

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



**Lineamientos generales para propietarios y administradores de  
Centros de Trabajo por Coronavirus  
(COVID-19)**

Versión 4  
20 de marzo 2020

## Contenido

<b>Alcance .....</b>	<b>3</b>
<b>Características Generales .....</b>	<b>3</b>
<b>Lineamientos Generales .....</b>	<b>4</b>
<b>Lineamientos para los directivos o jefaturas de los centros de trabajo .....</b>	<b>4</b>
<b>a) Medidas para la implementación de las acciones en la organización: .....</b>	<b>6</b>
<b>c) Medidas de control:.....</b>	<b>7</b>
<b>d) Mantenimiento y limpieza de las instalaciones.....</b>	<b>8</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>9</b>

## Alcance

La aplicación de estos lineamientos es obligatoria en todos los centros de trabajo ( públicas y privadas) que operan en el territorio nacional, para colaborar en la contención y atención de personas que presenten COVID-19. Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

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

## Características Generales

**Los coronavirus (CoV):** son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV).

**Tipos:** Es importante tener en cuenta que existen cuatro coronavirus humanos (HCoV) endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43, además de otros dos coronavirus que causan infección zoonótica en humanos: MERS-CoV y SARS-CoV. Estos coronavirus son diferentes al COVID-19 circulante en la actualidad, por lo que su detección no excluye en absoluto la infección por este nuevo coronavirus.

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

## Lineamientos Generales

Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por Coronavirus (COVID-19). La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus. Sin embargo, como recordatorio, se recomiendan acciones diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, que incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la boca cuando tose o estornuda con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura o utilice el protocolo de estornudo en caso de que no cuente con pañuelos desechables.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante, con alcohol o paño de limpieza doméstico.
- Con mayor frecuencia, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si está enfermo, repórtese con su jefe inmediato, y asista a Consulta de Medicina de empresa (si se cuenta con ese recurso) o al EBAIS de su adscripción, para que sea valorado y se defina el mecanismo para su respectiva recuperación. Acatar que debe ir al médico solo si cumple con los criterios de posible riesgo.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70%.
- Infórmese a través de fuentes oficiales y no difunda información falsa o de fuentes no confiables.
- Utilice el recurso de la modalidad de teletrabajo, según lo establecido en el decreto ejecutivo 073-S-MTSS.
- Durante el tiempo de almuerzo, recuerde mantener el aforo al 50%.

## Lineamientos para los directivos o jefaturas de los centros de trabajo

- Garantizar que se divulgue la información oficial a todo el personal de la empresa y clientes que utilicen sus servicios.
- Implementar y vigilar el cumplimiento de las acciones de prevención y contención del Coronavirus (COVID-19) en la empresa.
- Informar a los empleados sobre los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara y otras formas de saludar. Ver anexos.

- Reportar oportunamente la información requerida por las autoridades de salud con base en las directrices oficiales emitidas por el Ministerio de Salud.
- Valorar cuales son los puestos que pueden realizarse en la modalidad de teletrabajo, con la finalidad de suscribir contratos, adendas de teletrabajo, siguiendo la normativa establecida por la institución, así como la aplicación de la Directriz 073-S-MTSS. Deberá tomarse en cuenta la continuidad de los servicios.
- Deberá establecer roles/horarios en los comedores de la institución, con la finalidad de mantener el aforo al 50%. Proveer a sus funcionarios estaciones para lavado de manos (en la medida de las posibilidades), dispensadores de alcohol en gel, solución alcohólica antiséptica para uso tanto del personal como de los visitantes. Es importante aclarar que debe ir al médico solo si cumple con los criterios de posible riesgo.
- Suspender en la medida de las posibilidades reuniones presenciales, apoyándose en el uso de tecnologías de información tales como: Videoconferencias, uso de aplicaciones, etc.
- Evitar realizar viajes y giras a nivel nacional o fuera del país. Si el viaje es indispensable, tomar las medidas higiénicas necesarias. A su regreso al país deberá estar en aislamiento domiciliar hasta por 14 días naturales.
- Todo centro de trabajo deberá implementar el respectivo plan de gestión de Riesgo y Salud Ocupacional.
- En el caso de que se tenga información que un funcionario ha estado enfermo con manifestaciones que cumplan con la definición de caso y asista al centro de trabajo, la jefatura deberá enviar al funcionario a valoración médica para que sea el médico quien defina la conducta a seguir.

## Acciones generales para ejecutar por los responsables de los Centros de trabajo

### a) Medidas para la implementación de las acciones en la organización:

- 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 por COVID-19.
- Considerar el Teletrabajo como una medida para los empleados en condición de vulnerabilidad, en caso de no ser posible seguir el Lineamientos para personas trabajadoras con factores de riesgo que ocupan puestos no teletrabajables emitido por el Ministerio de Trabajo disponible en la página Web o en el siguiente link : [http://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo/lineamientos\\_teletrabajo\\_o\\_covid19.pdf](http://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/teletrabajo/lineamientos_teletrabajo_o_covid19.pdf)
- Identificar y caracterizar grupos de interés sobre todo aquellos con necesidades especiales, incorporar los requerimientos de estas personas en la empresa e implementar acciones de respuesta.
- Garantizar las prácticas saludables difundidas por el Ministerio de Salud en la empresa bajo su responsabilidad. (ver anexos).
- Garantizar mantener insumos para la limpieza general e higiene personal como jabón, toallas de papel, desinfectantes, entre otros.
- Facilitar al personal de la empresa el acceso a los servicios de salud si presentan síntomas sospechosos de Coronavirus (COVID-19).
- Cuando un trabajador es sospecho por COVID 19 debe seguir los lineamientos según corresponda: Lineamientos generales para el manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) o Lineamientos generales para el aislamiento domiciliario a costarricenses, residentes y diplomáticos que ingresen al país debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) ambos disponible en la página Web o en el siguiente link: <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>

#### **b) Medidas de divulgación:**

- Preparar o difundir mensajes, sustentados en la información oficial que divulgue el Ministerio de Salud, adaptados al perfil de cada grupo de interés, para comunicar el avance del COVID-19.
- Anticipar el miedo y la ansiedad que se pueda generar en los diferentes grupos de interés de la empresa, contrarrestando esto con la información oficial brindada por el Ministerio de Salud.
- Informarse diariamente sobre el estado de la situación de este nuevo virus en Costa Rica, consultando la información oficial disponible en la página web de Ministerio de Salud.
- 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 de la empresa los afiches “Cómo lavarse las manos con agua y jabón” y “Forma correcta de toser y estornudar”.
- Realizar acciones informativas y educativas con el personal de la empresa, usuarios, y/o proveedores, tendientes a la incorporación de prácticas saludables.

#### **c) Medidas de control:**

- Velar porque el personal de la empresa cumpla con las responsabilidades asignadas.
- Identificar e indicarles a los miembros del personal y a los proveedores de la empresa que presenten síntomas de “gripe” o “resfrío” que deben asistir a un servicio de salud y evitar el estar en contacto con personas como compañeros y clientes.
- 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 (COVID-19) o que 14 días antes visitaron áreas de riesgo de transmisión de este virus, según la lista oficial de países con casos autóctonos de enfermedad COVID-19e, la cual se encuentra disponible en la página web del Ministerio de Salud, se debe indicar que acuda al centro médico público más cercano para valoración médica respectiva o llamar al 911.
- Personas que presenten síntomas relacionados con esta enfermedad (dolor de cuerpo o fatiga, fiebre y tos) no deberán permanecer en los centros de trabajo.
- Reportar al Área Rectora de Salud más cercana, durante el tiempo que se mantenga esta alerta sanitaria, la siguiente información:
  - Trabajadores, que tengan síntomas respiratorios (sensación febril, tos, dificultad respiratoria, entre otros) y que además hayan visitado áreas de riesgo y/o ausentismo del personal por “gripe” o “resfrío”.

#### **d) Mantenimiento y limpieza de las instalaciones**

- Disponer en todos los baños de: papel higiénico, jabón para manos y papel toalla desechable o secadora eléctrica de manos.
- La limpieza y desinfección deberá realizarse, con jabón regular o detergente y un desinfectante regular al menos dos veces al día, todas las perillas de las puertas, manillas, inodoros e instrumentos y equipos de trabajo de la empresa (teléfonos, teclados, mouse, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente).
- Mantener los lugares de trabajo ventilados, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Asegúrese de que los productos de limpieza estén disponibles en las instalaciones, incluyendo limpiador doméstico y desinfectante.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies, utilizando los productos y materiales antes recomendados.

## Anexos

### Protocolo de lavado de manos

# ¿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?



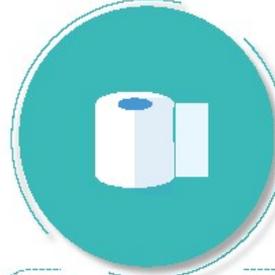
Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



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



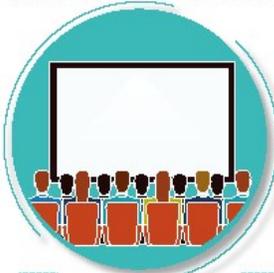
Después de  
tirar la basura



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

## Protocolo de estornudo y tos

# ✓ 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!

Otras formas de Saludar

# 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 tocarse la cara



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