niñez y la adolescencia Ley N° 7739:
<https://pani.go.cr/descargas/bibliografia-recursos-humanos/557-codigo-de-la-ninez-y-la-adolescencia/file>

4.0 Definiciones

- **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 partículas 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).
- **Equipo de protección personal (EPP):** cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin (Universidad de Valencia, 2020).

5.0 Disposiciones Generales

- Este protocolo servirá como guía específica, complementaria y temporal, para los comités organizadores para regular la reapertura de las competencias en las que se practican las disciplinas deportivas Ecuestres en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio de Salud, con relación a la Pandemia del COVID-19.
- La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de **ACATAMIENTO OBLIGATORIO** por parte de los comités organizadores de concursos avalados por la Federación Ecuestre de Costa Rica quienes velarán por su cumplimiento en todas las actividades deportivas ecuestres que esta federación organice o avale; así como, las actividades realizadas por cualquier Asociación Federada en torno al Deporte Ecuestre dentro del territorio nacional.



-
- Debido a la situación epidemiológica de esta pandemia, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y estarán apegados a lo que dicte el Ministerio de Salud para actividades o eventos deportivos, así como de afluencia de personas.
 - Cada Asociación Federada deberá tener un representante que coordine y brinde a la Comisión Médica Integral de Federación Ecuestre de Costa Rica cuando se solicite, un reporte de acatamiento y situación de contagio; dicho representante será el responsable de velar por el cumplimiento de estos lineamientos en todas las actividades de su entorno, también deberá trabajar en la actualización y divulgación de nuevos lineamientos y reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
 - Es responsabilidad absoluta de cada Asociación Federada informar y educar a sus jinetes, jefes de equipo, steward, caballericeros, herreros, ayudantes de campo, jueces, entrenadores, veterinarios, propietarios de caballos y familiares sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud.
 - Las personas que compiten deben ir sin acompañantes, sin embargo, en el caso de menores de edad o personas con discapacidad pueden ser acompañados solamente por un encargado, cumpliendo con todas las medidas generales de higiene y distanciamiento físico. En el caso de las disciplinas ecuestres el número de personas que pueden acompañar a un caballo en el picadero o zona de inspección veterinaria. (ejemplo; jinete, entrenador, y 1 caballericero únicamente), y velar porque cumplan las normas de distanciamiento físico y que cuenten con su respectivo equipo de protección personal (EPP).
 - Las instalaciones deportivas deben garantizar que poseen agua potable durante los horarios de apertura, esto para asegurar el constante lavado de manos de los usuarios y para los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones. De no contar con servicio de agua la instalación deportiva debe de mantenerse cerrada hasta poder garantizar el suministro de agua.

Actores

El presente documento es dirigido a las personas relacionadas directamente a las [disciplinas deportivas Ecuestres](#)

- Personas que practican el deporte [durante la pandemia Covid-19](#).
- Cuerpos técnicos: Personas que se dedican a la preparación física, técnica, táctica, mental e integral de deportistas como médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, utilería, [jinetes](#), [jefes de equipo](#), [steward](#), [caballericeros](#), [herreros](#), [ayudantes de campo](#), [jueces](#), [entrenadores](#), [veterinarios](#) y [propietarios de caballos](#).
- Personal administrativo: Dirigentes, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa, contratación de servicios.

6.0 Prohibiciones

Ante la epidemia del COVID-19 se establecen prohibiciones para prevenir el contagio del virus, a través de actividades relacionadas a la práctica de las [disciplinas deportivas ecuestres](#).

- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si se ha tenido contacto directo con un paciente positivo o sospechoso de COVID -19.
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si presenta temperatura corporal mayor a 37.5 ° C.
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si se presenta sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos y pérdida del olfato y gusto.

7.0 Medidas de higiene general

- Se debe usar equipo de protección personal (mascarillas o caretas faciales como completo de la mascarilla).
- El equipo de protección personal debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.
- La mascarilla debe:
 - Colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz, de manera que no permita la transmisión de fluidos.
 - Lavar las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
 - La mascarilla no debe ser colocada sobre la cabeza o removida a otra posición.
 - El EPP debe utilizarse en el transporte hasta la instalación deportiva, debe también portar otro cubre bocas almacenado en bolsas selladas para evitar que se contaminen.
- Se debe mantener siempre la distancia mínima de 2 metros entre cada persona.
- Se deben lavar las manos antes, durante y después de las actividades relacionadas al deporte.
- En ningún momento se deben tocar los ojos, boca ni nariz.
- Se debe toser o estornudar siempre en el ante brazo según lo establece el Ministerio de Salud.
- Cada persona debe portar un kit de limpieza con alcohol gel de al menos 70%, jabón de manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas.
- Se debe traer su propia hidratación (recomendable de 1.5 a 2.5 litros) y se prohíbe compartir la bebida con los compañeros. El recipiente deberá estar rotulado con nombre apellido y número de cédula.
- Durante el periodo de hidratación es mandatorio desinfectarse las manos con alcohol en gel o líquido antes de tomar sus respectivos recipientes.
- Mantener al menos 2 metros de distancia entre compañeros al hidratarse, utilizando todo el espacio disponible.



-
- Evitar en la medida de lo posible rellenado de botellas, sin embargo, en el caso requerir un nuevo llenado de la botella deberá desinfectarse las manos previamente y proceder al llenado de su botella (queda prohibido utilizar los lavatorios de desinfección para el llenado de las mismas).
 - Se prohíbe el compartir artículos personales.
 - Se prohíbe escupir.

8.0 RESPONSABILIDAD DEL COMITÉ ORGANIZADOR:

- Colocar rotulación visible al menos en la entrada de las instalaciones, así como en las baterías de baños; con el protocolo MIDEPOR- 692-04-20 (Pautas para el sector de administración de recinto deportivo y las pautas para la persona usuaria), el presente protocolo, y los protocolos de tos, estornudo, lavado de manos, distanciamiento físico y demás lineamientos y/o recomendaciones emitidas por las Autoridades de Salud, las cuales deberán hacerse efectivas durante la competencia.
- El horario y aforo estarán en apego a las disposiciones sanitarias.
- El Comité Organizador no se debe permitir el ingreso de personas que presenten cualquier sintomatología sugestiva a un cuadro respiratorio, sea tos, fiebre, dolor de garganta, diarrea, mocos, problemas de olfato y gusto, sea este personal del Comité Organizador, Centro Ecuestre, proveedor, deportistas, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, utilería, jinetes, jefes de equipo, steward, caballerizos, herreros, ayudantes de campo, jueces, entrenadores, veterinarios, propietarios de caballos y/o cualquier visitante que desee ingresar o permanecer en el recinto o sitio competencia.
- El Comité Organizador tendrá la facultad de remover de las instalaciones a cualquier persona que violente este requerimiento. Dichas circunstancias deberán ser documentadas por el presidente del Jurado en un reporte dirigido a la FECR.
- Cada Comité Organizador deberá tener un registro diario de las personas que ingresen a las instalaciones (Nombre completo, número de teléfono y correo electrónico, temperatura corporal, hora de ingreso y hora de salida). Lo anterior con el fin de tener información a disposición del Ministerio de Salud en caso de un eventual caso positivo Covid-19.
- Aplicar los requerimientos de distanciamiento físico mínimo de dos metros dentro de las instalaciones de la competencia.



-
- En la zona de ingreso se debe ubicar una barrera física que asegure la separación entre el personal del recinto y las personas usuarias. Las personas en la zona de ingreso deberán portar en todo momento equipo de protección personal para cumplir con la separación física entre el personal del Comité Organizador con los usuarios para el proceso de registro.
 - El comité organizador deberá limitar el ingreso de personas a las instalaciones de la competencia y/o sus secciones, con una reducción de su capacidad máxima de ocupación normal de acuerdo con las disposiciones sanitarias vigentes, con el fin de asegurar un buen manejo de la conglomeración de los caballos y las personas. Este porcentaje podrá variar de acuerdo a las actualizaciones que emitan las Autoridades.
 - El ingreso de las personas a las instalaciones, podrá programarse por el orden de las categorías y/o por el principio de “primero en llegar, primero en servirse”. Dicha información deberá publicarse en las bases de la competencia, así como en las instalaciones del concurso y/o oficina del comité organizador dentro de las instalaciones de la competencia, así como en las diferentes áreas de las instalaciones de la competencia como picaderos, zonas de inspección veterinaria, canchas o áreas sociales.
 - Comunicación: Utilizar radios, teléfonos, y/o cualquier otro método de comunicación, para comunicar de forma frecuente cualquier información importante durante la competencia.
 - Personal del Comité Organizador, Personal Médico, Facilidades y proveedores de servicios.
 - Equipo y monitoreo:
 - Se debe medir la temperatura corporal con un termómetro infrarrojo de todo el personal del comité organizador, personal que labora en las instalaciones de la competencia; y todas las personas que ingresan a las instalaciones.
 - Es obligatorio el uso de mascarillas de todas las personas presentes en la competencia o entrenamiento, la única excepción es cuando están montados en el caballo. El comité podrá proveer mascarillas a los participantes.
 - Limpieza y desinfección:
 - En la entrada de las instalaciones de competencia, debe haber una estación de limpieza la cual deberá contar con lavatorio, jabón desinfectante, toallas desechables y una bandeja pediluvio para desinfección de suelas de calzado que contengan una solución de cloro (1.5 parte de cloro y 100 partes de agua), o un desinfectante comercial. En esta zona todas las personas que entran al recinto deberán sin excepción lavar sus manos con agua y jabón, y luego pasar por el pediluvio desinfectando la suela del calzado. Si en la instalación no es posible ubicar el lavatorio en la zona de entrada, la estación de limpieza de la entrada

debe contar con un dispensador de alcohol en gel (mínimo al 70%) por el cual la persona que entra deberá desinfectar sus manos, hacer el proceso de desinfección de calzado y después de esto, deberá pasar a la zona de servicios sanitarios a ejecutar el lavado de manos, y solo hasta haber cumplido con los pasos anteriores, podrá esta persona iniciar sus actividades en la instalación.

- Proveer estaciones para desinfección de manos en todas las áreas de las instalaciones, incluido, pero no limitado a cada área de competencia, entrenamiento y/o calentamiento y la zona de inspección veterinaria.
 - Proveer alcohol en gel a todos los oficiales, cancheros, personal de oficina y personal de mantenimiento.
 - Desinfectar todas las áreas que se tocan frecuentemente por muchas personas, tales como las manijas de puertas, fuentes de agua, portones, apagadores y obstáculos de calentamiento.
 - Asegurar la limpieza y desinfección frecuente de baños, proveer jabón antibacterial, toallas de papel y alcohol en gel.
 - Llevar una bitácora de limpieza y desinfección de los baños comunes y los obstáculos de calentamiento.
- Oficina del concurso:
 - La reunión técnica será vía virtual y las inscripciones de los participantes se recibirán en línea. Asimismo, los pagos de las inscripciones se deben realizar mediante transferencia y se debe evitar hacerlo de forma física en las oficinas del concurso.
 - Los participantes que trasladan a sus caballos a las instalaciones del concurso, y requieran del alquiler de caballeriza, burucha, heno, y/o cualquier otro material, deberán hacer pedido y/o solicitud al Comité Organizador con anticipación, y coordinar el pago de los mismos por medio digital.
 - Limitar la cantidad de personas que podrán permanecer dentro de la oficina del comité organizador. Se recomienda entren uno por uno y garantizar los 2 metros de distanciamiento físico.
 - Instalar una barrera protectora, acrílica o transparente en frente del personal de la oficina y/o en su defecto proveer a la persona encargada de una mascarilla.
 - Proveer alcohol en gel o producto desinfectante para manos, en la puerta de la oficina.
 - Proveedores de servicios y ventas:
 - Solo se podrá vender comida pre empacada.
 - Todo el personal encargado de brindar este servicio, deberá cumplir con las mismas regulaciones que el resto del personal.



-
- Área de competencia, picaderos de calentamiento y/o entrenamiento.
 - Anunciar de forma frecuente todos los protocolos para disminuir el riesgo COVID 19, mediante los sistemas de sonido que se utilicen durante el concurso. (Megafonos, micrófonos, etc).
 - Pegar los órdenes de entrada de participación en las áreas de calentamiento.
 - Limitar la cantidad de binomios que podrán ingresar al picadero, por orden de participación.
 - Preparar las áreas de los oficiales para que cumplan con las normas de distanciamiento físico.
 - Limitar y organizar las áreas para sentarse para que cumplan con las normas de distanciamiento físico.
 - Restringir el número de personas que pueden acompañar a un caballo en el picadero. (ejemplo; jinete, entrenador, y 1 caballero únicamente), y velar porque cumplan las normas de distanciamiento físico.
 - Crear un método para entregar las escarapelas y/o trofeos, que reduzca o elimine el contacto mano a mano.
 - Material dentro del área de calentamiento:
 - Obstáculos de salto: El Comité organizador deberá proveer instrumentos para desinfección (botellas en spray, toallas húmedas) en cada picadero o área de calentamiento, e indicarles a los usuarios que deben desinfectar el equipo del obstáculo después del uso, y utilizar guantes mientras manejen los mismos.
 - Áreas de calentamiento: Determinar la capacidad caballo/humano máxima de participantes que puedan permanecer en el área, en relación al tamaño de la misma y restringir el acceso con el fin de mantener el distanciamiento físico. El distanciamiento de las personas está en mínimo 2 metros, se recomienda la misma distancia, 2 metros, entre binomio.
 - Establos:
 - Restringir el acceso a los establos únicamente para caballeros, entrenadores y personal esencial.
 - Recordar a todo el personal de los establos, que deben cumplir con los protocolos de tos, estornudo, lavado de manos, distanciamiento físico, y demás lineamientos y/o recomendaciones emitidas por las Autoridades de Salud, así como la desinfección de las áreas.
 - Proveer estaciones de desinfección y/o lavado de manos en las áreas de los establos e inducir al personal para que lo utilicen de forma frecuente.



9.0 RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES- Entrenadores, Propietarios de caballos, Jinetes y personal de apoyo.

- Siempre colaborar con las mejores prácticas y guías durante la competencia, tales como los protocolos de tos, estornudo, lavado de manos, uso de mascarilla y distanciamiento físico.
- Regularmente desinfectar bicicletas, motos, carros, trailers, camiones, maniguetas de las puertas de los vehículos, puertas de los establos, agarraderas de baldes, apagadores, etc, y el resto de los equipos de atalajes (monturas, cabezadas, mantillones, protectores, etc), equipos de limpieza del caballo (cepillos, limpia cascós, etc), instrumentos para alimentación de los caballos (tazas de medir, baldes, sacos, etc), y limpieza de establos (escobones, palas, rastrillos, etc), lavar y/o desinfectar guantes de montar.
- Es obligatorio utilizar mascarillas durante su estancia en las instalaciones donde se lleve a cabo el concurso.
- El uso de los guantes de equitación, se permitirá únicamente durante la práctica deportiva por tratarse de una herramienta para su ejercicio; sin embargo, el atleta deberá proceder a quitarse los guantes de equitación inmediatamente después de bajarse del caballo, y proceder a lavarse las manos o aplicarse alcohol en gel. en ese mismo momento.
- Se recomienda lavar los guantes de montar y/o desinfectar los mismos después de montar.
- No compartir implementos deportivos de entrenamiento entre los usuarios. Todos estos implementos son de uso personal.
- Terminantemente prohibido escupir en las instalaciones, sus alrededores, parqueo o zonas verdes.
- No se permite compartir botellas de agua, o cualquier botella con cualquier líquido que se desee beber durante la actividad física o entrenamientos; así mismo como las toallas. Se consideran de uso estrictamente personal.
- Las evaluaciones físicas de cualquier índole que implique un acercamiento menor a 2 metros, estarán suspendidas durante la pandemia. Lo anterior en apego a los lineamientos del Ministerio de Salud.
- Trasladarse al centro ecuestre con personas de su misma burbuja social. Esto significa que los usuarios deben llegar por separado, y no compartir vehículos con personas ajenas a su burbuja social.
- Los usuarios y/o personal que viaja en transporte público, deberá viajar con mascarilla, y al llegar al centro ecuestre deberá cambiarse de ropa, incluyendo sus zapatos, además de proceder con lo establecido en el protocolo en cuanto a lavado de manos, y desinfección del calzado antes de ingresar a las instalaciones.
- El no cumplir con las normas anteriores, será causal para que se le pida que abandonen el sitio de competencia.



El presente **“Protocolo General para Re - inicio de Competencias Ecuestres”** contempla las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud con el fin de minimizar el riesgo de contagio de COVID -19. Dicho protocolo está sujeto a modificaciones, según así lo requiera el Ministerio de Salud en futuros lineamientos y recomendaciones. Asimismo, este Protocolo podrá ser complementado con otras medidas adicionales cuando las Asociaciones Federadas y/o Comités Organizadores, así lo requieran.

Con independencia de la fecha autorizada por el Gobierno de la Republica para la re-apertura de competencias ecuestres (salto adiestramiento, prueba completa y resistencia), corresponderá a la Federación Ecuestre de Costa Rica, de forma exclusiva definir la fecha, forma y demás condiciones para causar dicha re -apertura, todo en cumplimiento de los lineamientos CP 306-2020 de fecha 27 de abril del 2020.

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Hannia Chinchilla Fallas
Presidenta
Federación Ecuestre de 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

Y VISITA WWW.MINISTERIODESALUD.GC.CR

¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

<p>1</p>  <p>Humedezca las manos con agua y cierre el tubo</p>	<p>2</p>  <p>Aplique suficiente jabón</p>	<p>3</p>  <p>Frote sus manos palma con palma</p>
<p>4</p>  <p>Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa</p>	<p>5</p>  <p>Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados</p>	<p>6</p>  <p>Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos</p>
<p>7</p>  <p>Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa</p>	<p>8</p>  <p>Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa</p>	<p>9</p>  <p>Enjuague abundantemente con agua</p>
<p>10</p>  <p>Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable</p>	<p>11</p>  <p>Use la toalla para cerrar la llave</p>	 <p>Ministerio de Salud</p>

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



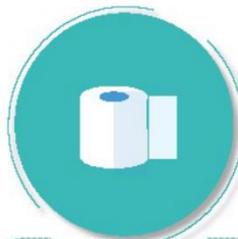
Ministerio
de Salud
Costa Rica



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer
los alimentos



Después de
ir al baño



Antes y después de
cambiar pañales



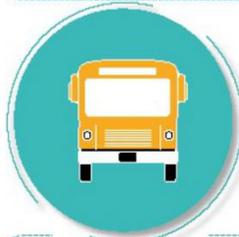
Después de toser
o estornudar



Después de visitar o atender
una persona enferma



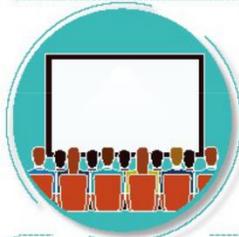
Después de
tirar la basura



Después de utilizar
el transporte público



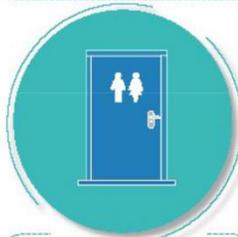
Después de
estar con mascotas



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



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica

Use la mascarilla **correctamente**

REGLA DE ORO

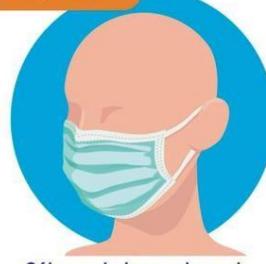


Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

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