



# PROTOCOLO

La **Federación Costarricense de Fútbol**, 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 **entrenamientos de las Selecciones Nacionales de las categorías de alta competencia dentro del Complejo Fedefutbol-Plycem**.

## 1. SITUACIÓN GENERAL

El coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2), es un tipo coronavirus causante de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Se cree que puede producirse el contagio de una persona a otra mediante las gotas de saliva expulsadas a través de la tos, el estornudo o al espirar.

En la actualidad no existe un tratamiento médico específico, o una vacuna que lo prevenga.

El accionar de la Federación Costarricense de Fútbol ante el inicio del brote en Costa Rica fue de resaltar, ya que ante los casos confirmados y viendo que iban en aumento, se decide suspender entrenamientos y selecciones el 12 de marzo de 2020 y hasta nuevo aviso. Sin embargo, en base a los artículos 21 y 32 de la Ley 7800 y en la Directriz MSDM-4149 que habilita los deportes de contacto de alto rendimiento sin espectadores es que la Federación Costarricense de Fútbol, establece como categorías de Alta competencia a las Selecciones Sub 20, Sub 23 y Mayor tanto en femenino como masculino.

El objetivo del presente documento es disminuir al máximo, la posibilidad que algún miembro de las planillas o jugadores de las selecciones se enferme con COVID-19, en su vuelta a los entrenamientos, tomando en cuenta todos los factores de riesgo que pueden poner ya sea a los jugadores o al resto de la planilla en peligro.



El presente protocolo está **en estricto apego a los documentos y lineamientos de las Disposiciones generales del Ministerio de Salud:** [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineam\\_generales\\_reactivar\\_activ\\_hum\\_medio\\_covid\\_19\\_v2\\_28042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineam_generales_reactivar_activ_hum_medio_covid_19_v2_28042020.pdf), **de las Disposiciones del Protocolo Sectorial de 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>

## **2. RESPONSABILIDADES DE LA FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE FÚTBOL**

- 2.1** Garantizar que se divulgue la información a todo el personal de la organización y a los externos que utilicen sus servicios.
- 2.2** Implementar y controlar las acciones de prevención y contención del Coronavirus (COVID-19) en la organización.
- 2.3** Reportar oportunamente la información requerida por las autoridades de salud con base en las directrices oficiales emitidas por el Ministerio de Salud.
- 2.4** Establecer técnicamente las categorías de alto rendimiento a las que le aplicará el presente protocolo.
- 2.5** Garantizar que las personas que forman parte del equipo técnico de la Federación así como personas que visiten el “Complejo Fedefutbol-Plycem”

## **3. PRINCIPIOS BÁSICOS**

Los principios básicos que guiará este protocolo serán los siguientes:

- 3.1** Garantizar la seguridad de los(as) jugadores(as), y sus familiares.
- 3.2** Garantizar la seguridad del cuerpo técnico de las diferentes selecciones y sus familiares más cercanos.



- 
- 3.3** Garantizar la seguridad de todos los trabajadores que interactúen con los(as) jugadores(as) y cuerpos técnicos durante la vuelta a los entrenamientos.
- 3.4** Para poder cumplir los principios básicos de actuación anteriormente citados se deben tener en cuenta las siguientes normas generales de cumplimiento obligatorio en forma constante:
- 3.4.1** Los empleados con condiciones de alto riesgo según lo indicado en el documento “Lineamientos nacionales para la vigilancia de la enfermedad COVID-19” del Ministerio de Salud deberían vacunarse contra la gripe y realizar teletrabajo en la mayoría de las posibilidades.
- 3.4.2** Los empleados con condiciones de alto riesgo según lo indicado en el documento “Lineamientos nacionales para la vigilancia de la enfermedad COVID-19” del Ministerio de Salud de alto riesgo no laborarán con las selecciones.
- 3.4.3** Se debe seleccionar el personal imprescindible para la realización de los entrenamientos
- 3.5** Se debe asignar las instalaciones donde se realizarán los entrenamientos a cada selección. Los camerinos que utilizarán las diferentes selecciones y sus cuerpos técnicos deben de ser usadas por un solo grupo en cada sesión, así como el gimnasio, garantizando mantener un distanciamiento físico de 2 m.
- 3.6** Debe existir aislamiento entre las diferentes selecciones y no existir intercambio de cuerpos técnicos entre los diferentes equipos, para facilitar la trazabilidad.
- 3.7** Personal para desinfección limpieza y organización posterior a cada uso.
- 3.8** Se deben seguir los Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19), indicados en el siguiente link [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lis\\_pg\\_03\\_2\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lis_pg_03_2_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf)



- 
- 3.9** Se deben de usar los desinfectantes recomendados en el Ministerio de Salud y la EPA para desinfección de espacios (Alcohol al 70%, Hipoclorito de Sodio en concentraciones recomendadas en los Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus y amonios cuaternarios)
- 3.10** La lavandería debe encargarse de la limpieza de la indumentaria deportiva usada por los jugadores, según los lineamientos generales de la Federación Costarricense de Fútbol, en el apartado VII. Servicios Generales punto 6 Lavandería adjunta en los Anexos.
- 3.11** Se deben respetar todas las normas de comportamiento por todos los implicados de manera implacable.
- 3.12** Se prohíben las interacciones más comunes dentro del grupo (reuniones, tiempos de hidratación, indicaciones del entrenador, oraciones, uso de camerinos, alimentación).
- 3.13** El control médico de cuerpos técnicos, jugadores y auxiliares debe ser rutinario (se explica más adelante).
- 3.14** Se deben seguir las indicaciones del Ministerio de Salud en relación con:
- 3.14.1** Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
  - 3.14.2** Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
  - 3.14.3** Quedarse en casa cuando esté enfermo.
  - 3.14.4** Cubrirse cuando tose o estornude con un pañuelo desechable, luego tirarlo a la basura o utilizar el protocolo de estornudo en caso de que no cuente con pañuelos desechables.
  - 3.14.5** Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un spray desinfectante, con alcohol o paño de limpieza doméstico.



- 
- 3.14.6** Lavarse las manos a menudo 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 no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70%.
  - Siempre lavarse las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- 3.14.7** Informarse de fuentes oficiales y no difundir información falsa o de fuentes no confiables.
- 3.15** No podrá ingresar al Complejo cualquier persona que presente síntomas similares al “resfriado o con sintomatología respiratoria” o refieren que han estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos.
- 3.16** Reportar al Área Rectora de Salud más cercana, durante el tiempo que se mantenga la alerta sanitaria, información de personas con síntomas que hayan viajado a sitios de riesgo y/o que hayan estado en contacto con casos confirmados, probables, o sospechosos de Coronavirus (COVID-19).
- 3.17** Se deberán poner los materiales adecuados para asegurar una correcta limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo. Será crucial hacer hincapié en aquellas fuentes de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones, etc.
- 3.18** Para la Hidratación de las selecciones nacionales:
- 3.18.1** En esta fase inicial de vuelta a los entrenamientos toda la hidratación debe ser preparada en el Restaurante de la Federación.
- 3.18.2** Deberá cumplirse lo establecido el anexo N°1 con las condiciones para preparación y entrega del hidratante durante las convocatorias.



- 
- 3.19** Se deberán realizar aquellas pruebas de COVID-19 que los propios médicos de cada selección estimen oportunos.
  - 3.20** Limpieza de manos con frecuencia (se deberán contar con dispensadores de alcohol en gel y/o agua y jabón en su defecto).
  - 3.21** Mantener el mayor número de puertas abiertas para evitar el contacto con pomos y manillas.
  - 3.22** Reemplazo de cada mascarilla y guante al finalizar cada jornada o cuando sientan la mascarilla húmeda, así como desinfección de careta o anteojos protectores (médicos, fisioterapeutas, utileros, lavandería y limpieza).
  - 3.23** Las noticias para medios de TV, radio y escrito se generarán a través de la Dirección de Comunicación de la Fedefutbol garantizando las medidas sanitarias de distanciamiento de 2 metros. No se permite la presencia de medios de comunicación en los entrenamientos.

## **4. CONSIDERACIONES PREVIAS**

### **4.1 Instalaciones**

- 4.1.1** Para poder crear un espacio lo más aislado y controlado posible, las selecciones deben hacer trabajos únicamente en el Complejo Fedefútbol – Plycem y evitar por el momento hospedajes.
- 4.1.2** El Complejo debe someterse a un proceso de desinfección previo a la llegada de cualquier jugador, cuerpo técnico o colaborador, siguiendo los Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19), indicados en el siguiente link:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_pg\\_032\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf)



- 
- 4.1.3** El personal de limpieza debe usar equipo de protección personal, (cubrebocas, y mascarilla o anteojos de protección).
  - 4.1.4** Ninguna persona del exterior debe acercarse a los espacios de las selecciones.
  - 4.1.5** No debe haber conglomeraciones de personas viendo entrenamientos o padres de familia esperando a sus hijos(as).
  - 4.1.6** Se debe lavar las manos con jabón y agua o alcohol en gel, al menos una vez cada hora durante la estancia en las instalaciones.

## **4.2 Generalidades**

- 4.2.1** Limpiar y desinfectar las áreas comunes (pisos, paredes, sillas, bancas, mesas, perillas de las puertas) y otras superficies de las instalaciones donde se realizan las actividades, inmediatamente después de cada actividad.
- 4.2.2** La limpieza y desinfección debe realizarse, con jabón regular o detergente y un desinfectante al menos dos veces al día, todas las perillas de las puertas, manillas de los lavatorios, inodoros e instrumentos y equipos de trabajo de la organización (teléfonos, teclados, ratón, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente).
- 4.2.3** Se deben mantener las oficinas y los lugares donde se realizan las actividades bien ventilados, sin crear corrientes bruscas de aire.
- 4.2.4** Los productos de limpieza deben estar disponibles en las instalaciones, incluyendo limpiador doméstico y desinfectante.



- 
- 4.2.5** Si la actividad es en un lugar abierto con piso de tierra, se solicita poner en práctica medidas que garanticen que no se levante polvo durante el desarrollo de las actividades.
  - 4.2.6** Se debe garantizar la disponibilidad de suficientes basureros con tapa y separar los de desechos ordinarios de los de desechos biológicos (con bolsas rojas, accionar de pedal y rotulados).
  - 4.2.7** Contar con personal que garantice la implementación del programa de Manejo Integral de Residuos para la actividad o evento de concentración masiva de personas, vigilando la adecuada disposición de los residuos.
  - 4.2.8** Divulgar los mensajes oficiales del Ministerio de Salud, adaptados al perfil de cada grupo de interés y garantizar su divulgación efectiva, mediante la colocación de afiches ilustrativos y material divulgativo, así como de instructivos en lugares estratégicos.
  - 4.2.9** Al inicio de cada actividad, recordar a los (as) participantes la importancia de aplicar el protocolo del estornudo y tos, recordar sobre el lavado de manos frecuente.
  - 4.2.10** Deben aplicar los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud para estos espacios y servicios
  - 4.2.11** Acatar inmediatamente los nuevos lineamientos que oficialice el Ministerio de Salud, con respecto a la suspensión, parcial o total, de las actividades de concentración masiva.
  - 4.2.12** Garantizar los medios para que las personas que asiste a las actividades o eventos puedan mantener sus condiciones y medidas higiénicas y desinfección





---

**4.2.13** Se debe prestar especial atención a la limpieza de las instalaciones, por lo que se debe desinfectar después de cada uso bajo siguiendo los Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19), los cuales puede encontrar en la página web

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lis\\_pg\\_032\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lis_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf)

En los siguientes apartados, se dará detalle sobre el personal recomendado para cada sección:

- Cocina y comedor de restaurante
- Almacenes, bodegas y utilería
- Lavandería
- Zona de vestuarios
- Zona de fisioterapia
- Zona de gimnasio

### **4.3 Cocina y comedor de restaurante**

Se precisará únicamente del mínimo personal para desinfectar y elaborar las diferentes meriendas e hidratación para los jugadores(as), estos se pueden turnar por horas y días para que haya la menor cantidad posible de personas elaborando la operación.



- 
- 4.3.1** Deben existir lugares de acceso rápido para desinfecciones de manos antes de recoger los alimentos.
  - 4.3.2** Respecto a las meriendas que se estimen oportunas, se deben preparar en bolsas individuales y entregadas a cada jugador(a).
  - 4.3.3** En ningún tiempo de alimentación debe existir conglomeraciones, este momento es individual y alejados de los demás.
  - 4.3.4** Las bebidas deben ser selladas.
  - 4.3.5** La gestión operacional de la cocina debe seguir LS-CS-008. Lineamientos generales para servicios de alimentación al público debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/LS\\_CS\\_008\\_restaurantes.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/LS_CS_008_restaurantes.pdf)
  - 4.3.6** La gestión operacional de la cocina debe seguir LS-CS-008. Lineamientos generales para servicios de alimentación al público debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/LS\\_CS\\_008\\_restaurantes.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/LS_CS_008_restaurantes.pdf)

#### **4.4 Almacenes, bodegas y utilería**

La operativa de organización de cada almacén, bodega o utilería debería estar gestionada por una única persona en cada selección, siguiendo las indicaciones acá descritas:

- 4.4.1** El almacén, bodega o utilería, debe permanecer cerrado con llave mientras no haya nadie trabajando en él.
- 4.4.2** No debe ingresar nadie que no sea utilero a la bodega.
- 4.4.3** Las demás acciones serán determinadas por el documento anexo N°1



---

## **4.5 Lavandería**

**4.5.1** Este espacio debe ser gestionado por una única persona. La gestión de la lavandería deberá seguir las indicaciones de los lineamientos generales de la Federación Costarricense de Fútbol, en el documento anexo N°2

## **4.6 Zona de vestuarios**

Al ser el vestuario una zona de potencial riesgo de transmisión, se deberá reducir la presencia del personal al máximo posible (7 jugadores por camerino), garantizando mantener un distanciamiento físico de 2 m.

La gestión de la zona de vestuarios debe seguir las siguientes indicaciones:

- 4.6.1** No deben ingresar personas con resfriados o sintomatología de enfermedades respiratorias.
- 4.6.2** Debe haber una zona de desinfección de manos antes de ingresar al camerino
- 4.6.3** Los camerinos deben contar con Jabón antibacterial, alcohol gel y agua potable para duchas, lavamanos e inodoros.
- 4.6.4** Las demás acciones serán determinadas por el documento anexo N°3

## **4.7 Zona de fisioterapia**

La gestión operacional de la zona de fisioterapia debe seguir las indicaciones del LS-SS-007. Lineamientos generales para hospitales, consultorios médicos, clínicas, servicios de emergencias y servicios de urgencias, públicos y privados por Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19) y 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 y Centros de trabajo los cuales puedo encontrar en la página web [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lsg\\_ss\\_007\\_consultorios\\_hospitales\\_24052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lsg_ss_007_consultorios_hospitales_24052020.pdf)  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lsg\\_ss\\_006\\_EPP\\_30062020\\_v7.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lsg_ss_006_EPP_30062020_v7.pdf)

#### **4.8 Zona de gimnasio**

La gestión operacional de la zona de gimnasio debe seguir las indicaciones del LS-CS-006. Lineamientos para funcionamiento de centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de actividad física sin contacto físico, los cuales puedo encontrar en la página web:

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lsg\\_cs\\_006\\_centros\\_acondicionamiento\\_fiisico\\_22052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lsg_cs_006_centros_acondicionamiento_fiisico_22052020.pdf)

- 4.8.1** Deben trabajar un máximo de 7 jugadores(as) a la vez (entrenamientos de selecciones en gimnasio).
- 4.8.2** Siempre deben estar las puertas abiertas y con buena ventilación sin crear corrientes de viento violentas.
- 4.8.3** El material utilizado debe ser desinfectado una vez cada jugador(a) termine de utilizarlo (para entrenamientos con selecciones o pacientes en rehabilitación).
- 4.8.4** No se debe en ningún momento escupir o sacudir la nariz dentro del gimnasio.
- 4.8.5** Debe estar sólo un encargado del cuerpo técnico en la sesión de entrenamiento de gimnasio.



## **5. ENTRENAMIENTOS**

### **5.1 Consideraciones Generales**

- 5.1.1** 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.
- 5.1.2** Toda persona que participe en los entrenamientos debe ingresar y salir del Complejo FEDEFUTBOL usando mascarilla y/o careta.
- 5.1.3** En los entrenamientos se debe seleccionar el personal imprescindible para la realización de los entrenamientos (Cuerpo técnico, Fisioterapeuta, Médico, utilero, lavandería, personal de limpieza).
- 5.1.4** Los jugadores dejarán de usar mascarilla y/o careta solo para el entrenamiento.
- 5.1.5** Los integrantes del cuerpo técnico y auxiliares deberán usar durante el entrenamiento mascarilla y/o careta.
- 5.1.6** 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.
- 5.1.7** El personal en salud debe portar su equipo de protección que incluya gabaña, cubrebocas y guantes. Esto garantizando el cumplimiento de medidas protocolarias del colegio de médicos y cirujanos de Costa Rica.
- 5.1.8** 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



---

debe notificar al coordinador médico y éste a la comisión médica de la federación.

- 5.1.9** Todo caso sospecho o confirmado debe ser notificado en forma inmediata al coordinador médico, 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.
- 5.1.10** Para cada sesión se debe garantizar la limpieza profunda de camerinos y gimnasios antes y después de cada entrenamiento. Ver punto 3. Principios Básicos
- 5.1.11** Es obligatorio el uso de cubrebocas por parte de los jugadores o miembros del cuerpo técnico mientras estén en las instalaciones del equipo.
- 5.1.12** En el caso de los jugadores convocados que estén en competencia activa con sus clubes todos los entrenamientos se realizarán manteniendo el distanciamiento de 2m entre personas y permitiendo solo el contacto propio de la competencia deportiva.
- 5.1.13** En caso de que se convoquen jugadores que no están en competencia activa con sus clubes éstos deberán hacer tareas diferenciadas sin contacto con otros jugadores por un periodo de 14 días, una vez pasados los mismos podrá incorporarse a entrenamientos del grupo en competencia activa.
- 5.1.14** Queda prohibido que atletas, 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).
- 5.1.15** La hidratación en los entrenamientos debe seguir el protocolo descrito en el punto 3. Principios básicos, hidratación para selecciones.



## 5.2 Control médico

**5.2.1** 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 de la selección realice una breve entrevista y examen físico que incluye:

- Medición de temperatura (termómetro infrarrojo)
- 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.

**5.2.2** Toda persona que se vaya a involucrar con selecciones debería llenar el siguiente formulario a diario y de preferencia antes de ingresar a el complejo.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=P6KfPwlChk6QVgSbLtaqjxGT0x5BUUxDo66w6AvvyHRUME0xNzhVT0YzUU1JTEw3UIU1V09CNjdROC4u>

**5.2.3** La entrevista debe ser realizada única y exclusivamente por un médico colegiado. Para tal efecto cada selección está en la responsabilidad de contar con un médico acreditado para la evaluación diaria de los jugadores y la aplicación del cuestionario médico.



- 
- 5.2.4** Queda totalmente prohibido que la anamnesis clínica sea realizada por una persona que no sea médico.
  - 5.2.5** 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.

### **5.3 Antes del entrenamiento**

- 5.3.1** El jugador debe ir por un camino designado hasta llegar a la zona de control médico designada antes del ingreso al vestuario.
- 5.3.2** El jugador no se puede desviar de dicho camino y debe de mantener distanciamiento de al menos 2 metros con relación al compañero de adelante y al de atrás.
- 5.3.3** Antes del ingreso a camerino toda persona debe cumplir con el control médico explicado en el punto 4.2
- 5.3.4** Todo jugador debe pasar a la zona de desinfección de manos antes de ingresar al camerino

### **5.4 Durante el entrenamiento**

- 5.4.1** 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.
- 5.4.2** Se debe mantener la distancia de 2 metros durante actividades como la oración. No propiciar el contacto físico en estas actividades.
- 5.4.3** Procurar entrenos cortos de alta intensidad. Máximo 60 minutos.
- 5.4.4** Cada jugador debe tener propia ánfora de hidratante y agua. Deberían estar rotuladas y botar los sobrantes en un caño, y deben llevarse las misma para que sean aseadas en sus hogares.





- 
- 5.4.5** No deben compartir botellas y mantener distancia en los momentos de hidratación.
  - 5.4.6** 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.
  - 5.4.7** Los gimnasios deben contar con alcohol gel a disposición de los jugadores.
  - 5.4.8** Antes de usar cada máquina es recomendable la limpieza con una toalla desechable con alcohol entre cada uso.
  - 5.4.9** En el gimnasio se permiten únicamente grupos de máximo 7 personas y un entrenador a cargo.

## **5.5 Al finalizar el entrenamiento**

- 5.5.1** Una vez finalizada la sesión del entrenamiento en cancha o gimnasio los jugadores deben ir inmediatamente al camerino y realizar lavado de manos.
- 5.5.2** La ropa sucia debe ser colocada en un cesto de ropa con bolsa y tapa.
- 5.5.3** Cada grupo tiene su propio camerino. Por ejemplo, Grupo A tiene el camerino 1 y el grupo B tiene el camerino 2.
- 5.5.4** Una vez finalizada la práctica se dispondrá de 30 minutos a fin de garantizar la mínima permanencia dentro del camerino.
- 5.5.5** Los baños en la ducha deben ser rápidos y manteniendo un distanciamiento adecuada de 2 metros.
- 5.5.6** Si los jugadores lo prefieren o las condiciones del camerino no son las óptimas estos podrán desplazarse a sus hogares para ducharse en casa.



- 
- 5.5.7** Inmediatamente se retire el último jugador del camerino, éste debe ser limpiado y desinfectado a fin de garantizar que el grupo entrante de jugadores encuentre el camerino en condiciones óptimas para su uso.

## **6. EDUCACIÓN DE EQUIPO DE PROTECCIÓN**

Previamente al uso de equipo de protección, los médicos de la Federación Costarricense de Fútbol harán un taller educativo del manejo de equipos de protección y desechos peligrosos, con el fin de proteger al máximo al personal que vaya a usarlos.

## **7. DEFINICIÓN Y MANEJO DE CASOS**

El Anexo V de este documento incluye las definiciones y manejos de casos que deben considerarse, incluido el equipo de protección a utilizar, en términos generales debe seguir las siguientes pautas.

### **7.1 Identificación de Casos**

#### **Caso sospechoso:**

- 1)** Persona con infección respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria como, por ejemplo, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, congestión nasal) y que cumpla al menos **uno** de los siguientes criterios: \*



- 2) Persona con infección respiratoria aguda grave (IRAG)..
  
- 3) Una persona con anosmia (pérdida del sentido del olfato) o disgeusia reciente (cambio en la percepción del gusto), sin otra etiología que explique la presentación clínica.
  
- 4) Paciente 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, probable, sospechoso o haber visitado un centro médico que atiende casos por COVID-19.

**Caso Probable:**

- 1) Un caso sospechoso para quien la prueba para el virus COVID-19 no es concluyente; o
- 2) Un caso sospechoso para quien la prueba no pudo realizarse por algún motivo.

**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 laboratorios públicos y/o privados que cuenten con una prueba de PCRRT capaz de identificar genes de SARS-CoV-2, que cuenten con autorización de una entidad regulatoria externa tal como FDA o su equivalente, debidamente autorizada por el Ministerio de Salud, así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa.



## **7.2 Manejo de Casos**

En caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de las selecciones o cuerpos técnicos o colaboradores se seguirán las pautas marcadas por el Ministerio de Salud

- 7.2.1** Será recomendable realizar la prueba de COVID-19 a todo el grupo que estuvo en contacto con el caso positivo.
- 7.2.2** En caso de no poder hacer las pruebas COVID-19 a los que han estado en contacto con el enfermo se pondrá en cuarentena de 14 días.
- 7.2.3** Se debe proceder a la limpieza y desinfección de todo el complejo.
- 7.2.4** Se reforzará el control médico diario.
- 7.2.5** Se seguirán los Lineamientos para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19 del Ministerio de Salud.

## **8. DISPOSICIONES FINALES**

- 8.1** Todas las personas participantes de cada sesión del entrenamiento, atletas, cuerpo técnico y administrativo, deberán comprometerse a respetar todas las medidas de distanciamiento físico durante el desplazamiento hasta el sitio de entrenamiento, ya sea en medios públicos o privados.
- 8.2** Queda prohibido a atletas, cuerpo técnico u otros miembros del equipo compartan el mismo automóvil.
- 8.3** Es importante comprender que estas medidas son dinámicas de acuerdo con el comportamiento epidemiológico en Costa Rica, por lo que podrían tener cambios de acuerdo con las disposiciones del Ministerio de Salud.
- 8.4** Ninguna de estas medidas está por encima de las medidas gubernamentales para gestionar el brote de COVID-19 en el país.



El presente “Protocolo Específico para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias para las Selecciones Nacionales de las categorías de alta competencia dentro del Complejo Fedefutbol-Plycem” 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 el espacio de entrenamiento y/o clubes en los que estos se ubiquen, así lo requieran.

**Hernán Solano Venegas**  
**Ministro del Deporte**  
**Visto de Bueno**

**Rodolfo Villalobos Montero**  
**Presidente**  
**Federación Costarricense de Fútbol**



## ANEXOS

### ANEXO I – PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN DE LA HIDRATACIÓN

- Para la Hidratación de las selecciones nacionales En esta fase inicial de vuelta a los entrenamientos toda la hidratación debe ser preparada en el Restaurante de la Federación.

Pasos a seguir:

La nutricionista debe solicitar los coolers en bodega para cada selección.

- La nutricionista debe solicitar semanalmente las bolsas de polvo de hidratante para para cada selección.
- Cada cooler debe tener su rotulación especifica señalando a que selección pertenece.
- Preparación del Hidratante:
  - Se debe lavar y desinfectar los coolers antes de su preparación. \*La persona que lo prepare deberá contar con todo el equipo de protección\*
  - Se debe verte el polvo y el agua en la cantidad indicada y se mezclaran con una cuchara metálica larga (previamente lavada y desinfectada) hasta disolver todo el polvo. En la medida de lo posible se prepara con tiempo anticipado para ser almacenado en la cámara de frio y se mantenga fría la bebida, de lo contrario se le agregará hielo.
  - Se debe sellar la boquilla de los coolers con cinta marcada con la fecha y la hora en que se prepara el hidratante (los sellos se deben remover ya estando los coolers en la cancha).
  - De 15 a 30 min antes de la hora de inicio del entrenamiento se deben transportar los coolers en un carrito metálico (previamente desinfectado) de uso exclusivo para éste tramo del restaurante-cámaras de Dos Pinos y se dejarán almacenados en una de las cámaras.
- Retiro del hidratante:
  - Se debe habilitar una mesa plegable exclusiva como base de desinfección de las cámaras de Dos Pinos donde habrá siempre los siguientes implementos: toallas desechables, un dispensador/atomizador de alcohol o hipoclorito, y un bote de basura cercano para desechar las toallas ya usadas.



- El masajista que retire la hidratación, debe lavar sus manos previamente, bajo el protocolo establecido por el Ministerio de Salud, antes de tocar los implementos de la base de desinfección de las cámaras.
- Con el dispensador/atomizador de alcohol o hipoclorito y toallas desechables, el masajista debe limpiar los candados y la manija para abrir y cerrar la cámara en donde se encuentren los coolers de su selección.
- Con otra toalla desechable y los mismos implementos de desinfección el masajista debe limpiar y desinfectar el carrito o 'perra' donde se transportarán los coolers.
- El masajista debe sacar el cooler y lo colocará en el carrito (previamente desinfectado), exclusivo para transporte del tramo cámaras de Dos Pinos-canchas.
- En la cancha indicada según entrenamiento se debe colocar el cooler en una mesa blanca plegable previamente desinfectada, los coolers no se deben mover hasta terminar el entrenamiento.
- Al término del entrenamiento, el masajista debe llevar los coolers enjugados al restaurante, en dado caso de estar cerrado se dejará afuera de la puerta trasera.
- Dispensador de bebidas hidratante.
- El masajista debe ser el único encargado de oprimir el botón del dispensador de los coolers.
- El masajista debe lavar sus manos con agua jabón y desinfectarlas con alcohol al 70%.
- El masajista debe usar cubrebocas para dispensar la bebida.
- Si el masajista toca su cubrebocas debe desinfectar inmediatamente sus manos.
- Nunca se debe abrir la tapa del cooler, los únicos encargados de ese proceso es la masajista y los encargados de cocina.
- Cada jugador debe llevar su indumentaria de hidratación (botellas o ánforas)
- Cada jugador acercara las botellas a los coolers para ser llenadas con agua o bebida deportiva previo al inicio del entrenamiento. No debe haber ningún contacto entre las botellas y la boquilla de los coolers.
- En el transcurso del entrenamiento, si necesita rellenar su botella, se debe seguir los pasos anteriores
- Cada jugador/a manipulará sus propias botellas. No debe haber ningún contacto con botellas que no sean del jugador/a. Indumentarias de hidratación de uso personal y exclusivo, a cargo de cada seleccionado(a), hállese de las ánforas para hidratar.
- En caso de ser posible, se puede proveer hidratación en botellas selladas e individualizadas como alternativa al procedimiento antes señalado.



## **ANEXO II – PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO DE BODEGAS DE UTILERÍA**

La operativa de organización de cada almacén, bodega o utilería debería estar gestionada por una única persona en cada selección, siguiendo las indicaciones acá descritas:

- El almacén, bodega o utilería, debe permanecer cerrado con llave mientras no haya nadie trabajando en él.
- No debe ingresar nadie que no sea utilero a la bodega.
- La persona encargada de cada espacio debe trabajar equipo de protección personal en todo momento.
- Cada vez que se introduzca un producto nuevo en la zona, se debe proceder a su desinfección.
- Los utileros debe recoger la ropa de cada selección en la lavandería
- No se debe mezclar ropas de selecciones
- Antes de doblar la ropa se debe desinfectar el área donde se hará el trabajo.
- No se debe usar el piso para doblar y empacar la ropa.
- Los uniformes de entrenar y jugar se deben almacenarán por selecciones sin mezclarlos
- La indumentaria de entrenamiento se debe colocar en los camerinos y espacios destinados para cada jugador
- No se debe de entregar ropa en la utilería
- Los uniformes no se deben mezclar entre jugadores una vez entregados
- A la hora de recoger los uniformes usados, deben cerrar la bolsa donde estará depositada la ropa sin hacer contacto con el cuerpo.
- Se debe transportar la ropa usada a la lavandería sin desviarse del camino o poniendo la bolsa en el suelo
- Respecto a la adquisición de productos, o trabajos de serigrafía, se establecerá un sistema que permita el aprovisionamiento una vez a la semana.





### **ANEXO III - PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO DE ROPA EN LOS ENTRENAMIENTOS DE SELECCIONES NACIONALES Y SU LAVANDERÍA**

Objetivo: Crear una barrera de protección y seguridad en el trabajador, y seguridad a nuestros seleccionados nacionales.

Definición: La ropa deportiva a lavar por parte de la federación de fútbol, es toda aquella ropa otorgada por el personal de utilería para el adecuado trabajo del jugador y personal, en sus actividades diarias y que deben ser de vuelta después de su uso oficial.

Instrucciones que se debe cumplir al dar y recibir la ropa deportiva

- El personal de utilería, es el único responsable de la entrega de ropa al personal y a los jugadores.
- El personal de utilería puede entregar la ropa de manera personal, guardando la distancia de 1,8m o bien colocarlo en el puesto de cada jugador previo al entrenamiento. Guardando protocolo de protección personal y buena manipulación de la ropa de entrenamiento.
- El personal de utilería es el responsable de transportar y almacenar la ropa, cumpliendo con las normas generales actuales. Desinfección de su área de trabajo, buena manipulación de la ropa a almacenar y entregar.
- El personal de utilería debe cumplir con las técnicas de lavado de manos, uso de mascarilla y careta en el momento de la entrega y manipulación de la ropa.
- El personal de utilería debe cambiar a la persona usuaria si presenta la ropa contaminada con sangre, secreciones o según lo requiere el departamento médico.
- El personal de utilería debe vigilar que los usuarios guarden la distancia debida de 1.8 metros y guardar protocolo de silencio.
- El personal de utilería debe cerciorarse que la persona usuaria que retira la ropa debe estar con las manos limpias según el protocolo para lavado de manos, entregar de manera individual y no permitir el intercambio de ropa con otros jugadores.
- El personal de utilería debe cerciorarse que, durante el tiempo de uso manipule de forma adecuada su atuendo, en colaboración junto al personal médico responsable.
- El cuerpo médico y cuerpo técnico responsable vigilaran que se respete el vestuario asignado, el distanciamiento entre los jugadores y se les hará hincapié en no intercambiarse ropa entre estos; además del adecuado lavado de manos.
- La federación y responsables darán instrucciones de los camerinos y cantidad de personas en este, cumpliendo las normas actuales. Además de la previa limpieza profunda de los camerinos y zonas comunes donde exista contacto de parte de los usuarios.
- El recinto debe contar con un basurero de tapa con bolsa nueva según el proceso, donde se depositará la ropa sucia, de manera individual, por cada usuario bajo supervisión de personal de utilería, incluso de personal médico según corresponda.



- El personal de utilería, debe usar equipo de protección, guantes desechables, mascarilla y careta, en ese momento
- Después de la entrega de la ropa dentro de una bolsa plástica, en el recipiente con tapa.
- El personal de utilería cerrará la bolsa con una gasa plástica, tapaná el recipiente con su tapa correspondiente.
- Después de cerrar el recipiente, este debe ser sanitizado, bajo el protocolo actual de desinfección profunda de superficies, desechar sus guantes y cambiarlos por unos nuevos.
- En caso de derrames o contaminación deberá valorar proceder a el cambio de ropa para su seguridad personal y disminuir de contaminación en el mismo.
- Transportará la ropa sucia a la lavandería siguiendo la ruta mas corta, sin detenerse y sin pasar por zonas de alto tránsito, previo análisis y según desde donde deba ser transportada.
- El personal de utilería procederá a quitar la ropa y dar el proceso de descarte de su ropa (cambiándola por ropa limpia, previo lavado de manos), correspondiente a su destino de acopio de ropa sucia o contaminada. Entregando su ropa en bolsa cerrada o bien lavarla en su casa, con la debida manipulación, para protegerse a sí mismos y sus familias
- El personal de utilería procederá a cambiar de ropa a la persona usuaria (cuerpo técnico) si está muy manchada para su confort y seguridad después de terminar las practicas, según corresponda.
- El personal de limpieza debe aplicar el protocolo de desinfección profunda de los espacios comunes (utilería, camerinos, cubículos, oficinas, consultorios, baños, duchas, etc), posterior a las actividades.

### **Instrucciones que se debe cumplir personal de limpieza en este proceso**

- El uso de protección asignado según el área de trabajo y contemplado en el Manual General de la FEDEFUTBOL, basadas en recomendaciones del Ministerio de Salud, es de uso obligatorio para todo el personal que labora dentro de la Federación.
- Se debe usar los equipos de protección, por el propio bien del usuario y de su familia, al igual que el resto de los compañeros.
- Las personas que circulan por las áreas será estrictamente las personas autorizadas según horarios y funciones.
- La limpieza de las zonas donde hay mayor contacto como camerinos, consultorios, lavandería, ha de ser exhaustiva.
- Para la limpieza de pisos y superficies de manipulación de las áreas, se cumple lo que indica el manual de limpieza y desinfección de áreas superficies. ( Hipoclorito de sodio 0.1%(1000ppm), con soluciones alcohólicas al 70% (etanol) y 60 - 70% (isopropanol) o la mezcla de isopropanol más etanol, o peróxido de hidrogeno al 6%) luego dejar actuar por el tiempo requerido según las especificaciones para el producto empleado.



- Todas las áreas y los materiales de la zona han de limpiarse; estanterías y vitrinas, lámparas fijas, cerraduras, salas, vestuarios, almacenes, cuarto de trabajo y pasillos con desinfectante. (Hipoclorito de sodio 0.1%(1000ppm), con soluciones alcohólicas al 70% (etanol) y 60-70% (isopropanol) o la mezcla de isopropanol más etanol, o peróxido de hidrogeno al 6%)
- Desinfectar basureros y soportes de ropa sucia y limpia del personal, previo proceso de limpieza de las áreas como utilería y camerinos.
- Si es para paredes utilizar el desinfectante según norma actual. (Hipoclorito de sodio 0.1%(1000ppm), con soluciones alcohólicas al 70% (etanol) y 60-70% (isopropanol) o la mezcla de isopropanol más etanol, o peróxido de hidrogeno al 6%), luego enjuagar y retirar el con agua.
- Ninguna superficie debe quedar húmeda, ya que favorece el crecimiento bacteriano, dejar secar por 15 minutos como mínimo.
- Las paredes deben limpiarse y lavarse a lo largo del camerino una vez por semana, pasillos con desinfectante según normativa. (Cumplir con las normas de limpieza y desinfección de superficies vigentes)
- El exterior de las rejillas del aire acondicionado se recomienda ser aspirado y limpiadas, verificar y cambiar los filtros. (personal autorizado).
- Se deben de remover los muebles y estantes (que son removibles) de la pared para realizar la limpieza del área.
- Todo el personal que realice labores de limpieza y desinfección de equipo y áreas deberá utilizar el equipo de protección personal (anteojos protectores, guantes de hule o de nitrilo, gorro, botas, bata o delantal).
- El personal de limpieza será específico para esta área y seguirá las normas actuales de protección asignadas por la federación de fútbol, en lo que se refiera a la vestimenta y el aseo personal, en los protocolos establecidos.
- El equipo de limpieza debe permanecer limpio y seco, y nunca se debe almacenar mojado en una zona oscura porque se favorece el crecimiento microbiano.

#### Lavandería

- Personal de lavandería, deberá mantener su ambiente de trabajo limpio y desinfectarlo cada hora o según corresponda en caso de que se contamine el área de trabajo.
- Mantener o almacenar la ropa sucia entregada debidamente por personal de utilería y previo al proceso de lavado; en un área ventilada, alejada al espacio de lavado sin que se corra riesgo de que contamine ropa limpia.
- La recepción de la ropa se hará bajo protocolo establecido, transportada en recipiente higienizado, por personal de utilería el cual debe contar con su equipo de protección personal en todo momento del proceso (anteojos protectores, guantes de hule o de nitrilo, gorro, botas, bata o delantal).
- El recipiente debe estar cerrado y la bolsa cerrada.



- Para lavar la ropa se abrirá la bolsa con cuidado, se seleccionará las prendas y se procederá al lavado según protocolo de lavado, ya establecido. Siempre con protección personal (anteojos protectores, guantes de hule o de nitrilo, gorro, botas, bata o delantal).
- La bolsa se descartará en basurero especial, y se procede a la desinfección del recipiente donde se trasladó la ropa sucia.
- Para la desinfección del recipiente se hará lo que indica el manual de limpieza y desinfección de áreas superficies. (Hipoclorito de sodio 0.1%(1000ppm), con soluciones alcohólicas al 70% (etanol) y 60 - 70% (isopropanol) o la mezcla de isopropanol más etanol, o peróxido de hidrogeno al 6%), o soluciones en base a amonio, luego dejar actuar por el tiempo requerido según las especificaciones para el producto empleado.
- La ropa se entregará en bolsa limpia y transportada en recipiente debidamente higienizado, al área de utilería.
- El personal debe manipular siempre la ropa sucia y limpia con su equipo de protección. Para evitar contaminaciones en el proceso.

Nota: Todo personal debe conocer y aplicar de forma obligatoria, el adecuado lavado de manos, el protocolo de tos y estornudos, la buena manipulación del material de protección personal suministrado por la Federación Costarricense de Fútbol, Así también con el adecuado descarte de los desechos.

Los jugadores y demás usuarios que depositen o manipulen ropa sucia deberán lavarse las manos inmediatamente según el protocolo y evitar manipular otras cosas o áreas, para evitar contaminación.



## **ANEXO IV – PROCEDIMIENTO EN ZONA DE VESTUARIOS**

Al ser el vestuario una zona de potencial riesgo de transmisión, se deberá reducir la presencia del personal al máximo posible (7 jugadores por camerino), garantizando mantener un distanciamiento físico de 2 m.

La gestión de la zona de vestuarios debe seguir las siguientes indicaciones:

- No deben ingresar personas con resfriados o sintomatología de enfermedades respiratorias.
- Debe haber una zona de desinfección de manos antes de ingresar al camerino
- Los camerinos deben contar con Jabón antibacterial, alcohol gel y agua potable para duchas, lavamanos e inodoros.
- Al momento del ingreso al camerino tanto los jugadores como miembros del cuerpo técnico deben proceder con lavado de manos y uso de alcohol gel.
- Distanciamiento social dos metros, mínimo entre cada asiento designado a cada jugador.
- Lugares asignados y fijos para cada jugador(a), garantizando mantener un distanciamiento físico de 2 m.
- Deben cambiarse en grupos de 7 jugadores(as), en tiempo designado y salir a la cancha de entrenamiento inmediatamente, garantizando mantener un distanciamiento físico de 2 m..
- No debe haber más de 7 jugadores por camerino, garantizando mantener un distanciamiento físico de 2 m.
- Durante la estancia de los jugadores en el camerino, no debe haber nadie externo a ellos El camerino es una zona exclusiva para jugadores(as).
- No debe haber interacciones entre jugadores(as) de diferentes camerinos.
- Se debe prestar especial atención a la limpieza de las instalaciones, por lo que se debe desinfectar después de cada uso bajo siguiendo los Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19), los cuales puede encontrar en la página web [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_pg\\_032\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf)
- Cualquier persona ajena a los jugadores, deberá ingresar con las manos desinfectadas, colocarse guantes y mascarilla, después eliminará estos elementos en un basurero de desechos.
- Los cubos de la ropa sucia deben situarse en la zona más alejada y apartada del camerino debe tener una bolsa plástica y accionamiento con pedal.



- 
- Los jugadores no deben tirar sus ropas limpias o usadas al suelo, se quitarán su uniforme usado e inmediatamente deben en el cubo de la ropa sucia, posteriormente irán a tomar su ducha y se mudarán con ropa limpia.
  - Una vez mudados deben de abandonar las instalaciones sin hacer reuniones en grupos.
  - Se debería 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 entreno y 30 minutos después del entreno.
    - Las charlas técnicas o videos deben incentivarse mediante el uso de video llamada grupal.



## ANEXO V - DEFINICIÓN Y MANEJO DE CASOS

Definiciones operativas de área médica de la Federación Costarricense de Fútbol:

Caso sospechoso:

- 5) Persona con infección respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria como, por ejemplo, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, congestión nasal) y que cumpla al menos **uno** de los siguientes criterios: \*
  - a) No tener otra etiología que explique completamente la presentación clínica del evento.
  - b) Un historial de viaje fuera del país en los 14 días previos al inicio de los síntomas.
  - c) Antecedente de haber iniciado el cuadro clínico ya descrito en los 14 días posteriores de haber estado en contacto cercano:
    - i) Con alguna persona con historial de viaje fuera del país en los últimos 14 días de haber ocurrido ese contacto.
    - ii) Con alguna persona que haya sido contacto directo (en el posible período de cuarentena de esta última) de un caso confirmado.
- 6) Persona con infección respiratoria aguda grave (IRAG)..
- 7) Una persona con anosmia (pérdida del sentido del olfato) o disgeusia reciente (cambio en la percepción del gusto), sin otra etiología que explique la presentación clínica.
- 8) Paciente 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, probable, sospechoso o haber visitado un centro médico que atiende casos por COVID-19.

**\* La búsqueda de otros virus respiratorios no será requisito para hacer la prueba por COVID-19.**

**Independientemente de los criterios de clasificación de caso, si el médico tratante considera que existen suficientes sospechas clínicas y/o epidemiológicas, podrá definir la necesidad de tomar la prueba por COVID-19**



- Dentro de las manifestaciones de la enfermedad se pueden incluir signos dermatológicos tales como: brotes morbiliformes, urticaria generalizada, lesiones vasculíticas, palidez-cianosis en pulpejos, labios y lengua, acroisquemias, livedo reticularis, exantema variceliforme, prurito generalizado, brote eritematoso morbiliforme, entre otras. Por lo que es importante tomarlas en cuenta en el momento de hacer las evaluaciones de los pacientes sospechosos por COVID-19.
- También es recomendable considerar la toma de muestra respiratoria en otras manifestaciones sistémicas que han sido descritas en otros países como el síndrome similar a la enfermedad de Kawasaki.

#### **Caso Probable:**

- 3)** Un caso sospechoso para quien la prueba para el virus COVID-19 no es concluyente; o
- 4)** Un caso sospechoso para quien la prueba no pudo realizarse por algún motivo.

#### **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 laboratorios públicos y privados que cuenten con una prueba de PCRRT capaz de identificar genes de SARS-CoV-2, que cuenten con autorización de una entidad regulatoria externa tal como FDA o su equivalente, debidamente autorizada por el Ministerio de Salud, así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa.

#### **\*Definición de IRAG**

La persona se clasifica como IRAG si presenta:

- Historia de fiebre o fiebre de 38°C o más y,
- Dolor de garganta o tos y,
- Disnea o dificultad respiratoria y,
- Con aparición dentro de los últimos 10 días, y
- Necesidad de hospitalización (según criterios establecidos en el Protocolo Nacional de Vigilancia de la persona con Influenza y otras virosis)





## Procedimientos de vigilancia epidemiológica

### Detección:

La detección de casos sospechosos se puede dar en los servicios de salud públicos y privados. El médico del establecimiento de salud que atiende el caso al primer contacto con el paciente debe elaborar la historia clínica, realizar el examen físico, considerando los diagnósticos diferenciales e indicar la recolección de las muestras respiratorias, que deben ser referidas al laboratorio de referencia establecido por el centro de salud de atención según lo indica el apartado de **toma y transporte de muestras de casos sospechosos y probables**.

Corresponde al personal de salud que brinde la atención médica entregar e informar al paciente sobre el resultado de la prueba obtenida durante la evaluación médica realizada.

En los casos en que las muestras respiratorias han sido tomadas en servicios privados que realicen pruebas a personas asintomáticas, el laboratorio clínico debe entregar el resultado al paciente tanto de la muestra positiva como negativa.

En el caso de **servicios privados** en los que el paciente opte por hacerse la prueba por COVID-19, se deberá revisar estrictamente para todo caso la condición de asintomático o sintomático, de la cual desprenden las siguientes situaciones:

- Todo paciente sintomático respiratorio **sin excepción** deberá ser valorado por un médico para determinar su condición clínica:
  - Si tiene nexos epidemiológicos para COVID-19 (caso sospechoso) se le deberá inmediatamente emitir y notificar la boleta VE01 al Ministerio de Salud.
  - Si no tiene nexos epidemiológicos u otra condición que lo catalogue como caso sospechoso, se le deberá indicar aislamiento preventivo en su lugar de residencia hasta que se reporte el resultado, y solo se emitirá orden sanitaria de aislamiento en caso de que el resultado sea positivo por COVID-19. De ser este el caso, el laboratorio será el responsable de enviar inmediatamente la boleta VE01 al Ministerio de Salud para tomar las acciones respectivas.
- Todo paciente sin síntomas:
  - Si tiene nexos epidemiológicos se le tomará la muestra y se le indicará que debe aislarse en su domicilio hasta que el resultado se reporte. El laboratorio deberá notificar al Ministerio de Salud inmediatamente al correo [notificacion.covid19@misalud.go.cr](mailto:notificacion.covid19@misalud.go.cr) para verificar su condición de contacto



directo con un caso confirmado. En caso de que el reporte sea positivo por COVID-19, el laboratorio deberá reportar inmediatamente al Ministerio de Salud llenando la boleta VE01 y notificando al paciente el resultado e indicándole que debe continuar el aislamiento y que el Ministerio de Salud se pondrá en contacto en las siguientes 24 horas.

- Si no tiene nexos epidemiológicos no se deben tomar acciones de notificación o similares hasta que, solo en el caso que el resultado sea positivo por COVID-19, el laboratorio deberá reportar inmediatamente al Ministerio de Salud llenando la boleta VE01 y notificando al paciente el resultado e indicándole que debe aislarse en su domicilio siendo que el Ministerio de Salud le deberá emitir la orden sanitaria respectiva en un plazo no mayor a las 24 horas y completará las acciones respectivas para el cerco epidemiológico.

### 6.1 Equipo de protección

Se recomienda el uso de equipo de protección y prevención siguiente:

- Mascarilla N95 y/o FFP3
- Pantalla de protección o lentes con sello
- Guantes

Personal que usará estos equipos de protección:

- Médicos: En caso de atender paciente con sospecha de ser portador de SARS CoV-2 usará el siguiente equipo de protección:
  - Mascarilla N95 o FFP3, posteriormente la desechará en el cubo de basura de desechos biológicos, no sin antes haber envuelto la misma en una bolsa plástica. Eliminación con técnica correcta para evitar contagios, será el tercer paso para descartar.
  - Guantes, posterior a valorar al paciente procederá a lavarse las manos con los guantes puestos, intentando eliminar con agua y jabón lo más posible el agente patógeno. Se quitará los guantes con la técnica descrita posteriormente y se lavará nuevamente las manos para manipular la protección ocular y la mascarilla por las bandas de sujeción.
  - Anteojos de protección con sello o pantalla protectora, se descartará como segundo paso posterior al de los guantes, se desinfectará en el caso de ser reutilizable y de no ser así se descartará en el basurero de residuos biológicos.
  - Lavado copioso de manos posterior a los tres descartes.



- Eliminar la vestimenta en una bolsa plástica y sellarla, no sacudir la ropa en ningún momento ni colocarla en superficies o suelo, debe ser descartada inmediatamente en una bolsa doblada para que su exterior no toque la ropa y desinfectar la bolsa con algún agente recomendado.
- Bañarse con agua y jabón todo el cuerpo antes de tocarse la cara.
- Poner ropa limpia
- Fisioterapeutas, dado que la interacción del fisioterapeuta limita la regla de distanciamiento social en algunos casos, se recomienda el uso siempre de:
  - Mascarilla N95 o FFP3, descartar posterior a la jornada de trabajo, no reutilizar la misma si se la va a quitar, debe de cambiarla y descartar la usada en el basurero de desechos biológicos.
  - Guantes para evitar dermatitis, dado que será obligatorio que posterior a cualquier manipulación de equipo se lave las manos y descontamine el equipo. Se descartará las veces que sea necesario.
  - Anteojos o careta de protección para evitar el contacto de alguna secreción del paciente en los ojos. Si es reutilizable los desinfectará posterior a cada uso y se lavará las manos, si no se descartará en el basurero de desechos biológicos.
- Utileros, dada la interacción con vestimentas que pueden ser posibles fómites, se recomienda que usen:
  - Mascarilla, como mínimo quirúrgica y en el mejor de los casos o FFP3, se descartará posterior a su uso manipulando por la parte trasera y sin tocar la misma.
  - Anteojos de protección con sello o pantalla de protección.
  - En caso de dermatitis guantes.
  - Todo el equipo que no sea reutilizable se descartará en un basurero de desechos biológicos
  - Todo equipo reutilizable se desinfectará correctamente.
  - El utilero debe manipular la ropa solamente dentro de la bolsa que se colocará para descartar la ropa usada de los jugadores, se recomienda sellarla y rociarla con un desinfectante certificado por el Ministerio de Salud y posterior a unos minutos prudenciales para que el antiséptico haga efecto, llevarla a la lavandería.
- Encargado(a) de lavandería, este será considerado como operario de riesgo para contagiarse, dado que manipulará vestimentas que pueden ser posibles fómites, por lo que se recomendará los siguientes equipos de protección.
  - Mascarilla N95 o FFP3.
  - Anteojos con sello, no se recomienda la pantalla de protección.
  - Guantes dada la interacción con detergentes y químicos fuertes.
  - Dos vestimentas, una de trabajo y otra para sus traslados al hogar.



- 
- Vestimenta de trabajo de preferencia con tejidos repelentes al agua.
  - Nunca sacudir la ropa y manipularla lo menos posible.
  - Descartar su ropa en una bolsa y lavarla posteriormente bajo los lineamientos del Ministerio de Salud.
  - Bañarse una vez terminada su jornada laboral y colocarse ropa limpia.
  - Misceláneos, dado que serán los encargados de desinfectar las zonas, deben usar como mínimo:
    - Mascarilla quirúrgica FFP2
  - Encargado de preparación de alimentos, puede ser un posible asintomático, por lo que se recomienda:
    - Mascarilla quirúrgica FFP2
    - Guantes para evitar dermatitis ya que este tendrá que lavarse las manos constantemente.
  - Otros. Cuerpo técnico o personal que no es parte del equipo de trabajo de selecciones (“Protección alta”) y que por razones de fuerza mayor acceda a las áreas comunes de seleccionados, deberá obligatoriamente usar siempre:
    - Mascarilla quirúrgica FFP2