



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

PROTOCOLO:

Protocolo para la prevención del contagio del Covid-19, durante el desarrollo de las lecciones de Educación Física en los centros públicos y privados del país.

NOMBRE DE LA DEPENDENCIA: Dirección de Vida Estudiantil

Versión: 001

Elaborado por: Dirección de Vida Estudiantil

Revisado por: Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

Los Protocolos Específicos del Ministerio de Educación Pública se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página oficial de este Ministerio.

Avalado por:

Giselle Cruz Maduro
Ministra de Educación Pública

Dr. Daniel Salas Peraza
Ministro de Salud
(Oficio N° MS-DM-6450-2020)



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

TABLA DE CONTENIDO

1. Objetivo	3
2. Alcance	3
3. Responsables	3
4. Marco Legal	4
5. Lineamientos generales.....	4
6. Definiciones	5
7. Abreviaturas	6
8. Descripción del procedimiento	7
9. Referencias	12
10. Anexos.....	12

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

OBJETIVO:

Establecer disposiciones de acatamiento obligatorio durante el desarrollo de las lecciones de Educación Física, para prevenir el contagio del Covid-19 en los centros educativos del país, durante el período de atención a la emergencia.

INDICADOR ASOCIADO:

El 100% de los centros educativos del Ministerio de Educación Pública conocen y aplican el Protocolo para las lecciones de Educación Física en centros educativos.

ALCANCE:

La aplicación de estos lineamientos protocolarios es de carácter obligatorio para las lecciones de Educación Física en los centros educativos públicos de todo el país. Debido a la situación epidemiológica dinámica de este nuevo coronavirus, estos lineamientos se podrán revisar de forma periódica y se ampararán en las recomendaciones que brinde el Ministerio de Salud, Ministerio de Deportes, el Ministerio de Educación Pública y las diferentes entidades nacionales que participen en el manejo de esta pandemia.

RESPONSABLES:

En el caso de las lecciones de Educación Físicas, cada persona directora y cada persona funcionaria docente de Educación Física serán las personas responsables administrativas del cumplimiento de las medidas establecidas en este protocolo, apoyadas todas estas acciones con los insumos de limpieza, aseo y protección personal que brinden las Juntas de Educación, las Juntas Administrativas y los Patronatos Escolares.

La persona directora debe informar por escrito a la comunidad estudiantil, quiénes serán las personas encargadas del cumplimiento de este protocolo, facilitar mecanismos de contacto -números telefónicos institucionales y correos electrónicos- para diferentes consultas que sea necesario evacuar.

PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN:

El presente protocolo representa una medida de preparación ante una eventual reapertura de los servicios educativos. **La aprobación de este protocolo no implica una autorización para el retorno a labores presenciales en el sector educación, pues esta decisión también es competencia del Ministerio de Salud.**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

MARCO LEGAL:

- Constitución Política de la República de Costa Rica.
- Ley 2160 Ley fundamental de Educación.
- Ley Nacional de Emergencias y Prevención del Riesgo N°8488 y su Reglamento Política Nacional de GRD de la República de Costa Rica 2016-2030.
- Ley N° 8661. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- Decreto Ejecutivo-42227-Declaratoria de Estado de Emergencia Nacional

- **Lineamientos Generales:**
- LC-CS-014. Lineamientos generales para la reanudación de servicios presenciales en centros educativos públicos y privados ante el Coronavirus (COVID-19).
- LC-CS-009. Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19.
- LS-PG-001. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19.
- LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus. (COVID-19)
- LS-SS-006. LS-SS-006. Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición al COVID-19 en servicios de salud, centros de trabajo y uso mascarillas de uso comunitario.

Normas:

- INTE ES S82:2020 Especificación técnica Limpieza y desinfección de ambientes COVID-19. (Excluidos los centros de salud).
- INTE ES S80:2020 Especificación Técnica Mascarillas higiénicas reutilizables para adultos y niños. Requisitos de materiales, diseño, confección, etiquetado y uso.

Directriz

- Directriz 082- MP-S "Sobre los protocolos para la reactivación y continuidad de los sectores durante el Estado de emergencia nacional por COVID-19".

DEFINICIONES:

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

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.

Tipos: Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

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).

Caso Positivo: Persona que ha sido diagnosticada con la enfermedad de COVID-19 portadora del virus (SARS-CoV-2).

Caso sospechoso COVID-19: Persona con síntomas respiratorios agudos (fiebre y tos y/o dificultad respiratoria), más haber estado en contacto en un territorio con reporte de casos positivos o contacto con una persona positiva, en los 14 días previos.

Grupos vulnerables y vulnerabilidad: Población de vulnerabilidad se considera a las personas mayores de 60 años, y aquellos funcionarios docentes y no docentes que presenten una, dos o más enfermedades o trastornos al mismo tiempo. Se considera además a la población con discapacidad dentro de este grupo.

Limpieza: Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar.

Desinfección: Consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente.

Hipoclorito de Sodio: Solución de hipoclorito de sodio, disponible en el mercado en concentraciones entre 3% y 5%, conocido popularmente como “cloro” o “cloro líquido”.

Alcohol: Gel o líquido, mínimo o máximo de grados, funciones o cualidades, ventajas y peligros.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

INSTITUCIONES Y DEPENDENCIAS INVOLUCRADAS:

Ministerio de Educación Pública: Instancia rectora del sistema educativo nacional. Sus máximas autoridades son la Ministra de Educación Pública, así como el Viceministerio de Planificación y Coordinación Regional, el Viceministerio Académico y el Viceministerio Administrativo

Ministerio de Salud: Según la Ley General de Salud N° 5395, es la instancia que ejerce la rectoría del "Sistema Nacional de Salud con capacidad técnica y resolutive, liderazgo y participación social."

Comisión Nacional de Emergencias: es la institución pública rectora en lo referente a la coordinación de las labores preventivas de situaciones de riesgo inminente, de mitigación y de respuesta a situaciones de emergencia.

Oficialía Mayor: De conformidad con el Decreto Ejecutivo N°38170-MEP es una dependencia adscrita al Despacho del Viceministerio Administrativo. Ostenta el recargo de la Dirección de Servicios Generales y por lo tanto es la encargada de vigilar el correcto funcionamiento de las oficinas centrales del Ministerio de Educación Pública. Para efectos de este protocolo, es la encargada de la higiene de los edificios de las oficinas centrales del MEP y dar seguimiento a casos posibles de COVID-19 dentro de las oficinas centrales y regionales del Ministerio de Educación Pública, así como tomar las medidas administrativas y de higiene que correspondan en conjunto con las autoridades superiores. Se encuentra facultada para coordinar con las diferentes instancias administrativas lo necesario para atender cualquier situación que se presente dentro de las instalaciones de oficinas centrales del Ministerio de Educación Pública.

Dirección de Gestión de Desarrollo Regional: De acuerdo con el Decreto Ejecutivo N°38170-MEP es el "órgano técnico responsable de velar porque las Direcciones Regionales de Educación (DRE) funcionen de conformidad con los lineamientos técnicos, directrices y manuales de procedimientos establecidas por las autoridades superiores, por medio de las dependencias del nivel central que corresponda."

ABREVIATURAS:

MS: Ministerio de Salud

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social

CNE: Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

MEP: Ministerio de Educación Pública

COVID-19: Coronavirus 2019

OPS :Organización Panamericana de la Salud

OMS: Organización Mundial de la Salud

EPP: Equipo de protección personal

CEPAL: Comisión económica para América Latina

DPI: Dirección de Planificación Institucional

DEP: Dirección de Educación Privada

DPRP: Dirección de Prensa y Relaciones Públicas

DGDR: Dirección de Gestión y Desarrollo Regional

DRE: Dirección Regional de Educación

DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO:

1. Disposiciones Generales

1.1 Se prohíbe la asistencia y permanencia en la clase de Educación Física de cualquier persona estudiante, persona funcionaria docente, persona encargada legal, personal administrativo o docente que presenten las siguientes condiciones:

- Síntomas sospechosos de Covid-19: malestar general, tos, fiebre, diarrea, dificultad para respirar, pérdida del olfato o pérdida del sentido del gusto.
- En contacto familiar o domiciliario con personas con síntomas de infección respiratoria o que estén siendo investigadas como sospechosas de COVID-19.
- Contacto de un familiar cercano con algún caso sospechoso o confirmado con COVID-19.

1.2 Todo caso sospechoso deberá buscar la atención médica correspondiente, en un centro de atención de salud de la CCSS, según indicaciones del Ministerio de Salud.

1.3 Todo caso sospecho o confirmado debe ser notificado en forma inmediata a la dirección del centro educativo. Las persona directora de los centros educativos en conjunto con el personal de limpieza, deben garantizar la limpieza profunda de baños, servicios sanitarios, duchas, camerinos, vestidores, graderías, mesas y

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

cualquier otros lugar dentro de los espacios para la práctica de la lección de Educación Física (cancha, gimnasio, piscina, patio, o zona verde o zona de lecciones) antes y después de cada cambio de grupo de estudiantes, además de la limpieza del material o equipo deportivo a utilizar. Las lecciones deberán ser organizada de forma tal que sea posible realizar estas limpiezas. Se debe garantizar el uso de sustancias de desinfección profunda preferiblemente amonios cuaternarios de acuerdo con el Protocolo de Limpieza correspondiente a Centros Educativos.

- 1.4 Para las lecciones de Educación Física queda prohibido el uso de camerinos mientras la pandemia se encuentre activa en el país. Se motivará a que las personas estudiantes deban vestir su uniforme desde la casa y las lecciones de Educación Física, particularmente en Tercer Ciclo y Educación Diversificada, sean programadas al finalizar la jornada para evitar al máximo el uso de camerinos o vestidores. En relación al uso de servicios sanitarios, las personas directoras y el personal de limpieza deben garantizar la limpieza profunda antes y después de cada cambio de grupo de estudiantes. Se debe garantizar el uso de sustancias de desinfección profunda, de acuerdo con el Protocolo de Limpieza correspondiente a Centros Educativos.
- 1.5 Se motivará e incentivará el uso de mascarillas por parte de las personas estudiantes y las personas docente mientras estén en las instalaciones antes y después de la ejecución de la lección de Educación Física, no durante la clase. La hidratación en las lecciones no podrá ser compartida, y los recipientes de hidratación deberán estar debidamente identificados para que no se confundan entre estudiantes.
- 1.6 Será obligatorio tomar la temperatura corporal con cualquier termómetro digital (tipo pistola), que no implique contacto con la piel de las personas estudiantes al ingreso al centro educativo El termómetro debe estar correctamente calibrado y ajustado.
- 1.7 Se establece un grupo de máximo 20 niños y niñas, o jóvenes, siempre que se cumpla con el distanciamiento físico de al menos 1.8 metros entre persona y persona. Idealmente los grupos no excederán las 10 personas.
- 1.8 De ser posible se debe ubicar un lugar de ingreso de las personas estudiantes, y otro distinto para el egreso, para que de esta forma no se crucen las poblaciones que entren y salen, eso para que las personas circulen sin estar haciéndose aglomeraciones riesgosas.
- 1.9 En la instalación a utilizar se debe garantizar contar con diferentes espacios para aplicar correctamente el lavado de manos y cara (se debe contar con agua y jabón antibacterial). Además, se debe procurar proporcionar para uso de las personas usuarias, desinfectantes en aerosol, alcohol en gel (al menos al 60%), toallas desechables para el secado de manos y dispositivos para el manejo de desechos (basureros de pedal). Esto de acuerdo con las indicaciones emitidas por parte del Ministerio de Salud.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

- 1.10 En la entrada del recinto o espacio en el cual se realizará la clase, debe haber una estación de limpieza, la cual debe contar con lavatorio, jabón desinfectante, toallas desechables. En esta zona, todas las personas que entran al espacio deberán sin excepción, lavar sus manos y cara con agua y jabón y luego aplicar la solución desinfectante a las suelas de sus zapatos y en los aditamentos para la el desplazamiento o la movilidad (bastones, andaderas, muletas, sillas de ruedas, coches u otros). Si en el lugar no es posible ubicar el lavatorio en la zona de entrada, la estación de limpieza de entrada debe contar con un dispensador de alcohol en gel (de entre 60° y 70°) con el cual la persona que entra al espacio 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 cara, solo hasta haber cumplido con los pasos anteriores es que la persona podrá iniciar sus actividades en la clase de Educación Física.
- 1.11 Se debe disponer una bitácora de limpieza de áreas comunes en las cuales se requiere realizar limpieza y desinfección entre sesión y sesión, y reforzar otras áreas que sean necesarias para el cuidado de la salud de todas las personas.
- 1.12 Se establecerá una planificación de actividades preferiblemente individuales, en donde lo colectivo, las actividades colectivas, de iniciación deportiva colectiva, la enseñanza de deportes colectivos, y todas aquellos estilos y metodologías grupales y en equipo (en donde haya contacto físico entre estudiantes, de forma directa o por medio de un objeto, como un balón, aro, entre otros) se deberán suspender.
- 1.13 Se debe garantizar en todo momento el distanciamiento de 1.8 metros entre todas las personas en los trabajos y actividades planificadas, lo cual incluye el dar las instrucciones generales y particulares.
- 1.14 Queda prohibido el acceso a las lecciones de personas funcionarias docentes, personas encargadas legales, personal administrativo o personas ajenas a las lecciones. La única excepción aplicará para las personas estudiantes que requieran el apoyo personal/asistente de servicios de educación especial.
- 1.15 En relación al uso de implementos deportivos , las personas directoras y el personal de limpieza deben garantizar la limpieza profunda antes y después de cada bloque de lecciones.

2 Disposiciones dentro del camerino

- 2.1 Se debe solicitar que los niños, niñas y jóvenes puedan llegar portando el uniforme de Educación Física desde sus casas.
- 2.2 Queda prohibido mientras se mantenga la Pandemia, que las personas estudiantes se duchen en el centro educativo.
- 2.3 A pesar de que no se utilicen los camerinos para el cambio de ropa por parte de las personas estudiantes, estos espacios deben contar con jabón antibacterial, alcohol

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

gel, toallas desechables para el secado de manos y basureros, así como agua potable para lavamanos e inodoros.

3. Durante las lecciones

- 3.1 Antes de iniciar las lecciones, cada niño, niña y joven debe cumplir con su protocolo de lavado de manos y uso de alcohol gel.
- 3.2 Mantener la distancia de 1.8 metros durante el desarrollo de todas las actividades. No se debe propiciar el contacto físico en estas actividades.
- 3.3 Cada persona estudiante debe portar su propia botella de hidratante y agua debidamente rotuladas y no se deben compartir con otras personas.
- 3.4 Cada vez que alguna persona estudiante deba ir al baño o al camerino durante las lecciones, antes de volver a incorporarse a la sesión de clase debe lavarse las manos.

4. Al finalizar las lecciones.

- 4.1 Una vez finalizadas las sesiones, los niños, niñas y jóvenes inmediatamente deben realizar lavado de manos.
- 4.4 Inmediatamente se retire el último niño, niña y joven de las áreas destinadas a Educación Física, el espacio de la clases así como cualquier implemento deberá ser limpiado y desinfectado a fin de garantizar que el grupo entrante encuentre el espacio en condiciones óptimas para su uso.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

5. Metodología de trabajo.

5.1 El enfoque curricular de la Educación Física consiste en una educación para vivir y convivir salutogénicamente. Este momento de Pandemia COVID-19 es un tiempo propicio para ejecutar actividades con este enfoque. Por ello, la mediación pedagógica debe ser promotora de salud integral y calidad de vida mediante la estimulación constante de prácticas de estilos de vida saludables. Por ello, todas las actividades deben centrarse en la persona, se debe integrar o correlacionar la Educación Física con otras asignaturas del plan de estudios, se debe realizar una mediación pedagógica orientada hacia la integración de los conocimientos para la elaboración de aprendizajes dentro de una línea constructivista y sobre todo, bajo la premisa del principio de flexibilidad y contextualización.

5.2 Por todo lo anterior, la selección de lo que corresponda de acuerdo al programa de estudios debe contener:

- Los 4 momentos de la clase: ello facilitará lo necesario para protocolizar y organizar de buena manera la clase.
- En las Unidades Trimestrales que correspondan, se deben seleccionar las áreas temáticas que permitan elegir y priorizar aquellas actividades de trabajo individual: las actividades de organización colectiva no deben ser utilizadas en esta vuelta a clases dentro de las lecciones de Educación Física.
- Por ello, todos los planeamientos deben establecerse en el orden de los aprendizajes individuales por lograr, no los colectivos.
- A raíz del momento de COVID-19 que estamos pasando como país, se sugiere hacer con mayor énfasis mención a conceptos como la actitud, la auto superación, calidad de vida, cuidado del ambiente natural, urbano y social, cuidado personal, participación social constructiva, salud.
- Con base a los grupos 1 y 2 ya previamente establecidos, se debe indicar que los grupos deberán ser siempre los mismos, no pueden cambiarse las personas participantes de cada grupo. Las personas docentes tendrán el detalle de cuales niños, niñas y jóvenes conforman cada grupo.
- No pueden existir cruces entre niños, niñas o jóvenes de diferentes grupos y no se realizarán trabajos integrados entre ambos grupos los cuales trabajan completamente por separado.

En la zona y espacio de desarrollo de la lección de Educación Física se separarán los grupos durante los tiempos de hidratación, cada grupo se mantendrá en su zona y las personas participantes de ese grupo se mantendrán distanciadas 1.8 metros.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

DOCUMENTOS DE REFERENCIA:

- LS-SS-006. Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición al Coronavirus (COVID-19) en servicios de salud, centros de trabajo y uso de mascarillas de uso comunitario.
- LS-VS-001. Lineamientos técnicos para la prevención y contención de brotes de COVID-19 en los establecimientos de salud públicos y privados.
- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la infección por Coronavirus (COVID-19)
- LS-CS-014. Lineamientos generales para la reanudación de servicios presenciales en centro educativos públicos y privados ante el Coronavirus (COVID-19).
- LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19).

ANEXOS:

Recomendaciones para el uso de la **Careta de Protección Facial**

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



LIMPIEZA DE CARETA

1. Lavarse las manos antes de tocarla.
2. Utilizar agua y jabón líquido para limpiarla. En caso de no contar con jabón líquido, usar alcohol de al menos 60%.
3. Secar completamente con toalla de papel o paño de microfibra.



INDICACIONES DE USO

1. Manipularla solamente por la parte superior externa.
2. Evitar tocar la parte interna, ya que entra en contacto con ojos, nariz y boca.
3. Limpiarla al retirar, y guardar de manera segura.

EL USO DE LA CARETA DE PROTECCIÓN FACIAL **NO** REEMPLAZA LAS MEDIDAS DE:



Distanciamiento
social



Protocolo
Estornudo/Tos



Lavado manos



Quedarse
en la casa

ESTÁ EN TUS MANOS

Desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia



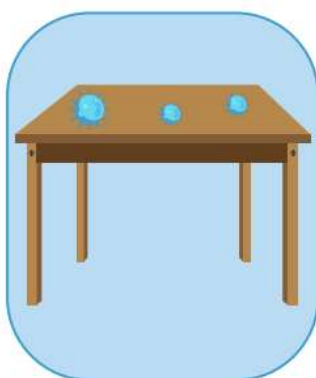
TELÉFONO CELULAR
CONTROL REMOTO
TABLETAS, TECLADOS



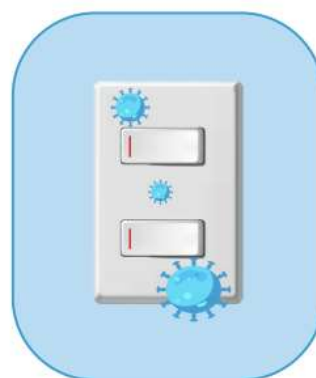
EL INODORO,
SUPERFICIES DEL BAÑO,
LAVAMANOS, GRIFOS



PERILLAS DE PUERTAS,
PICAPORTES, LLAVES



MUEBLES DE MADERA
O PLÁSTICO



APAGADORES
DE LUZ

UTILICE DESINFECTANTE O ALCOHOL AL 70%



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

¿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 EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo



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 GOTTITAS 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!



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Viceministerio de Planificación Institucional y Coordinación Regional
Dirección de Planificación Institucional
Departamento de Control Interno y Gestión del Riesgo

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



¿Cuándo hay que lavarse las manos?



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



Como higienizarse y desinfectarse las manos

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

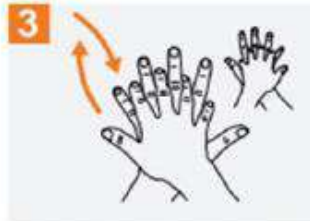


2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.