



PROTOCOLO

para entrenamientos

La Federación Costarricense de Fútbol y la Unión de Clubes de Fútbol de Primera División, presentan la **Guía de procedimientos específicos** para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, **para la realización de entrenamientos en el Torneo de Apertura 2020 de la Liga Promerica de primera división del Fútbol profesional masculino de Costa Rica**, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas.

1. Alcance

La aplicación de estos lineamientos protocolarios **es de carácter obligatorio para los equipos de fútbol profesional que integren el Campeonato Nacional Liga Promerica de Primera División en Costa Rica**. Debido a la situación epidemiológica dinámica de este nuevo coronavirus, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se ampararán en las recomendaciones que brinde el Ministerio de Salud y las diferentes entidades nacionales que participen en el manejo de esta pandemia.

2. Disposiciones Generales

El presente protocolo está en estricto apego a los documentos y lineamientos de las Disposiciones generales del Ministerio de Salud de Costa Rica: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineam_generales_reactivar_activ_hum_medio_covid_19_v2_28042020.pdf

Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19: 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_ordenes_sanitarias_12082020.pdf

Protocolo Sectorial Deporte y Recreación:

<https://covid19.go.cr/wp-content/uploads/2020/06/Versio%CC%81n-1.0-26.06.2020-Protocolo-sectorial-Deporte-y-Recreacio%CC%81n.pdf>



- La UNAFUT creará una comisión para velar por el cumplimiento y seguimiento de este protocolo, será integrada al menos por: Gerencia General UNAFUT, Coordinador de la comisión médica, Un miembro del consejo director, Un comisario. Entre las obligaciones de esta comisión estarán:
 - Coordinar inspecciones sorpresa y aleatorias a todos los equipos de fútbol tanto los días de entrenamiento como de partidos.
 - Las inspecciones en los entrenamientos serán obligatorias.
 - Para los entrenamientos las inspecciones serán de al menos una vez a la semana y serán visitas sorpresa.
 - **Se garantizará que todos los equipos serán inspeccionados al menos una vez a la semana.**
 - Seleccionar a las personas a cargo de realizar las inspecciones.
 - Elaborar un formato guía de inspecciones, mismo que será el insumo para los informes respectivos.
 - La Comisión recibirá los informes de inspección
 - Notificar a los clubes sobre el resultado de la inspección y en caso necesario procederá con las medidas disciplinarias. Entre las medidas disciplinarias se contempla desde una amonestación escrita hasta el traslado del caso a la comisión disciplinaria para una sanción económica según lo dispuesto en el reglamento o normas las cuales se establecen en:
 - Un millón de colones primera amonestación
 - Dos millones de colones segunda amonestación
 - Tres millones de colones mas traslado del caso a comité de licencias para suspensión de competición.
 - Para el cumplimiento de las inspecciones los días de entrenamiento **SERÁ OBLIGATORIO que los equipos presenten todos los lunes a más tardar las 12:00 horas el calendario semanal de entrenamientos y actividades** indicando lugar, día y hora de los entrenamientos. Si los equipos por una razón de fuerza mayor deben realizar un cambio en el calendario deberán notificarlo inmediatamente a esta comisión de UNAFUT. El no cumplimiento de esta información semanal es una falta grave al protocolo.

- Ningún caso positivo se hará público hasta que se haya realizado la notificación a la comisión médica de unafut, se establezca una estrategia de comunicación con los medios de prensa del club y se haya notificado al Ministerio de Salud y se tenga la orden sanitaria de aislamiento.



-
- Una vez iniciado el torneo de Liga Promerica apertura 2020, y los equipos entre en competencia queda terminantemente prohibido realizar partidos amistosos con equipos fuera de la de la primera división. Esto incluye equipos de selecciones nacionales, Liga de ascenso, LINAFA y demás ligas no profesionales. El incumplimiento a esta directriz constituye una falta grave al protocolo.
 - Queda **prohibido compartir** el mismo automóvil al desplazarse DE SU CASA AL ESTADIO o DEL ESTADIO A SUS CASAS, aplica para jugadores, administrativos y cuerpos técnicos.
 - Se establece una planilla de máximo 28 jugadores incluidos los porteros. El incumplimiento de esta norma constituye una falta grave al protocolo.
 - El puesto de sanitización de manos es OBLIGATORIO bajo las condiciones establecidas por el ministerio de Salud y explicadas en este protocolo. El incumplimiento es una falta grave al protocolo.
 - Queda totalmente prohibido que la toma de temperatura y la anamnesis clínica sea realizada por una persona que no sea médico. Esto es una falta grave al protocolo.

3. Características Generales de la Pandemia por Coronavirus

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus, algunos de ellos causan enfermedad que se manifiesta desde un resfriado común hasta enfermedades mucho más severas como el MERS- CoV y SARS-CoV. El coronavirus nuevo SARS-CoV2, causante de la enfermedad llamada COVID-19 es un virus que no había sido identificado previamente en humanos. 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. Hasta el momento no hay tratamiento específico, ni vacuna que prevenga la enfermedad, de ahí que las medidas de contención serán las que permitirán tener cierto grado de control contra la infección.



Las definiciones de caso sospechoso, probable o confirmado están disponibles en la página del Ministerio de Salud y en las disposiciones generales de este protocolo, las mismas están en constante actualización, por lo que será responsabilidad del equipo médico ajustar este protocolo cada vez que se actualicen las definiciones.

4. Comisión médica UNAFUT

- La UNAFUT creará una comisión médica para la elaboración, seguimiento y ejecución del protocolo de medidas sanitarias a implementarse en el fútbol Liga Promerica de la primera división masculina de Costa Rica.
- Esta comisión médica estará integrada por al menos 3 médicos de la primera división y contará con la presencia o asesoría de al menos un médico epidemiólogo y/o un especialista en infectología.
- La comisión médica de UNAFUT coordinará con los médicos de los equipos de primera división de la Liga Promerica el cumplimiento de este protocolo así como del cumplimiento y apego a los “Lineamientos nacionales para la vigilancia de la enfermedad COVID-19” publicados por el Ministerio de Salud, y los cuales son actualizados periódicamente.
- La comisión médica será enlace científico entre la UNAFUT, el Ministerio de Salud y el Ministro del Deporte.
- La comisión médica mantendrá un canal de comunicación con los médicos de los equipos de primera división en afán de velar por el cumplimiento, seguimiento y ejecución de este protocolo médico.
- Se mantendrá un canal de comunicación permanente entre los médicos de los clubes, la comisión médica y la UNAFUT a fin de reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
- **Es responsabilidad absoluta de los médicos de cada club la notificación de casos probables, sospechosos o confirmados tanto a la Comisión médica como al Ministerio de Salud.**



-
- **Educación:** El cuerpo médico de cada club deberá informar y educar a los jugadores y miembros del Cuerpo Técnico sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene recomendadas por el Ministerio de Salud:
 - Protocolo de lavado de manos
 - Protocolo de tos/estornudo
 - Uso de alcohol gel
 - No tocarse la cara Evitar el contacto cercano en la celebración de goles
 - No escupir dentro o fuera de la cancha
 - No sacudirse la nariz dentro o fuera de la cancha

5. Médicos de equipo:

- Es obligación de cada club inscribir ante UNAFUT un médico oficial el cual será el responsable del cumplimiento de este protocolo.
- El médico deberá estar presente en los entrenamientos y partidos de casa y visita.
- El médico debe estar inscrito en el colegio de médicos y cirujanos de Costa Rica como médico general o especialista (se deberá enviar un certificado de incorporación del colegio de médicos haciendo constar que se encuentra habilitado para la práctica médica).

6. Responsables administrativos del cumplimiento de este protocolo

A nivel de los clubes de fútbol se establecen 3 cadenas de responsabilidad sobre la implementación de este protocolo:

a. Responsables administrativos y legales:

- Presidente o representante legal, Gerente General o administrador del equipo
- Responderán ante el consejo director de la UNAFUT por las irregularidades o incumplimientos que se presenten al protocolo.
- Responderán ante el ministerio de salud en calidad de representantes legales
- Coordinaran a nivel interno del club las acciones necesarias para implementar y cumplir el protocolo.



b. Responsables deportivos:

- Gerente Deportivo, Director Técnico
- Son los responsables del cumplimiento del protocolo en el área deportiva, es decir, cuerpo técnico y jugadores.
- Deberán responder ante la gerencia general y la presidencia del club por los incumplimientos que se presenten a nivel del área deportiva.

c. Responsables médicos:

- Médico de cada equipo.
 - Será el responsable de velar por la educación de los jugadores, cuerpo técnico y personal administrativo sobre este protocolo.
 - Creará las herramientas y condiciones necesarias a fin de cumplir el protocolo.
 - Se encargará de crear un espacio adecuado para la atención médica de los jugadores.
 - Se encargará de la toma de temperaturas y cumplimiento del cuestionario epidemiológico del ministerio de salud.
 - Es el responsable ante la comisión médica de UNAFUT de velar por el acato y cumplimiento de este protocolo.
 - Será responsable de velar por el cumplimiento de los “Lineamientos Nacionales para la vigilancia de la enfermedad COVID-19” (última versión 15.1 del 30 julio 2020), los cuales se publican en la pagina oficial del ministerio de salud y son de acato obligatorio para el personal de salud. Además, se compromete a mantenerse informado sobre los cambios y actualizaciones que sufran los lineamientos nacionales.
 - Es responsable ante el Ministerio de salud y ante el ministerio de salud de cumplir con los lineamientos nacionales.
 - Notificará a la comisión médica de UNAFUT sobre los casos sospechosos, probables o confirmados



-
- Notificará a la comisión médica de UNAFUT sobre los nexos o contactos de riesgo que se produzcan entre los jugadores, familiares, amigos o diferentes personas.
 - Se encargará de la notificación obligatoria al ministerio de salud de los casos confirmados mediante la boleta VE01.

7. Medidas generales durante los entrenamientos

El objetivo fundamental de este protocolo es disminuir el riesgo de contagio entre las personas que participan alrededor de los entrenamientos de fútbol en la Liga Promerica de Primera División.

- Se prohíbe la permanencia en entrenamientos de cualquier jugador, miembro de cuerpo técnico, personal administrativo o demás colaborador que presente síntomas gripales o de infección de vías respiratorias superiores.
- Todo caso sospechoso deberá ser abordado por el personal médico de la institución en un área que mantenga las condiciones sanitarias adecuadas para garantizar la exploración física, así como el aislamiento del paciente.
- El personal en salud deberá portar su equipo de protección que incluya gabacha, cubrebocas y guantes. Esto garantizando el cumplimiento de medidas protocolarias del colegio de médicos y cirujanos de Costa Rica.
- En caso de que el médico considere oportuno referir a un jugador o un miembro del cuerpo técnico a un centro de atención de salud de la CCSS, deberá notificar a la comisión médica.
- Todo caso sospecho o confirmado debe ser notificado en forma inmediata a la comisión médica a fin de proceder con las medidas protocolarias de notificación ante el Ministerio de salud y garantizar el abordaje correcto tanto a nivel médico como epidemiológico.
- Los equipos de fútbol deben garantizar la limpieza profunda de camerinos y gimnasios antes y después de cada entrenamiento. Se debe garantizar el uso de sustancias de desinfección profunda preferiblemente amonios cuaternarios.



-
- **Queda prohibido** que los jugadores compartan el mismo medio de transporte (viajar en el mismo vehículo) al desplazarse de su casa a los entrenamientos o viceversa.
 - Se incentivará el uso de cubrebocas por parte de los jugadores o miembros del cuerpo técnico mientras estén en las instalaciones del equipo.
 - **Queda prohibido** que los miembros del cuerpo técnico o personal de apoyo (utileros, masajistas, fisioterapeutas o personal médico), compartan el mismo medio de transporte al trasladarse de su casa a los entrenamientos o viceversa (viajar en el mismo vehículo).
 - La hidratación en los entrenamientos DEBERA ser embotellada, sellada e identificada (sea hidratante o agua).

8. Entrenamientos

8.1 Generalidades:

- Los entrenamientos son a puerta cerrada.
- Se debe habilitar una estación de lavado de manos que cuente con:
 - o Lavamanos de activación automática o con el pie, Jabón desinfectante, Alcohol en gel, Toallas
- Todos los jugadores, miembros del cuerpo técnico y demás colaboradores deben realizar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones en donde se entrena.
- Antes del inicio de la sesión de entrenamiento se debe realizar protocolo de lavado de manos y/o uso de alcohol en gel.
- Se garantizará en todo momento el distanciamiento de 2 metros entre jugadores y miembros de cuerpo técnico tanto dentro de los camerinos como en los trabajos de campo o gimnasio.
- Las entrevistas o generación de contenido periodístico será preparado por la persona encargada de prensa del club y difundido a los restantes medios.
- La realización de entrevistas para medios de prensa deberá ser bajo los estrictos controles de medidas higiénicas, protocolarias y distanciamiento físico mínimo de 2 metros, en ningún caso se permite tener un mayor acercamiento físico entre las partes involucradas.



-
- Los jugadores de entrenamiento deberán contar con un puesto de sanitización de manos que cuente con:
 - o Lavatorio de activación de pie o automática (no de perilla de rosca).
 - o Dispensador de alcohol en gel
 - o Dispensador de jabón desinfectante
 - o Toallas
 - Los balones y equipos de trabajo deberán ser desinfectados antes y después de cada entrenamiento. Deberá utilizarse amonio cuaternario.

8.2 Dentro del camerino

- Se debe garantizar distanciamiento entre los jugadores y miembros del cuerpo técnico dentro de los camerinos.
- Los camerinos deberán contar con una demarcación de puestos a fin de garantizar la cantidad máxima de personas permitidas garantizando distanciamiento mínimo de 2 metros. Excepcionalmente se podrá usar el distanciamiento físico de 1,8 metros en los camerinos si la infraestructura limita la posibilidad de tener más camerinos disponibles.
- Se recomienda a los equipos utilizar tantos camerinos como sea posible a fin de mantener los jugadores lo más separados posibles.
- Se recomienda dividir al equipo en 3 o 4 grupos y que estos grupos sean permanentes, que no se alternen jugadores. Con esto garantizamos una burbuja de mayor control.
- Si no se cuentan con varios camerinos o el camerino es muy pequeño entonces se debe valorar que los jugadores puedan llegar cambiados de sus casas y después del entrenamiento se duchen en sus casas.
- Los camerinos deben contar con Jabón antibacterial, alcohol gel y agua potable para duchas, lavamanos e inodoros.
- Es mandatorio que al momento del ingreso al camerino tanto los jugadores como miembros del Cuerpo Técnico (CT), deben proceder con lavado de manos y uso de alcohol gel.



-
- Se deberá procurar la menor permanencia de tiempo posible dentro del camerino, por lo que se estaría recomendando un tiempo de 30 minutos antes del inicio del entrenamiento y 30 minutos después del entrenamiento.
 - Las charlas técnicas o videos deberán incentivarse mediante el uso de video llamada grupal.
 - A medida de lo posible se recomienda que la ropa de entrenamiento esté lista en el puesto de cada jugador y miembro del cuerpo técnico a fin de **evitar** la interacción física con miembros del staff de utilería.

8.3 Durante el entrenamiento:

- Antes de iniciar el entrenamiento cada jugador debe cumplir con su protocolo de lavado de manos y uso de alcohol gel antes de abandonar el camerino.
- Mantener la distancia de 2 metros durante actividades como la oración. No propiciar el contacto físico en estas actividades.
- Procurar entrenos cortos de alta intensidad. Máximo 60 minutos.
- Garantizar que cada jugador tenga su propia botella de hidratante y agua. Se recomienda que estén rotuladas y botar los sobrantes.
- Evitar compartir botellas y mantener distancia en los momentos de hidratación.
- Si se van a realizar trabajos de gimnasio, se debe realizar una limpieza profunda del inmueble, así como de las máquinas. Esto antes y después de cada sesión de entrenamiento de gimnasio.
- Los gimnasios deben contar con alcohol gel a disposición de los jugadores.
- Antes de usar cada máquina es recomendable la limpieza con una toalla desechable con alcohol entre cada uso.
- En el gimnasio se permiten únicamente grupos de máximo 7 personas y un entrenador a cargo.



8.4 Al finalizar el entrenamiento

- Una vez finalizada la sesión del entrenamiento en cancha o gimnasio los jugadores se presentan inmediatamente al camerino y deben realizar lavado de manos.
- Una vez finalizada la práctica se dispondrá de 30 minutos a fin de garantizar la mínima permanencia dentro del camerino.
- Los baños en la ducha deben ser rápidos y manteniendo un distanciamiento físico de 2 metros.
- Si los jugadores lo prefieren o las condiciones del camerino no son las óptimas estos podrán desplazarse a sus hogares para ducharse en casa.
- La ropa sucia deberá ser colocada en un cesto de ropa con tapa.
- Inmediatamente se retire el último jugador del camerino, éste deberá ser limpiado y desinfectado a fin de garantizar que el grupo entrante de jugadores encuentre el camerino en condiciones óptimas para su uso.

8.5 Control médico

- Los jugadores y miembros del cuerpo técnico deben presentarse al menos 30 minutos antes de cada sesión de entrenamiento a fin de que el médico del club realice una breve entrevista y examen físico que incluye:
 - o Medición de temperatura (termómetro infrarrojo)
 - o Aplicación del cuestionario médico:
 - Síntomas sospechosos de Covid-19: Malestar general, tos, fiebre, diarrea, dificultad para respirar, pérdida del olfato o pérdida del sentido del gusto.
 - Indagar sobre contacto familiar o domiciliario con personas con síntomas de infección respiratoria o que estén siendo investigadas como sospechosas de COVID-19.
 - Indagar sobre historia de contacto de un familiar cercano con algún caso sospechoso o confirmado con COVID-19.



-
- La entrevista deberá ser realizada única y exclusivamente por un médico colegiado. Para tal efecto cada club está en la responsabilidad de contar con un médico acreditado para la evaluación diaria de los jugadores y la aplicación del cuestionario médico.
 - El personal de atención medica deberá utilizar cubrebocas o mascarilla para la atención de jugadores y Cuerpo Técnico. Esto incluye a médicos, terapeutas y masajistas.

8.6 Metodología de entrenamientos

- Se autorizan los entrenamientos grupales, pero limitando el contacto al momento propiamente del entreno.
- Se deberán mantener las medidas de distanciamiento de 2 metros dentro de los camerinos y en las restantes áreas.
- Preferiblemente se utilizarán la mayor cantidad de camerinos posibles a fin de mantener a los jugadores distanciados.
- Se recomienda crear 4 grupos de 7 jugadores cada uno. Estos grupos no se modificarán y siempre serán los mismos. Idealmente trabajan juntos en gimnasio.
- Se garantizará un entrenamiento de corta duración máximo UNA HORA.
- Las sesiones dobles de entrenamientos grupales de contacto (cancha) están prohibidos.
- Se pueden realizar entrenamientos de gimnasio en forma individual o respetando los grupos de 7 personas.

8.7 Trabajos de gimnasio (musculación)

- De preferencia se harán trabajos individualizados o respetando grupos de 7 jugadores.
- La sesión de gimnasio y el trabajo en cancha no deben exceder una duración máxima de 60 minutos.
- El gimnasio debe contar con agua, jabón desinfectante de manos, alcohol gel, toallas de papel y toallas desinfectantes.
- El gimnasio deberá estar limpio y desinfectado antes y después de cada uso.
- Cada jugador debe traer su propio paño y no se permite compartirlo.



-
- Cada jugador limpiará su máquina con toalla desinfectante antes de utilizarla (limpiar el asiento, la barra, las mancuernas, agarraderas, etc). La limpieza es antes y después de utilizar las maquinas.

DEFINICIÓN Y MANEJO DE CASOS

Identificación de casos:

Caso sospechoso:

1. Persona con infección respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria por ejemplo tos, dificultad respiratoria, congestión nasal) y que cumpla los criterios a y b:
 - A) No tener otra etiología que explique completamente la presentación clínica del evento.
 - B) Un historial de viajes fuera del país en los 14 días previos al inicio de los síntomas.
2. Persona con infección respiratoria aguda grave (IRAG)* sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica.
3. Una persona con enfermedad respiratoria aguda de cualquier grado de severidad, que dentro de los 14 días anteriores al inicio de la enfermedad tuvo contacto físico cercano con un caso confirmado o probable por COVID-19.

Caso probable:

Toda persona que cumpla el criterio de caso sospechoso con pruebas diagnósticas para el virus que causa COVID-19 inconclusas o pruebas con resultados positivos en el análisis de pancoronavirus (pruebas para detección genérica de coronavirus).

Caso confirmado:

Corresponde a una persona a quien se la ha confirmado, la infección por el virus que causa la enfermedad COVID-19, indistintamente de los síntomas y signos clínicos. La confirmación la harán los hospitales públicos y privados que cuenten con una prueba de PCR-RT capaz de identificar los genes E, RdRP, y N, debidamente registrada ante el Ministerio de Salud, así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa.



Manejo de casos

- **Los casos sospechosos o probables que sean detectados por los médicos de los equipos de fútbol en el seguimiento diario deben ser informados de manera inmediata al coordinador general de la Comisión Médica UNAFUT a fin de proceder con la notificación respectiva al Ministerio de Salud en la boleta VE01 e iniciar sin demora la investigación médica y epidemiológica.**
- Todo caso sospechoso o probable deberá contar con un examen físico exhaustivo, así como exámenes de laboratorio y gabinete en busca de causas infecciosas bacterianas del padecimiento.
- En caso de descartarse causas infecciosas bacterianas como causante del cuadro clínico se procederá a un panel respiratorio
- TODO caso sospechoso o probable debe contar con la FICHA DE INVESTIGACIÓN DE CASO SOSPECHOSO Y PROBABLE DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA POR CORONAVIRUS.
- Cada Médico

Julián Solano Porras
Presidente
Unión de Clubes de Fútbol de la Primera División

Rodolfo Villalobos Montero
Presidente
Federación Costarricense de Fútbol

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

¿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



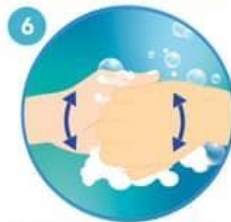
3 Frote sus manos palma con palma



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?



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

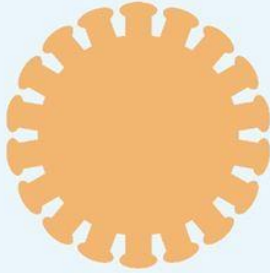
CON EL PUÑO DE LEJOS

CON ELCODO

Ministerio de **Salud**
Costa Rica

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.

Ministerio de **Salud**
Costa Rica

