

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Lineamientos generales para propietarios y
administradores de Centros de Trabajo por Coronavirus
(2019-nCoV)

Costa Rica

Versión 1 - 23 de enero 2020

Presentación

El Coronavirus (2019-nCoV), es una enfermedad nueva a nivel mundial, por lo que aún se desconoce cómo se va a comportar.

En este contexto, las autoridades del Ministerio de Salud y todos sus funcionarios y funcionarias, conscientes de la enorme responsabilidad que tenemos como rectores y, por lo tanto, garantes de la salud de la población, en conjunto con las autoridades y funcionarios (as) de la Caja Costarricense de Seguro Social, del INCIENSA, de los servicios de salud privados, de los organismos internacionales y de socios estratégicos de todos los sectores, estamos realizando el mayor esfuerzo, poniendo a la disposición de todos y todas nuestro conocimiento y compromiso. Sin lugar a dudas, los objetivos planteados no podrían lograrse sin la participación informada, comprometida y responsable de la toda la población. Es por ello que, mediante los Lineamientos Oficiales que les estamos entregando, solicitamos su colaboración, seguras de obtenerla, para que lidere las acciones que deben realizarse en la organización bajo su responsabilidad, informe y apoye a su personal y, mediante el trabajo coordinado y efectivo con todos (as) ellos (as), se llegue a toda la población.

Si juntos (as) logramos que la población practique comportamientos saludables, acuda oportunamente a los servicios de salud y asuma una actitud responsable frente a los de-más, las consecuencias de esta amenaza se verán altamente reducidas. Solo así lograremos contener, en nuestro país, la circulación masiva del virus que está provocando esta pandemia y disminuir la cantidad y severidad de los casos que se presenten en nuestro territorio.

Afortunadamente Costa Rica cuenta con todas las condiciones para enfrentar este problema de salud pública, pero depende de todos (as) y de cada uno (a) de nosotros (as).

Acciones generales a ejecutar por los responsables de las organizaciones

Es responsabilidad de la máxima autoridad del centro de trabajo:

- Garantizar que se divulgue la información a todo el personal y a los clientes.
- Implementar y controlar las acciones de prevención y contención del Coronavirus en el centro de trabajo.
- Reportar oportunamente la información requerida por las autoridades de salud con base en las directrices oficiales emitidas por el Ministerio de Salud.

A continuación, se determinan las acciones mínimas que usted como máxima autoridad del centro de trabajo debe impulsar:

Medidas de organización para la implementación de las acciones:

- Identificar un coordinador y/o grupo de trabajo que defina roles y responsabilidades de cada persona durante el proceso de preparación y respuesta para la atención de esta alerta internacional.
- Identificar y caracterizar grupos de interés¹, sobre todo aquellos con necesidades especiales, incorporar los requerimientos de estas personas en el centro de trabajo e implementar acciones de respuesta.

¹ Grupos de interés que el Ministerio de Salud considera clave en las Delegaciones:

- Personal del centro de trabajo.
- Proveedores de la empresa
- Clientes o usuarios (as) del servicio

- Garantizar las prácticas saludables difundidas por el Ministerio de Salud en el centro de trabajo bajo su responsabilidad.
- Proveer la información, equipo de protección personal (Mascarilla y guantes) y otros insumos que puedan ser requeridos.
- Facilitar al personal del centro de trabajo el acceso a los servicios de salud si presenta síntomas sospechosos de Coronavirus (2019-nCoV)

Medidas de divulgación:

- Elaborar un plan efectivo de comunicación.
- Preparar mensajes, sustentados en la información oficial que divulgue el Ministerio de Salud, adaptados al perfil de cada grupo de interés, para comunicar el avance de este nuevo virus.
- Anticipar el miedo y la ansiedad que se pueda generar en los diferentes grupos de interés de la empresa, como respuesta ante los rumores.
- Informarse diariamente sobre el estado de la situación de la epidemia en Costa Rica consultando la información oficial disponible en la página web de Ministerio de Salud.²
- Reunir periódicamente al personal del centro de trabajo para darle seguimiento al cumplimiento del plan, valorar el desempeño del grupo de trabajo integrado para este fin e informar a todos (as) sobre el estado de la situación de este nuevo virus.
- Colocar en lugares visibles del centro de trabajo los afiches: “Cómo lavarse las manos con agua y jabón” y “Forma correcta de toser y estornudar”.³
- Realizar acciones informativas y educativas con el personal, los proveedores, los clientes y usuarios, tendientes a la incorporación de prácticas saludables.

² <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

³ <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-educativo/influenza-1>

Medidas de control:

1. Verificar que el personal del centro de trabajo cumpla con las responsabilidades asignadas.
2. Identificar e indicarle a los miembros del personal y a los proveedores que presenten síntomas de “gripe” o “resfrío” que no se presenten a laborar hasta que se recuperen o que consulten, a la sede del EBAIS más cercano o solicite una consulta médica.

Si las personas que están “resfriadas” refieren que han estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados de Coronavirus (2019-nCoV), o que en los 14 días previos visitaron áreas de riesgo de transmisión de este virus⁴, indíqueles que acudan al centro médico o EBAIS más cercano para hacerse la valoración médica respectiva.

3. Reportar al Área Rectora de Salud más cercana, durante el tiempo que se mantenga la alerta sanitaria , la siguiente información :

- Personal del centro de trabajo, identificado por ustedes que presenten uno o más de los síntomas de la enfermedad y que además hayan visitado áreas de riesgo de transmisión de la enfermedad o que hayan estado en contacto con casos confirmados o sospechosos de Coronavirus.
- Ausentismo del personal por “gripe” o “resfrío”.
- Mantenimiento y limpieza de las instalaciones
- Limpiar y desinfectar con un desinfectante común, alcohol de 70º o disolución de cloro comercial “3 gotas por litro de agua” al menos dos veces al día, u otro desinfectante eficiente disponible, todas las perillas de las puertas, manillas de los lavatorios, inodoros e instrumentos y equipos de trabajo (teléfonos,

⁴ https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1239:epidemiological-alerts-updates&Itemid=2291&lang=es

teclados, mouse, materiales didácticos y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente).

- Mantener los lugares del centro de trabajo ventilados, sin crear corrientes bruscas de aire.

Conductas y comportamientos del personal, de los proveedores y de los clientes y usuarios (as) de los centros de trabajo:

- Garantizar que no se desarrollen actitudes xenofóbicas o discriminatorias sobre personas que presentan o han presentado síntomas de “gripe” o “resfrío” o que hayan sido diagnosticados como casos de Coronavirus (2019-nCoV).
- Recomendar que se mantenga una buena alimentación para mejorar las defensas del organismo.
- No fumar.
- No visitar personas enfermas o con síntomas de gripe o resfrío.
- Extremar las medidas de lavado de manos:
 - Antes y después de comer, de atender un enfermo y de cambiar pañales.
 - Después de tocar objetos como: teléfonos, celulares, carros de supermercado, viajar en autobús, uso de computadoras, entre otras.
 - Después de volver de la calle.
 - Después de toser o estornudar.
 - Recordar que el tiempo adecuado para un lavado de manos eficaz, siguiendo el protocolo adecuado, es de 40-60 segundos, el mismo que se tarda cantando la canción “Cumpleaños Feliz”.
- Utilizar toallas de papel o papel higiénico al estornudar o toser.
- Si no se tiene toallas desechables utilizar el antebrazo al toser.
- Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.
- En caso de utilizar mascarilla, descartarla diariamente.
- No escupir en el suelo.

Si la persona tiene síntomas respiratorios pero no corresponde a un “caso sospechoso”, “probable” o “confirmado” debe:

- Evitar dar la mano, besar y visitar personas.
- Evitar tocarse los ojos, la boca o la nariz innecesariamente.
- No fumar.
- No auto medicarse.
- Consumir abundantes líquidos.
- Seguir todas las recomendaciones higiénicas ya mencionadas.

Si la persona ha sido diagnosticada como “caso sospechoso” de Coronavirus por un médico debe:

- Mantenerse en “aislamiento domiciliar” durante los días que el médico indique.
- Cumplir con las indicaciones de “aislamiento” oficializadas por el Ministerio de Salud (ver Anexo 1).

Si la persona califica como caso “probable” o “confirmado”:

- Seguir las instrucciones suministradas por el servicio de salud.
- Seguir el protocolo definido por el Ministerio de Salud para estos casos

Anexo 1 Indicaciones para el aislamiento domiciliar

a) Para la persona enferma:

- Ubicar al enfermo(a) en un cuarto, habitación o aposento separado de las demás personas del domicilio y lo más lejos posible de las áreas comunes.
- Mantener siempre cerrada la puerta de la habitación o aposento del enfermo.
- Preferiblemente siempre y cuando sea posible, asignar un baño para uso exclusivo del enfermo. Cuando no sea posible, limpiar el baño con desinfectante cada vez que el enfermo lo utilice.
- Utilizar toallas de papel para el secado de manos. De no ser posible, asignar un paño exclusivo para el enfermo.
- Bañarse diariamente con agua tibia y abundante jabón.
- Utilizar ropa limpia todos los días.
- Preferiblemente cambiar la ropa de la cama todos los días.
- Durante el tiempo que el enfermo se mantenga solo en la habitación, no es indispensable que permanezca con la mascarilla puesta, pero deberá utilizarla siempre que alguna persona ingrese para asistirlo.
- Utilizar siempre el “protocolo del estornudo y la tos” y el del “lavado de manos”.
- Salir de la habitación únicamente por motivos de fuerza mayor y, utilizando todo el tiempo una mascarilla (“quirúrgica”).
- Salir del domicilio solamente para recibir atención médica en un centro de salud, previa coordinación con el personal del centro. Desde que sale hasta que vuelva, debe utilizar la mascarilla.⁵
- No recibir visitas.
- Evitar contacto con mujeres embarazadas, niños (as), adultos mayores, personas inmunosuprimidas o con enfermedades crónicas.
- Guardar reposo, hidratarse con abundantes líquidos y no consumir tabaco.
- No automedicarse.

⁵ Entiéndase por domicilio: casa de habitación, camarote, hotel, hostel y similares.

b) Para el cuidador:

- Evitar salir del domicilio siempre que sea posible.
- Utilizar estrictamente los protocolos de “estornudo y tos” y de “lavado de manos”.
- Evitar entrar en contacto directo con el enfermo.
- Utilizar mascarilla idealmente la N95 siempre que se acerque al enfermo.
- Tomarse la temperatura, al menos, dos veces al día.
- Comunicarse inmediatamente con el Área de Salud de la CCSS si inicia síntomas sospechosos tales como: fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor de músculos y/o articulaciones.

d) Medidas higiénicas en el domicilio:

- Mantener bien ventiladas las áreas comunes del domicilio (comedor, cocina , baños, sala y otros).
- Extremar las medidas de limpieza en todo el domicilio, utilizando desinfectantes comunes sobre los pisos y superficies (muebles, ventanas, perillas de las puertas, otros).
- Asignar un basurero exclusivo para depositar los desechos del enfermo.
- Mantener limpias todas las superficies del cuarto utilizando un desinfectante común.
- No compartir con el enfermo: sábanas, almohadas, cubiertos, platos, vasos ni ninguna otra pertenencia personal.
- Separar la ropa del enfermo (incluyendo la ropa de cama y los paños) de la ropa de las demás personas del domicilio, y lavarla diariamente con detergente común. Posteriormente ponerle a secar al aire libre, preferiblemente al sol. Siempre que se posible, se recomienda que la ropa se seque a máquina.
- Separar los utensilios de cocina de los de las demás personas del domicilio y lavarlos también por separado con agua y jabón para platos común.

Anexo 2

Página web del Ministerio de Salud con lineamientos e información para consultar:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-educativo/influenza-1>

<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>