



---

## Versión 001. Protocolo Sectorial para la prevención del COVID-19. Sector Deporte y Recreación.

Versión: 001 <i>Primera versión</i>	Fecha de elaboración: 18-junio-2020
--	-------------------------------------

Elaborado por: Despacho Ministro del Deporte Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación ICODER
---

Aprobado por: Ministro del Deporte
---------------------------------------

Para consultas diríjase al correo: [protocolos.covid19@icoder.go.cr](mailto:protocolos.covid19@icoder.go.cr)



---

## ÍNDICE

Prólogo	2
1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN	3
2. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA	3
3. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS	4
4. PRINCIPIOS	6
5. PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN	6
6. HIGIENE Y DESINFECCIÓN	12
7. LOGÍSTICA EN EL CENTRO DE TRABAJO	21
8. ACTUACIÓN ANTE CASOS CONFIRMADOS DE LAS PERSONAS COLABORADORAS	23
9. COMUNICACIÓN	24
10. APROBACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	25
Anexos	26

## PRÓLOGO

En el marco de la declaratoria de estado emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, oficializada mediante Decreto Ejecutivo 42227-MP-S producto del COVID-19 y dadas las características de la pandemia y las formas diversas del contagio del virus, se han definido medidas sanitarias preventivas por parte del Ministerio de Salud, como ente rector en el contexto de esta fase de respuesta y ante un contagio en un centro de trabajo.

Este documento ha sido elaborado para establecer los elementos con los que debe cumplir los protocolos a ser desarrollados por los sectores y subsectores para elaborar sus propios protocolos, como acuerdo entre los actores que comparten elementos comunes para implementar los lineamientos sanitarios establecidos por el Ministerio de Salud.

El presente documento corresponde a una plantilla que contiene los requisitos mínimos para la elaboración de un protocolo sectorial, sin embargo, no se limita a las organizaciones a implementar medidas adicionales más eficientes y eficaces para atender la pandemia. Para mayor detalle de la información contenida en este documento, consultar el documento guía: INTE/DN-MP-S-19:2020 **“Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19”**.

Cada sector o subsector debe completar la información que se solicita siguiendo el mismo formato, color, tamaño y tipo de letra utilizado en esta plantilla.

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes.

En el protocolo elaborado, se deben mencionar las personas y organizaciones que colaboraron en la elaboración de este protocolo:

Participantes	Organización
Karla Alemán Cortés	MIDEPOR
Minor Monge Montero, Vivian Ortega Chacón, Ahmed Capitán Jiménez, Rafael Bustamante Morales	ICODER
Luis Peraza Rodríguez	ASETEC ITCR
Profesores: Rodolfo Romero Redondo, Yendry Fernández Mora, Georgina González Chacón Estudiantes: Xiomara Marchena, James Suárez, José García, Paul Víquez, Carolina Alvarado, Valeria Sánchez, María Laura Arguedas, José Vidal.	Universidad de Costa Rica, Escuela de Ing. Industrial

---

## 1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

La aplicación de este documento va dirigida al sector del deporte y la recreación en todo el territorio nacional, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud, para atender la pandemia del COVID-19.

El sector comprende las siguientes actividades y servicios:

1. Actividades de clubes deportivos.
2. Actividades de parques de atracciones y parques temáticos.
3. Gestión de instalaciones durante la práctica deportiva y deporte recreativo.
4. Otras actividades de esparcimiento y recreativas.
5. Otras actividades deportivas.
6. Eventos deportivos y de deporte recreativo de concentración masivos.

## 2. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA

- Decreto ejecutivo 42227-MP-S. Declaración de estado de emergencia nacional:  
<https://www.presidencia.go.cr/bicentenario/wp-content/uploads/2020/03/Decreto-Ejecutivo-42227-Emergencia-Nacional.pdf>
- Decreto Ejecutivo N° 42317-MTSS-S. La activación de protocolos y medidas sanitarias en los centros del trabajo por parte de las comisiones y oficinas o departamentos de salud ocupacional ante el COVID-19:  
[https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos\\_normativa\\_reglamentaria/Decreto%20Ejecutivo%2042317%20salud%20ocupacional.pdf](https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos_normativa_reglamentaria/Decreto%20Ejecutivo%2042317%20salud%20ocupacional.pdf)
- Decreto N° 28643-S-MOPT-SP. Crea comité asesor técnico en concentraciones masivas  
[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=20317&nValor3=21625&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=20317&nValor3=21625&strTipM=TC)
- Directriz N° 073-S-MTSS. Sobre las medidas de atención y coordinación interinstitucional ante la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19):  
<http://www.mtss.go.cr/elministerio/biblioteca/documentos/Directriz%20073-S-MTSS.pdf>
- Directriz N° 077-S-MTSS-MIDEPLAN “Dirigida a la Administración Pública Central y Descentralizada: sobre el funcionamiento de las instituciones estatales durante la declaratoria de emergencia nacional por COVID-19”:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/decretos\\_cvd/directriz\\_077\\_s\\_mtss\\_mideplan\\_funcionamiento\\_instituciones\\_publicas.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/decretos_cvd/directriz_077_s_mtss_mideplan_funcionamiento_instituciones_publicas.pdf)
- Guía para la prevención, mitigación y continuidad del negocio por la pandemia del COVID-19 en los centros de trabajo:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/guia\\_continuidad\\_negocio\\_v1\\_21042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf)
- INTE/DN-MP-S-19:2020 “Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19”.  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/caja\\_herramientas/requisito\\_protocolos\\_sectoriales\\_13052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/caja_herramientas/requisito_protocolos_sectoriales_13052020.pdf)

- Lineamientos generales para oficinas con atención al público (Bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19), versión 1:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_servicios\\_atienden\\_publico\\_v1\\_17032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_servicios_atienden_publico_v1_17032020.pdf)
- Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por Coronavirus (COVID-19), versión 4:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_centros\\_trabajo\\_v4\\_20032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_centros_trabajo_v4_20032020.pdf)
- Ley N°218. Ley de Asociaciones.  
[http://www.pgrweb.go.cr/SCIJ/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=32764&nValor3=83259&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/SCIJ/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=32764&nValor3=83259&strTipM=TC)
- Ley N° 7794. Código Municipal.  
[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=40197](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=40197)
- Ley N° 8839. Ley para la Gestión Integral de Residuos Sólidos y sus reformas.  
[https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=68300&nValor3=83024&strTipM=TC](https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=68300&nValor3=83024&strTipM=TC)
- Reglamento General a la Ley para la Gestión Integral de Residuos No. 37567-S-MINAET-H.  
[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=74462&nValor3=91973&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=74462&nValor3=91973&strTipM=TC)
- Reglamento General para la Clasificación y Manejo de Residuos Peligrosos No. 37788-S-MINAE.  
[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=75279&nValor3=93281&param2=1&strTipM=TC&IResultado=2&strSim=simp](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=75279&nValor3=93281&param2=1&strTipM=TC&IResultado=2&strSim=simp)

### 3. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS

#### 3.1 Definiciones

**Actividades deportivas:** Eventos deportivos organizados por personas físicas, instituciones o asociaciones y federaciones deportivas con el fin de promover la práctica de una o varias disciplinas deportivas específicas con carácter competitivo.

**Actividades recreativas físicas:** Es el conjunto de actividades que se cumplen una vez terminados los períodos de trabajo cotidiano, semanal y anual. Estas actividades pueden ser tan diversas como el deporte, trabajos voluntarios en la casa, juegos, caminatas, excursiones. En suma, una mezcla muy heterogénea de acciones y tareas del cuerpo, y de la mente, que son satisfactorias porque pueden elegir libremente.

**Actividades recreativas, físicas y deportivas:** Eventos organizados por personas físicas, instituciones o asociaciones y federaciones deportivas o recreativas o entidades públicas, con el fin de promover la práctica sistemática de actividades que promueven la salud mediante la práctica de una actividad física en particular, sin carácter competitivo.



**Actividades masivas:** según el decreto N° 28643-S-MOPT-SP “por Concentración Masiva todo evento temporal que reúna extraordinariamente a una cantidad de personas, bajo condiciones de aglomeración o hacinamiento, en espacios físicos abiertos o cerrados que, por sus características de sitio, estructurales y no estructurales, suponen o hacen suponer un escenario de riesgo o de amenaza que obligan a medidas preventivas de control de uso del espacio y de la conducta humana”. Para este protocolo se considerarán las actividades deportivas, recreativas físicas y de actividad física

**Alta competición:** es aquel que, en su modalidad convencional y paralímpica, permite que exista una práctica deportiva de confrontación, con garantía de máximo rendimiento y competitividad en el ámbito nacional e internacional.

**Áreas de juegos infantiles:** Son espacios recreativos diseñados específicamente para niños, usualmente incluye un conjunto de elementos tales como hamacas, subibajas, toboganes, pasamanos, entre otras.

**Asociaciones o Federaciones Deportivas:** Se entiende como el conjunto de personas que conforman una entidad deportiva o recreativa, amparados en lo establecido en la Ley N° 218 y la Ley N° 7800 inscritas ante el Registro Nacional y avaladas por el ICODER.

**Centros o espacios de acondicionamiento físico:** para efectos de estos lineamientos, comprenden: alquileres de bicicletas, gimnasios centros de acondicionamiento físico, escuelas de natación u otros espacios donde se realicen prácticas físicas o deporte sin contacto físico de manera controlada.

**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).

**Equipo de protección personal:** cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin (<https://www.precintia.com/blog/la-seguridad-ante-el-coronavirus-covid-19/>)

**Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER):** Institución semiautónoma del Estado, con personalidad jurídica propia e independencia administrativa. El fin primordial del Instituto es la promoción, el apoyo y el estímulo de la práctica individual y colectiva del deporte y la recreación, tanto convencional como adaptado, de las personas habitantes de la República, actividad considerada de interés público por estar comprometida la salud integral de la población. Para tal efecto, el Instituto debe orientar sus acciones, programas y proyectos a promover, fortalecer y garantizar la participación de las organizaciones privadas relacionadas con el deporte y la recreación, dentro de un marco jurídico regulatorio adecuado, en consideración de ese interés público, que permita el desarrollo del deporte y la recreación, así como de las ciencias aplicadas, en beneficio de las personas deportistas en particular y de Costa Rica en general.

**Instalaciones para la práctica deportiva o de deporte recreativo:** Instalaciones destinadas al deporte, la recreación física y deporte recreativa que incluyen uno o varios espacios deportivos donde puede desarrollarse la actividad físico-deportiva. Adicionalmente pueden incluir espacios complementarios y espacios destinados a servicios auxiliares. Los espacios que la formen deben estar situados en un recinto común y tener un funcionamiento dependiente y homogéneo.

- Instalaciones abiertas: espacio destinado para la práctica de actividades deportivas o recreativas que no cuenta con cerramiento perimetral. (parques, polideportivos)
- Instalaciones cerradas al aire libre: espacio destinado para la práctica de actividades deportivas o recreativas que cuenta con cerramiento perimetral que le garantiza establecer controles de acceso para las personas usuarias

- Instalaciones cerradas con cubierta de techo: espacio destinado para la práctica de actividades deportivas o recreativas que cuenta con cerramiento perimetral y cubierta de techo que le garantiza establecer controles de acceso para las personas usuarias.

**Ministro del Deporte:** según ACUERDO N° 07-P EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA Con fundamento en las facultades que le confiere el artículo 23.2 de la Ley General de la Administración Pública. ACUERDA:

Artículo Primero: Nombrar al señor Hernán Solano Venegas, cédula de identidad 1 0702 0628, como Ministro del Deporte sin cartera y como integrante y Presidente del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, a partir del ocho de mayo del dos mil dieciocho. Artículo Segundo: Rige a partir del ocho de mayo del dos mil dieciocho. Dado en San José a los ocho días del mes de mayo del dos mil dieciocho. CARLOS ALVARADO QUESADA 1 vez.—O. C. N° 3400036003.—Solicitud N° 116940.—( IN2018240122 ).Año CXL San José, Costa Rica, miércoles 9 de mayo del 2018 12 páginas. ALCANCE N° 94

**Parques recreativos:** Es un lugar que reúne elementos naturales como el agua, la vegetación y elementos contruidos que sirven para el recreo de la población, sin atentar contra el medio ambiente y en este se realizan actividades encaminadas al ocio de la población.

**Parque urbano:** Llamado también jardín público, parque municipal o parque público, es un parque que como bien lo indica su nombre, se encuentra en una región urbana, es de acceso público a sus visitantes y en general debe su diseño y mantenimiento a los poderes públicos, en general, municipales.

**Parque biosaludable y parque de Calistenia:** Son espacios al aire libre que se instalan para la práctica de la actividad física; usualmente conocidos como gimnasios al aire libre, y están compuestos por máquinas para realizar ejercicio en diferentes modalidades, o estructuras (usualmente de tubos) que permiten hacer ejercicios de Calistenia, el cual es un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal.

**Residuos peligrosos:** son aquellos que, por su reactividad química y sus características tóxicas, explosivas, corrosivas, radioactivas, biológicas, bioinfecciosas e inflamables, o que por su tiempo de exposición puedan causar daños a la salud y al ambiente (Ley 8839).

**Residuos sólidos ordinarios:** residuos de carácter doméstico generados en viviendas y en cualquier otra fuente, que presentan composiciones similares a los de las viviendas. Se excluyen los residuos de manejo especial o peligroso (Ley 8839).

### 3.2 Abreviaturas

- Ministerio de Salud (MS)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Equipo de protección personal (EPP)
- Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER)

## 4. PRINCIPIOS

El sector del deporte y la recreación y sus subsectores se compromete a cumplir con los principios aceptados de buena conducta en el contexto de la pandemia, incluso cuando las situaciones se tornen aún más difíciles. A continuación, se presentan los principios en los cuales deben basarse:

- a) Rendición de cuentas
- b) Transparencia
- c) Comportamiento ético
- d) Construcción colectiva con las partes interesadas
- e) Respeto al principio de legalidad
- f) Respeto a los derechos humanos

---

## 5. PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN

### 5.1 Lineamientos generales para oficinas con atención al público (Bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19)

#### 5.1.1 Lineamientos para ser aplicadas en las instalaciones dedicadas a la atención de público

- Colocar en lugares visibles de los locales los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara y otras formas de saludar.
- Disponer en todos los baños de: papel higiénico, jabón para manos y papel toalla desechable o secadora eléctrica de manos, un cesto de basura con tapa con apertura de pedal. Debe estar colocada en un lugar visible la bitácora o listado de control de limpieza, de tal manera que los usuarios la puedan tener a la vista y denunciar si no se está haciendo correctamente la limpieza.
- La limpieza y desinfección debe realizarse, con jabón regular o detergente y un desinfectante regular al menos dos veces al día (si el lugar es muy concurrido 2 son insuficientes), todas las perillas de las puertas, manillas de los lavatorios, inodoros, mostradores o superficies de apoyo e instrumentos y equipos de trabajo (teléfonos, teclados, mouse, lapiceros, pantallas táctiles y cualquier superficie con la que empleados y clientes tengan contacto permanente).
- En la medida de lo posible, debe ofrecerse a los clientes, estaciones para su desinfección, que proporcionen alcohol en gel, pañuelos o toallas desechables y un cesto de basura para disponer de los pañuelos utilizados.
- Si los usuarios deben hacer fila dentro de las instalaciones, se debe velar para que mantengan la distancia de seguridad correcta de 2 metros entre persona y persona.
- En caso de que los usuarios del servicio deban esperar a ser ingresados al local, deben ser en filas en las que procuren mantener la distancia de seguridad recomendada.
- Cuando se disponga de personal de seguridad, este debe velar por la correcta aplicación de todas las medidas de seguridad higiénica.

#### 5.1.2 Conductas adecuadas para las personas que atienden público

- Mantener la distancia de 2 metros de seguridad entre el personero y el cliente.
- Evitar el contacto físico directo con los clientes, limitándolo a los objetos indispensables para brindar el servicio.
- Después de la atención de cada cliente, utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70%. No se recomienda el empleo de guantes desechables pues para reducir la probabilidad de transmisión de microorganismos es necesario que se cambien al menos con cada usuario, aplicando técnicas correctas para quitarlos y desecharlos.
- 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.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse cuando tosa 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.
- Adicional a la limpieza general del local, cuando se considere necesario, se debe limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que entren en contacto con los clientes, utilizando los productos y materiales antes recomendados.

#### 5.1.3 Conductas adecuadas para las personas que visitan lugares donde se atiende público

- Es obligatorio cumplir con las medidas señaladas en los lineamientos anteriores.
- Hacer uso de los productos higiénicos que le suministran en el local.



- 
- No se permiten actos de discriminación, ni xenofóbicos.

## **5.2 LS-CS-009. Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19**

### **5.2.1 Lineamientos Generales**

- Si está enfermo, repórtese con su jefe inmediato, y asista a Consulta de Medicina de empresa (si se cuenta con ese recurso) o al EBAIS de su adscripción, para que sea valorado y se defina el mecanismo para su respectiva recuperación. Acatar que debe ir al médico solo si cumple con los criterios de posible riesgo.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado entre 60° y 70°.
- Infórmese a través de fuentes oficiales y no difunda información falsa o de fuentes no confiables.
- Durante el tiempo de almuerzo, recuerde mantener el aforo al 50%, o menos de ser posible.

### **5.2.2 Medidas para la implementación de las acciones en la organización**

- Garantizar las prácticas saludables difundidas por el Ministerio de Salud en la empresa bajo su responsabilidad.
- Garantizar el EPP necesario para llevar a cabo las actividades propias de las organizaciones. Por ejemplo: Mascarillas o cubre bocas, caretas, protección visual, guantes, otros.
- Considerar la instalación de pantallas acrílicas transparentes en la recepción y en otras áreas donde concurre mucha gente para comunicarse.
- Facilitar al personal de la empresa el acceso a los servicios de salud si presentan síntomas sospechosos de Coronavirus (COVID-19).
- Cuando un trabajador es sospecho por COVID 19 debe seguir los lineamientos según corresponda: Lineamientos generales para el manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) o Lineamientos generales para el aislamiento domiciliario a costarricenses, residentes y diplomáticos que ingresen al país debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19) ambos disponible en la página Web: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-deprensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-lavigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

### **5.2.3 Mantenimiento y limpieza de las instalaciones**

- Disponer de implementos para poder cumplir con las medidas de higiene, limpieza y desinfección que permitan contar con un ambiente seguro para las personas en el lugar de trabajo para asegurar una disminución del riesgo de contagio, según lineamientos del MS.
- Asegúrese de que los productos de limpieza estén disponibles en las instalaciones, incluyendo limpiador doméstico y desinfectante. (Ver apartados 6.3.2 y 6.3.3 para su referencia).
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies, utilizando los productos y materiales antes recomendados, los que deben cumplir con el Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes Covid-19 (Excluidos los centros de salud), publicado por INTECO (27 de abril del 2020).

## **5.3 LS-CS-006. Lineamientos para funcionamiento de centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de actividad física sin contacto físico**

### 5.3.1 Recomendaciones generales de acciones diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias

- Atender las medidas y recomendaciones de los medios oficiales (Comisión Nacional de Emergencias, Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).
- Las personas que presenten síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad no pueden ingresar al establecimiento.
- Mantener la información actualizada, por medio de las fuentes oficiales.
- Realizar actividades educativas con el personal administrativo y otros, para reforzamiento y actualización de información básica de prevención brindada por las fuentes oficiales.
- Realizar dichas actividades preferiblemente de forma virtual. En caso de que sea de manera presencial; se debe guardar la distancia de 2 metros y dividiendo la población para reducir la cantidad de personas presentes.

### 5.3.2 Disposiciones específicas para centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de prácticas físicas sin contacto físico

- Cumplir con el horario vigente establecido por el MS.
- Los espacios deberán trabajar cumpliendo el mínimo de distancia de 2 metros y el aforo vigente a la fecha, según lo establecido por el MS.
- Se trabajará con programación de asistencia, de modo que solamente asistan las personas que hayan sacado cita previamente.
- Se debe informar que las personas con síntomas respiratorios No podrán ingresar a las instalaciones; esta disposición aplica tanto para los clientes como para el personal.
- Facilitar una botella con rociador en spray para el calzado al ingresar, con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua), para aquellos lugares que se utilice algún tipo de alfombra.
- Colocar una rotulación afuera del local para que las personas que esperan su cita para ingresar mantengan la distancia de 2 metros
- No se debe hacer uso de los dispensadores de agua colectivos, por lo que se deberá clausurar su uso. Cada persona debe llevar su propio recipiente con agua al lugar de entrenamiento.
- Se debe establecer un horario diferenciado para que asistan las personas con factores de riesgo (personas con padecimientos cardiacos, diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas, hipertensión, enfermedades que comprometan el sistema inmune).
- Se debe guardar la distancia de 2 metros entre las personas que permanezcan en las instalaciones.
- Se debe realizar una limpieza cuando cada grupo de participantes se retire, de modo que, al ingresar las siguientes personas, el lugar se encuentre limpio y desinfectado.
- La limpieza debe realizarse en las superficies que se tocan con frecuencia (casilleros, máquinas de ejercicio, equipos de pesas, indumentarias o accesorios usados para la disciplina practicada, pasamanos, pomos de puertas, lavamanos, tapetes, colchonetas, etc. Se deberá limpiar con agua y jabón, con solución de alcohol al menos a 60° o 70% o con cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua).
- En gimnasios o espacios con ingreso por huella digital, se debe buscar otras opciones para el ingreso.
- En el caso de espacios con máquinas para circuitos, funcionales o estaciones, se debe asegurar que los productos de limpieza y desinfección estén disponibles en el espacio de práctica y que cuando una persona desocupe la máquina, la misma quede desinfectada.

- Superficies como ascensores, escaleras eléctricas, entre otros, deberán ser limpiados cada vez que un grupo abandone las instalaciones.
- Las superficies de los baños, los inodoros y las duchas deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua).
- Las personas encargadas de la limpieza deberán protegerse con guantes mientras realizan estas labores. Tras efectuar la limpieza se deberá realizar higiene de manos.
- El personal instructor debe evitar el contacto físico con las personas usuarias. No se debe realizar ajuste postural con contacto físico.
- El traslado a los centros de acondicionamiento físico está sujeto a lo establecido por las autoridades correspondientes, respecto a la restricción vehicular.

#### **5.4 Lineamientos Generales para Establecimientos, Actividades y Eventos de Concentración Masiva de Personas en el marco de la Alerta Sanitaria por Coronavirus (COVID-19)**

##### **5.4.1 Medidas de control**

- Solicitar a las personas que manifiesten síntomas de; fiebre, tos, dificultad para respirar o algún otro síntoma, que no asista a las actividades o eventos de concentración masiva de personas.
- Si las personas que están “resfriadas” refieren que han estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados de Coronavirus (COVID-19) o que 14 días antes visitaron áreas de riesgo de transmisión de este virus, según la lista oficial de países con casos autóctonos de enfermedad COVID-19 la cual se encuentra disponible en la página web del MS, se debe indicarle que acudan al centro médico público o privado más cercano para hacerse la valoración médica respectiva o llamar al 911.

##### **5.4.2 Mantenimiento y limpieza de las instalaciones y vehículos**

- Cuando se utilicen cabañas sanitarias, las mismas deben ser equipadas igualmente con: papel higiénico, agua potable, jabón anti bacterial para lavado de manos, alcohol en gel y toallas de papel para el secado de manos.
- 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.

##### **5.4.3 Lineamientos específicos**

- 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 o eventos de concentración masiva de personas.
- Garantizar la disponibilidad de suficientes basureros con tapa y separar los de desechos ordinarios de los de desechos biopeligrosos (con bolsas rojas y rotulados).
- 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.
- Divulgar los mensajes oficiales del MS, 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.
- Al inicio de cada actividad, recordar a los (as) participantes la importancia de utilizar el protocolo del estornudo y tos, recordar sobre el lavado de manos frecuente.

- Los servicios de alimentación al público deben garantizar la implementación de las buenas prácticas higiénicas y de inocuidad.
- Utilizar toallas de papel para la limpieza de superficies, no autorizan el uso de paños de tela para la limpieza de superficies de procesamiento de alimentos y secado de manos.
- Estar atentos y acatar inmediatamente los nuevos lineamientos que oficialice el MS, con respecto a la suspensión, parcial o total, de las actividades de concentración masiva. Cumplir con los requerimientos del Ministerio de Salud para autorización sanitaria de actividades y eventos masivos de concentración masiva de personas, ferias turnos y similares.
- Garantizar los medios para que el público que asiste a las actividades o eventos de concentración masivos de personas, pueda mantener sus condiciones y medidas higiénicas y desinfección.

### **5.5 LS-CS-007. Lineamientos para la realización de deportes, ejercicios y recreación individuales y familiar en espacios públicos habilitados**

#### **5.5.1 Recomendaciones generales de acciones diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias**

- No realice ejercicio físico si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de salir, cuando llegue a su destino y en cuanto vuelva a casa. Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Si sale a un espacio público abierto para caminar, correr o hacer ejercicio, respete siempre el distanciamiento físico de 2 metros entre usted y otras personas con las que no convive.
- Si no practica regularmente una actividad física, empiece lentamente con actividades de baja intensidad, como caminar y ejercicios de bajo impacto. Empiece con actividades más cortas, de cinco a 10 minutos, y aumente gradualmente hasta 30 minutos o más en unas pocas semanas. Si no está acostumbrado, es mejor y más saludable realizar la actividad física durante menos tiempo, pero más frecuentemente que intentar hacerlo mucho tiempo.
- Elija una actividad adecuada para reducir el riesgo de lesiones y disfrutar mientras la práctica. Elija la intensidad adecuada según su estado de salud y su nivel de aptitud física. Una actividad física de intensidad ligera o moderada implica poder respirar cómodamente y mantener una conversación.
- Evite tocar superficies que otras personas suelen tocar con frecuencia.
- Al regresar a su casa, cambie o retire del todo su calzado para evitar contaminación.

#### **5.5.2 Deportes en modalidad individual en espacios públicos habilitados a la fecha**

- Si va a practicar deportes como ciclismo, atletismo, tenis individual, y otros en espacios públicos habilitados a la fecha, mantenga una distancia mínima de 2 metros entre usted y otras personas. Se recomienda no caminar o correr detrás o frente a alguien, sino en diagonal o al lado manteniendo el distanciamiento mínimo indicado.
- En el caso de ciclismo y tenis, desinfecte la bicicleta y accesorios (casco, cinta reflectiva, raqueta, etc.), que utiliza antes y después de su uso.
- La práctica de deportes en modalidad individual deberá ser realizada sin acompañantes que no practiquen dicha actividad.
- No salir en grupos mayores de 3 personas, incluyendo en el ciclismo, siguiendo la Ley de Tránsito vigente.
- Evite tocar superficies cuando se encuentre en espacios abiertos.

### 5.5.3 Ejercicio en modalidad individual y recreación familiar en espacios públicos habilitados a la fecha

- No salir a practicar ejercicio en grupos mayores de 3 personas y mantenga una distancia mínima de 2 metros entre usted y otras personas que no convivan bajo el mismo techo, incluyendo cuando ande en bicicleta, siguiendo la Ley de Tránsito vigente.
- Si sale con niños, cuide que sigan las indicaciones de prevención expuestas previamente.
- Evite tocar superficies cuando se encuentre en espacios abiertos.

### 5.5.4 Permanencia en playas

- Rotular las playas con las indicaciones de prevención correspondientes que se encuentren vigentes a la fecha.
- Se debe cumplir el horario vigente establecido por el MS.
- No se permiten aglomeraciones tanto dentro como fuera del agua.
- Se debe mantener el distanciamiento de al menos 2 metros entre grupos de personas que no conviven bajo el mismo techo.
- Se permite el ejercicio en solitario o manteniendo un distanciamiento de 2 metros, tanto dentro como fuera del agua.
- No se permiten deportes que impliquen contacto o cercanía física, ni que involucren el contacto con un objeto por más de una persona (volleyball, fútbol, frisbee, etc)
- No se permite el uso de asientos, bancas o mesas públicas de la playa.
- No se permiten fogatas, asados, picnics o similares.

### 5.6 LS-PG-010. Lineamientos generales para Condominios Comerciales, condominios con espacios comerciales y residenciales, Condominios Residenciales debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19)

- Los eventos masivos, de carácter comercial o social, en áreas comunes o privadas, programados quedan suspendidos en tanto continúen las Medidas Administrativas decretadas por la alerta sanitaria ante COVID-19.
- No se permite hacer uso de las áreas comunes recreativas construidas como los son (casa club, azoteas, jacuzzi, rancho BBQ, salas de cine, sala de masaje, sala de eventos, etc.).
- Los gimnasios pueden funcionar de acuerdo con la capacidad de aforo habilitada por el Ministerio de Salud, consultar disposiciones en el lineamiento específico: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/LS\\_CS\\_006\\_centros\\_acondicionamiento\\_fisico\\_07052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/LS_CS_006_centros_acondicionamiento_fisico_07052020.pdf)
- Se recomienda que, en las áreas comunes recreativas no construidas, como áreas verdes o canchas deportivas podrán usarse para actividades deportivas sin contacto. Para fines recreativos si hay grupos, se recomienda que sean residentes de la misma filial para reducir posibilidades de contagio entre filiales, siempre guardando la distancia social recomendada y sin que sea permitido el ingreso de personas con síntomas de gripe o resfrío.
- Recordar seguir las medidas en cuanto a “Burbuja social”, donde la convivencia es por personas que cohabitan juntas y no por visitantes; ya sean familiares o amigos.
- Se recomienda en el caso de piscinas, el uso de ellas por residentes de la misma filial, donde su uso será descrito y regulado en los Protocolos de acuerdo a cada caso en particular; el cuál será elaborado por cada Condominio en particular y aprobado por la autoridad respectiva.

### 5.7 Otros lineamientos a considerar:

Medidas administrativas temporales para la atención de actividades de concentración masiva debido a la alerta sanitaria por COVID-19.



---

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/medidas\\_admin\\_tempo\\_atencion\\_act\\_concen\\_masiv\\_18032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/medidas_admin_tempo_atencion_act_concen_masiv_18032020.pdf)

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 mascarillas de uso comunitario.

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_ss\\_006\\_etgr\\_dbr\\_19052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_ss_006_etgr_dbr_19052020.pdf)

LS-PG-001. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19.

[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)

---

## 6. HIGIENE Y DESINFECCIÓN

### 6.1 Generalidades

#### 6.1.1 Medidas de limpieza, higiene y desinfección.

**6.1.1.1** Las instalaciones deportivas o de deporte recreativo deben disponer de registros diarios de limpieza realizada, así como el registro de los productos utilizados.

**6.1.1.2** Se deben colocar en espacios visibles, tanto para conocimiento de los usuarios, así como de los colaboradores; los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones en riesgo, en los idiomas más comunes de atención a los usuarios. (Ver anexos).

**6.1.1.3** Se debe establecer un control de personas colaboradoras que presenten síntomas asociados al Covid-19 y documentarlo. Ningún colaborador debe permanecer en el lugar de trabajo si presenta síntomas y es obligación del colaborador informarlo.

**6.1.1.4** Se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies que se tocan continuamente, como pasamanos, perillas o barras de puertas, mostradores de recepción, equipo y maquinarias deportivas, entre otros. Ver apartados 6.3.2 y 6.3.3 para su referencia).

**6.1.1.5** El personal responsable de realizar las labores de limpieza e higiene se debe proteger con guantes y mascarilla/careta acrílica. Una vez que termine la limpieza debe desechar los guantes de forma segura y aplicar el protocolo de lavado de manos. (ver sección 6.2.1)

**6.1.1.6** Asegurar que los productos de limpieza estén disponibles en los centros o espacios de acondicionamiento físico, incluyendo una solución de alcohol de al menos 70° y desinfectante o cualquier otro producto de limpieza que demuestre su eficacia ante el virus.

**6.1.1.7** Usar implementos desechables al realizar la limpieza y desinfección. En caso de utilizar implementos reutilizables en estas tareas, estos deben desinfectarse utilizando los siguientes productos: hipoclorito de sodio al 0.1% (dilución 1:50) si se usa cloro doméstico a una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que por cada litro de agua se debe agregar 20cc de cloro (4 cucharaditas) a una concentración de un 5%. Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar alcohol de entre 60° y 70°.

**6.1.1.8** Utilizar el protocolo del lavado de manos antes y después de realizar la limpieza y desinfección.

**6.1.1.9** Facilitar a los usuarios de los centros o espacios de acondicionamiento físico, alcohol en gel para mantener óptimas condiciones de. higiene.

#### 6.1.2 Medidas de información para con los colaboradores sobre los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y las medidas de protección individual y colectiva que deben ser adoptadas en el lugar de trabajo y en los hogares para la prevención del contagio.

**6.1.2.1** Se debe brindar información al colaborador sobre las medidas de prevención y contención que estableció la administración para la emergencia del COVID-19.

**6.1.2.2** Se debe facilitar el tiempo y los medios para la correcta higiene de manos.

**6.1.2.3** Los objetos de uso, así como los elementos del puesto de trabajo, se debe desinfectar frecuentemente, a lo largo de toda la jornada laboral,

**6.1.2.4** No se deben compartir equipos de trabajo o dispositivos de otros empleados. En caso de que exista alternancia en el uso de determinados equipos o dispositivos, el establecimiento debe establecer pautas de limpieza y desinfección entre uso y uso para la reducción del riesgo de contagio.

**6.1.2.5** Los colaboradores deben portar diariamente la ropa de trabajo limpia, y utilizar los implementos de protección personal dados por la administración para el desarrollo de sus funciones.

**6.1.2.6** Debe asegurarse de desinfectar aquellos equipos reutilizables con una solución a base de alcohol de al menos 70% y desinfectante o cualquier otro producto de limpieza que demuestre su eficacia ante el virus. (Ver apartados 6.3.2 y 6.3.3 para su referencia).

**6.1.3** Medidas basadas en los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud, así como las medidas de protección individual y colectiva deberán ser comunicadas a los colaboradores, proveedores y clientes (protocolos de tos, estornudo, lavado de manos, distanciamiento de 2 metros, entre otros).

**6.1.3.1** Se deben colocar en espacios visibles, tanto para conocimiento de los usuarios, así como de los colaboradores; los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones en riesgo, en los idiomas más comunes de atención a los turistas.

**6.1.3.2** Se debe proporcionar información a los usuarios de las instalaciones deportivas o de deporte recreativo, por diferentes medios sobre las indicaciones del Ministerio de salud que se están tomando para minimizar el riesgo de contagio.

**6.1.3.3** Los usuarios no debe presentarse al sitio o actividad si presenta síntomas del virus tales como tos, dolor de garganta, fiebre o dificultad para respirar.

## **6.2 Procedimiento de limpieza y desinfección**

**6.2.1 Las actividades a realizar para la limpieza y desinfección del lugar de trabajo son las que se indican a continuación:**

- a) Actividades para el lavado de manos
  - Humedecer las manos con agua y cerrar el tubo.
  - Aplicar suficiente jabón.
  - Frotar las manos palma con palma.
  - Frotar la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
  - Frotar las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
  - Apoyar el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos.
  - Rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa.
  - Frotar circularmente la yema de los dedos con la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.
  - Enjuagar abundantemente con agua.
- b) Actividades para el enjuague y secado
  - Después de finalizado el proceso de lavado de manos, sacudir muy bien las manos y secarlas, idealmente, con una toalla desechable.



- 
- Utilizar la toalla para cerrar la llave.
- c) Actividades para la desinfección con productos eficaces contra el virus.
- Se deben de intensificar las medidas de limpieza e higiene, principalmente en aquellas superficies que se manipulan con frecuencia como: manijas, muebles de recepción, mostradores, vitrinas, estantes, sillas, mesas, equipo de cómputo, datafonos, entre otros. (Ver apartados 6.3.2 y 6.3.3 para su referencia).
  - Se debe intensificar el uso de alcohol en gel por parte de los colaboradores y visitantes, al momento de interactuar entre ellos.

### **6.2.2 Plan y horario de limpieza y desinfección para las distintas áreas de las instalaciones y su divulgación**

Se debe indicar el plan y horario de limpieza y desinfección para las distintas áreas de las instalaciones, el cual como mínimo debe cumplir los puntos siguientes y debe de indicarse la estrategia de comunicación de este al personal de limpieza, personas trabajadoras y usuarios:

- 1) Limpieza y desinfección diaria de todas las áreas de uso diario.
- 2) En las instalaciones deportivas o de deporte recreativo se debe realizar la limpieza y desinfección antes y después de ser utilizadas por cada persona usuaria, esto incluye el área de uso para la práctica, así como baños, duchas y camerinos.
- 3) En el área de oficina se debe limpiar y desinfectar el área de recepción de usuarios antes y después de la atención de cada persona usuaria.
- 4) Limpieza y desinfección frecuente de superficies como, escritorios, bancas, sillas, barandales, ascensores, perillas de las puertas, apagadores de luz, entre otros. La frecuencia deberá aumentar en las superficies de mayor uso (ver anexos).
- 5) Se debe establecer un horario para realizar dicha limpieza y desinfección de cada una de las zonas de trabajo. El horario de desinfección debe considerar el horario de trabajo de la instalación y es recomendable que únicamente el personal encargado de la desinfección permanezcan en el lugar.

### **6.2.3 Personal responsable de limpieza, desinfección, manejo de residuos, y de uso equipo de protección personal y su proceso de capacitación**

Para la asignación de responsables de limpieza, desinfección, manejo de residuos, y de uso equipo de protección personal y su proceso de capacitación, se deben considerar los siguientes aspectos:

- Se debe indicar el nombre y puesto de la o las personas responsables de la limpieza y desinfección, del manejo de residuos, y de uso equipo de protección personal.
- Se deberá definir la forma en la cual se realizará la capacitación del personal sobre este plan de limpieza y desinfección, así como todos los procedimientos que de este se deriven.
- También se debe generar un proceso de registro para fiscalizar el cumplimiento del plan de limpieza y desinfección.
- Se recomienda que la persona o personas que realicen la desinfección y limpieza de las instalaciones puedan bañarse y cambiar su ropa al salir de la jornada laboral o al salir de la instalación de trabajo.

Cada subsector, Federación, Asociación, organización deportiva o recreativa deportiva deberá establecer un procedimiento de limpieza y desinfección específico, ya sea para su instalación, para competencia o para la práctica del deporte o actividad recreativa deportiva.

### 6.3 Productos de limpieza y desinfección

**6.3.1** Los productos químicos usados para realizar la limpieza y desinfección por COVID-19 deberán estar avalados por Ministerio de Salud para tal fin.

#### 6.3.2 Productos químicos autorizados para lavado de superficies.

A continuación, se muestran los productos químicos que han sido autorizados por el Ministerio de Salud para el lavado de las superficies.

**Cuadro No. 1** Productos químicos autorizados para lavado de superficies.

Producto de limpieza	Indicaciones de uso	Modo de uso	Aprobación de uso
Jabón o detergente	Lavado de superficies previo a la desinfección Seguir las instrucciones de uso del fabricante.	Fricción sobre la superficie a ser lavada Enjuagar	Ministerio de Salud Procedimiento MEP

Fuente: (Ministerio de Educación pública, 2020).

#### 6.3.3 Productos químicos autorizados para la desinfección de superficies.

**Cuadro No. 2** Productos químicos autorizados para la desinfección de superficies.

Producto de desinfección	Indicaciones de uso	Modo de uso	Aprobación de uso
Alcohol etílico (etanol) al 70%	Desinfección de superficies y equipos Concentración: 70%	Fricción sobre la superficie a ser desinfectada	Ministerio de Salud Procedimiento MEP
Hipoclorito de Sodio al 0.5%	Desinfección de superficies no metálicas Concentración: 0.5% Equivalente 5000 ppm	Fricción sobre la superficie a ser desinfectada	Ministerio de Salud Procedimiento MEP
Amonio cuaternario (quinta generación)	Desinfección de superficies y equipos Concentración: 450 ppm	Aplique la solución desinfectante con un paño, trapeador, esponja, rociador o por inmersión, mojando completamente todas las superficies. La solución debe estar en contacto con las superficies por al menos 10 minutos y deje secar al aire.	Lista N: Productos antimicrobianos registrados por la EPA eficaces contra SARS-CoV-2

Producto de desinfección	Indicaciones de uso	Modo de uso	Aprobación de uso
Ácido Peracético	Desinfección de superficies y equipos Concentración: 0.20%-0.35%	Aplice la solución desinfectante con un paño, trapeador, esponja, rociador o por inmersión, todas las superficies deben estar en contacto con la solución por un periodo no menor a 1 minuto, escurra y deje secar al aire.	Lista N: Productos antimicrobianos registrados por la EPA eficaces contra SARS-CoV-2

Fuente: (Ministerio de Educación pública & Agencia de Protección Ambiental de EEUU, 2020).

6.3.4 Equipos y materiales utilizados en el proceso de limpieza y desinfección son los siguientes:

**Cuadro No. 3 Equipos y materiales utilizados en el proceso de limpieza y desinfección**

Superficie que se va a limpiar y desinfectar	Equipo recomendado
Pisos	Máquinas lavadoras y extractoras Máquinas de lavado con inyección automática de solución Mopa, baldes, exprimidores
Paredes	Escaleras, extensiones, paños
Marcos de ventanas, vidrios y cielo rasos	Escaleras, extensiones, paños
Muebles, equipos	Paños exclusivos por área. Deben ser descartables. En caso de que no lo sean, deberán usarse en solución desinfectante.
	Usar equipo exclusivo para las superficies de contacto con alimentos
Servicios sanitarios	Equipo exclusivo para limpieza de baños (esponjas, cepillos, etc). Debe estar identificado (código de color, rotulación). Toallas de papel desechable. En caso de que no lo sean, deberán usarse en solución desinfectante
General	Recipiente para transporte de residuos con bolsa recomendadas para los desechos.

Fuente: (Ministerio de Educación pública, 2020).

6.3.5 Todos los equipos y materiales utilizados en la limpieza y desinfección deben ser lavados, desinfectados y almacenados en un lugar adecuado. proceso.

6.3.6 Para reutilizar un implemento de higiene, el mismo deberá ser lavado con la solución recomendada para tal fin por parte del Ministerio de Salud.

**6.3.7** Para mayor seguridad, se recomienda dejarlos en la disolución sanitizante y desinfectante, recomendada por el Ministerio de Salud.

#### 6.4 Identificación de puntos críticos para la desinfección

**6.4.1** Este apartado incluye una serie de ejemplos que pueden ser considerados como puntos críticos para la infección que se pueden encontrar en la mayoría de las instalaciones deportivas o de recreación deportiva. Se contempla la frecuencia de uso de las personas trabajadoras, usuarias, visitantes, entre otras. Por lo que se consideran estas como de atención prioritaria para el proceso de limpieza y desinfección:

**Cuadro No. 4** Identificación de puntos críticos para la desinfección

Áreas	Superficies
Edificio	piso, ventanas, portones, pasillos, paredes, puertas, asientos, gradería, sillas, mamparas, perillas, barandas, escaleras (paredes cercanas y barandas).
Área de práctica de deporte o recreación	maquinaria, equipo (ej: balones, mancuernas, cuerdas, conos, colchonetas...), bancas, sillas, agarraderas, barras, barandas, piso.
Camerinos	asientos, grifo de ducha, agarraderas, taquillas o gaveteros, piso, manillas de puertas.
Baños y duchas	inodoro, basurero, piso, mamparas, agarraderas, estantes para jabón, espejo grifería, pasillos, puesto de lavado de manos, dispensador de jabón, alcohol en gel y shampoo, extractores.
Ascensores	perillas, barandas, piso, paredes, botones de control
Recepción	timbres, bolígrafos, vitrinas o ventanillas.
Áreas de seguimiento y control	básculas, cintas métricas, otros equipos de medición.
Área de comidas	mostradores, mesas, sillas, manijas de refrigeradores y congeladores, dispensadores de bebidas, pisos.
Atención médica	escritorio, sillas, camillas, piso, equipo e instrumentos médicos.
Artículos personales de los deportistas	bolso, calzado, vestimenta, teléfono, reloj, joyas.

**Fuente:** Elaboración propia.

#### 6.4.2 Limpieza de los elementos electrónicos

**6.4.2.1** Este apartado incluye una serie de ejemplos de elementos electrónicos que pueden ser considerados como puntos críticos para la infección que se pueden encontrar en la mayoría de áreas de recepción de las instalaciones deportivas o de recreación deportiva. Por lo que se consideran estas como de atención prioritaria para el proceso de limpieza:

- Datafonos
- Teclado
- Mouse
- Monitores
- Impresoras
- Equipo de sonido
- Teléfono fijos
- Celulares
- Intercomunicadores

- 
- Timbres
  - Dispositivos USB
  - Tablets
  - Pantallas
  - Cámaras
  - Controles.
  - Equipos de medición específica como Básculas, impedancias, caliper, etc

**6.4.2.3** Se deben desinfectar y limpiar de manera continua los equipos electrónicos utilizados por los colaboradores en las áreas de recepción de las instalaciones deportivas o de recreación deportiva, por lo que se recomienda la revisión de los manuales de uso para conocer las restricciones de limpieza específicas para cada equipo.

**6.4.2.4** Se le recomienda la implementación de los siguientes pasos que aplican a los dispositivos electrónicos:

- Apagar el equipo.
- Desconectar las fuentes de alimentación, los dispositivos y los cables externos.
- Usar solo un paño suave y sin pelusa.
- Mantener los líquidos alejados del producto, a menos que se indique lo contrario para productos específicos.
- No dejar que entre humedad por ninguna abertura.
- No usar aerosoles, blanqueadores ni sustancias abrasivas.
- No rociar ningún limpiador directamente sobre el dispositivo.
- No utilice productos que contengan acetona, pues podría dañar los equipos.
- Finalmente, lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón siguiendo los correspondientes protocolos.

**6.4.3** Los centros deportivos o de recreación deportiva debe velar por la desinfección y limpieza continua de las todas las superficies y áreas, así como también de las que se consideren necesarias para una correcta sanitización de todas las instalaciones.

**6.4.4** Los centros deportivos o de recreación deportiva deberán intensificar la frecuencia de la limpieza e higiene en todos los espacios, con mayor rigurosidad, en las superficies de apoyo según la naturaleza del deporte que se practique.

**6.4.5** Se recomienda utilizar para la limpieza de los equipos una solución a base de alcohol de al menos 70%, así como también con productos comerciales recomendados por las autoridades sanitarias, tales como los mencionados en la sección 6.3.3.

**6.4.6** Se recomienda la ventilación natural de los espacios, sin embargo, en caso de que sea necesario el uso de equipos de aire acondicionado, éstos deben mantener un registro de mantenimiento preventivo de cambio de filtro según las especificaciones del fabricante para disminuir la probabilidad de contaminación por este tipo de equipos.

**6.4.7** Cada subsector, Federación, Asociación, organización deportiva o recreativa deportiva deberá identificar los puntos críticos específicos para la desinfección, ya sea para su instalación, para competencia o para la práctica del deporte o actividad recreativa deportiva.

---

## 6.5 Equipo de protección personal (EPP)

### 6.5.1 Equipo de protección personal necesario, utilizado para llevar a cabo las actividades propias del servicio que se brinda:

- a) El personal, que por sus funciones está en contacto cercano con el cliente deberían usar equipo de protección personal (mascarillas o caretas faciales), cuando no pueda mantener el distanciamiento social.
- b) El equipo de protección personal debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.
- c) En el caso de usar mascarilla debería:
  - Las mascarillas deben colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz y boca, de manera que no permita la transmisión de fluidos.
  - El personal se debe lavar las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
  - No se deberían usar mascarillas quirúrgicas hospitalarias (tipo N95), estas se deben reservar para el personal de salud.
  - La mascarilla no debe ser colocada sobre la cabeza o removida a otra posición.
- d) Los protectores faciales deben ser almacenados o transportados en bolsas selladas para evitar que se contaminen.
- e) En los tiempos de alimentación, descanso o visitas al sanitario, la mascarilla debe retirarse con las manos limpias y ser almacenada en una bolsa sellada y limpia para luego volver a colocarla (con el debido protocolo de lavado de manos antes y después).
- f) Para el equipo de personas de apoyo de otras disciplinas como Medicina General, Fisioterapia, Nutrición, Psicología y Licenciados en general, deben someterse a las disposiciones aprobadas en sus colegios profesionales respectivos que aseguren una participación correcta y responsable durante la práctica del deporte o recreativa. Se recomiendan usar las siguientes fuentes de información para la referencia respectiva:

#### **Colegio de Terapeutas**

<http://www.colegioterapeutas.cr/lineamientos-de-la-salud-ante-covid-19/>

<http://www.colegioterapeutas.cr/lineamientos-generales-sobre-tele-salud/>

<http://www.colegioterapeutas.cr/recomendaciones-para-la-atencion-de-usuarios-en-consultorios-2/>

<http://www.colegioterapeutas.cr/lineamientos-para-el-manejo-de-disfagia/>

#### **Colegio de Nutricionistas**

Lineamiento técnico-operativo y administrativo, para los funcionarios de nutrición de los tres niveles de atención de la CCSS, durante la emergencia COVID-19.

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/246.pdf>

Ampliación del lineamiento

Referencia: GM-MDD-6886-2020

Buscar en página <https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/personal-salud> el código de referencia para acceder a las ampliaciones de la directriz. El martes 16 de junio del 2020 se presentan las siguientes:

AMPLIACIÓN DE LA DIRECTRIZ EMITIDA MEDIANTE EL LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS, DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA DEL COVID 19

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/329.pdf>



---

COLEGIO DE PROFESIONALES EN NUTRICIÓN DE COSTA RICA GUÍA PARA LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL VIRTUAL

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/330.pdf>

REMISIÓN DE “LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO TEMPORAL EN LOS SERVICIOS DE CONSULTA EXTERNA LA SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA COVID-19”

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/331.pdf>

DISPOSICION PARA ATENCION CONSULTA EXTERNA Y CIRUGIA ELECTIVA ANTE EMERGENCIA NACIONAL

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/332.pdf>

SEGUIMIENTO OFICIO GM-AG-3553-2020. COMPLEMENTO A LA DIRECTRIZ PARA APLICACIÓN EXCEPCIONAL DEL PUNTO 6.2. MANUAL DE PROCEDIMIENTOS PARA LA TELECONSULTA ANTE EMERGENCIA SANITARIA

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/333.pdf>

DIRECTRIZ APLICACIÓN EXCEPCIONAL PUNTO 6.2. MANUAL DE PROCEDIMIENTOS PARA LA TELECONSULTA ANTE EMERGENCIA SANITARIA

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/334.pdf>

COMPLEMENTO A OFICIO GM-MDD-3720-2020. “LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO TEMPORAL EN LOS SERVICIOS DE CONSULTA EXTERNA LA SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA COVID-19”

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/335.pdf>

LINEAMIENTO TÉCNICO-OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO PARA LOS FUNCIONARIOS DE NUTRICIÓN DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19 CÓDIGO: L.G.M. DDSSARSDT CNN 13042020.

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/336.pdf>

#### **Colegio de Médicos y Cirujanos**

LS-VS-001. Lineamientos técnicos para la prevención y contención de brotes de COVID-19 en los establecimientos de salud públicos y privados

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_preencion\\_contencion\\_brotos\\_24052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_preencion_contencion_brotos_24052020.pdf)

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).

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_ss\\_007\\_consultorios\\_hospitales\\_24052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_ss_007_consultorios_hospitales_24052020.pdf)

#### **Colegio de Psicólogos**

Lineamiento Técnico. Plan de contingencia para el abordaje psicológico de emergencia para los tres niveles de atención de la CCSS, ante la situación epidemiológica COVID19.

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/248.pdf>

Lineamiento Técnico versión 2 sobre la categorización de las personas objeto de atención en los servicios de psicología de la Consulta Externa de los tres niveles de atención de la CCSS ante la situación epidemiológica COVID-19.

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/23.pdf>

Actualizaciones:

ACTUALIZACIÓN LINEAMIENTO TÉCNICO VERSIÓN N° 2 SOBRE LA CATEGORIZACIÓN DE LAS PERSONAS OBJETO DE ATENCIÓN EN LOS SERVICIOS DE PSICOLOGÍA DE LA CONSULTA EXTERNA DE LOS TRES NIVELES DE ATENCIÓN DE LA CCSS ANTE LA CONDICIÓN EPIDEMIOLÓGICA COVID-19. CÓDIGO L.G.M.DDSS.ARS.DT.CNP- 24032020.

<https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/assets/materiales/personal/lineamientos/81.pdf>

#### **6.5.2 El EPP es provisto por la organización:**

Los Administradores de instalaciones deportivas o de recreación deportiva, se comprometen a proporcionar el equipo de protección a su personal que requiera para la operación de sus actividades.

---

## 6.6 Manejo de residuos

### 6.6.1 Procedimiento para el manejo y eliminación de residuos

Los residuos generados durante las labores de limpieza y desinfección que no hayan estado en contacto con una persona detectada como COVID-19 positivo, deben ser clasificados y desechados según los lineamientos del Ministerio de Salud mediante la Ley 8839 y su reglamento sobre la Gestión Integral de Residuos Sólidos. Para tal fin, se recomienda la elaboración de un Plan de manejo de residuos que incluya como requisitos mínimos:

a) Información general:

- Nombre de la instalación/actividad.
- Personas responsables del manejo de residuos sólidos.
- Ubicación.
- Horarios de funcionamiento de la instalación o de la actividad.
- Describir el tipo de desechos sólidos generados (características) y las fuentes de generación.

b) Manejo de residuos sólidos ordinarios:

b.1) Separación:

- Se recomienda colocar carteles informativos sobre los tipos de residuos que se pueden depositar en cada contenedor (rotulación).
- Cada recipiente debe contener su bolsa plástica.
- Los residuos de guantes, mascarillas, utensilios y equipos de limpieza descartables, deben depositarse como residuo ordinario no valorizable, siempre que no haya estado en contacto con una persona declarada como COVID-19 positivo.
- Los galones de desinfectante, alcohol en gel y demás, corresponden a residuos valorizables.

b.2) Recolección:

- Cada vez que la bolsa llegue a un 80% de su capacidad, deberá retirarse y cerrarse por completo, para evitar el desborde.
- Definir la frecuencia de recolección y limpieza de los contenedores de residuos. La frecuencia deberá ser mayor que la habitual
- La bolsa plástica de cada contenedor de residuos debe ser reemplazada por una nueva al momento de hacer la recolección de los residuos.
- Se recomienda lavar los recipientes cada vez que se hace el cambio de bolsa, pero de no ser posible, desinfectar la tapa y el borde superior del recipiente.
- Las personas encargadas de la recolección deberán protegerse con guantes mientras realizan estas labores.
- La persona o personas a cargo de esta labor debe lavarse y desinfectar las manos después de colocar la (s) bolsa (s) de basura en el punto de acopio determinado.

b.3) Acopio y almacenamiento:

- Los residuos valorizables y los residuos no valorizables deben almacenarse de manera separada, evitando que puedan mezclarse.
- El almacenamiento debe ser en sitios cerrados y de fácil limpieza, bien identificados y separados para facilitar su gestión.
- Se recomienda rociar la parte exterior de las bolsas de los residuos no valorizables que se van a desechar con solución de cloro.

b.4) Disposición final:

Es importante hacer la aclaración que este tipo de residuos corresponden a aquellos que hayan estado en contacto con una persona COVID-19 positivo.



- 
- Los residuos valorizables deben gestionarse ante una empresa debidamente autorizada por el Ministerio de Salud.
  - Los residuos no valorizables deben gestionarse con el servicio de recolección municipal donde hay disponibilidad o, caso contrario, realizar la contratación para tal fin.

Los residuos peligrosos deben gestionarse con una empresa debidamente autorizada por el Ministerio de Salud para este tipo de residuos. Este tipo de residuos deben ser clasificados y desechados según los lineamientos del Ministerio de Salud mediante el Reglamento General para la Clasificación y Manejo de Residuos Peligrosos.

**6.6.2** Los residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección, tales como utensilios de limpieza y EPP desechables, deben ser eliminados.

**6.6.3** Colocar recipientes con tapa y pedal (preferiblemente) para el depósito de cada uno de los diferentes tipos de residuos valorizables y no valorizables.

**6.6.4.** Manejo de residuos peligrosos: Los residuos peligrosos deben gestionarse con una empresa debidamente autorizada por el Ministerio de Salud para este tipo de residuos. Este tipo de residuos deben ser clasificados y desechados según los lineamientos del Ministerio de Salud mediante el Reglamento General para la Clasificación y Manejo de Residuos Peligrosos.

- Corresponde a residuos que han sido generados o han estado en contacto con personas contagiadas del COVID-19.
- Los residuos peligrosos deben manipularse utilizando el equipo de protección personal requeridos.
- Deben ser almacenados específicamente en bolsas de color rojo.
- El acopio de los residuos peligrosos debe realizarse en lugares techados y alejados de los centros de acopio de los demás residuos.
- Los residuos deben ser clasificados y desechados según los lineamientos del Ministerio de Salud mediante el Reglamento General para la Clasificación y Manejo de Residuos Peligrosos.

**6.6.4 Forma y la frecuencia de la limpieza de los contenedores de basura dentro de las instalaciones del lugar de trabajo.**

- a) Para hacer el retiro de los residuos se utilizarán guantes, las bolsas deberán estar cerradas y no se deberán presionar para hacer más espacio.
- b) Después del descarte de las bolsas, se procede al lavado de manos.
- c) La limpieza debe ser registrada, ya sea, en un formato o en una bitácora y será definida según el área y la presencia de alto tránsito de usuarios.

Cada subsector, Federación, Asociación, organización deportiva o recreativa deportiva deberá un plan de manejo de residuos específico, ya sea para su instalación, para competencia o para la práctica del deporte o actividad recreativa deportiva.

---

## 7. LOGÍSTICA EN EL CENTRO DE TRABAJO

### 7.1 Plan de continuidad del servicio u operación

Se debe desarrollar por parte de los centros deportivos y de recreación deportiva un plan de continuidad del servicio para la atención de un evento disruptivo que pueda afectar la operatividad y el servicio ofrecido, el cual, como base mínima, se recomienda incluya los siguientes apartados:

- a) Identificación y análisis de riesgos.
- b) Análisis de impacto en el establecimiento.
- c) Manejo de crisis.
- d) Respuesta en la emergencia.
- e) Comunicación en la crisis.
- f) Proceso de recuperación.
- g) Proceso de registro de usuarios (Obligatorio)
- h) Indicar el contacto responsable del evento (nombre completo, correo, teléfono celular, otro teléfono).

Adicionalmente, el establecimiento deberá iniciar el levantamiento de los contactos directos de sus colaboradores; así como encargados del evento, que contengan al menos, nombre completo, número de teléfono y correo electrónico, para ser enviado al Ministerio de Salud en caso de que sean sospechosos de contagio de COVID-19.

### 7.2 Turnos y horarios

**7.2.1** El establecimiento deberá diseñar horarios de trabajo acordes a la necesidad de su operación de forma tal que se logre el distanciamiento social a la hora de ingreso, turnos de trabajo y salida del personal; respetando las restricciones de horario que establezca el Ministerio de Salud.

**7.2.2** El establecimiento utilizará turnos escalonados para que el ingreso, tiempos de descanso y salidas, sean ordenados y se logre identificar, si fuera el caso, alertas en la salud de los colaboradores.

### 7.3 Distanciamiento entre personas en el lugar de trabajo

**7.3.1** Identificar las personas colaboradoras que pueden realizar sus actividades por medio del teletrabajo y así como mantener la práctica de reuniones virtuales aun estando en las mismas instalaciones.

**7.3.2** Asegurar un distanciamiento mínimo de 2,0 metros por persona colaboradora y un período no mayor a 60 min en caso de realizar reuniones de personal presenciales, que sean estrictamente necesarias.

**7.3.3** Valorar la posibilidad de implementar medidas de transporte para el personal con el fin de buscar su seguridad, cuando sea posible

**7.3.4** En la medida de lo posible, el contacto con los proveedores debe realizarse por medio de canales que eviten el contacto, tales como cita previa, correo electrónico o videollamada.

**7.3.5** Para el caso de las instalaciones deportivas o de recreación deportiva que requieran el establecimiento de puestos de trabajo, deberán asegurar el distanciamiento mínimo de 2,0 metros entre colaboradores.

**7.3.6** Las personas colaboradoras se deben distanciar físicamente cuando toman tiempos de descanso juntos, a fin de evitar conglomeración y, además, no deben de compartir utensilios o alimentos.

**7.3.7** Las personas deben hacer uso prioritariamente de las escaleras y pasillos en un único sentido, utilizando el lado derecho siempre para movilizarse y dejando el lado izquierdo libre, de esta manera se disminuye el contacto persona a persona.

**7.3.8** Se recomienda la instalación de pantallas acrílicas transparentes en la recepción y en otras áreas donde concurre mucha gente para comunicarse.

**7.3.9** Valorar la posibilidad de implementar medidas de transporte para el personal con el fin de buscar su seguridad, cuando sea posible.

**7.3.10** Capacitar al personal en cuanto al reconocimiento de los síntomas de la enfermedad COVID-19, con el fin de asegurar que las personas colaboradoras no asistan a los lugares de trabajo o reuniones presenciales con otras personas y además, reportar oportunamente su condición a la persona empleadora, así como buscar valoración médica, en caso de presentar síntomas.

#### **7.4 Hábitos de higiene del colaborador en el lugar de trabajo**

El colaborador debe atender las siguientes recomendaciones desde el momento que se dirige a su lugar de trabajo:

- Mantener una buena higiene personal diaria.
- Utilizar Ropa limpia.
- Mantener distancia entre las personas de al menos 2,0 metros de distancia.
- No tocar su rostro u otras partes del cuerpo durante la trayectoria a su lugar de trabajo.
- En caso de presentar sintomatología relacionada con la COVID-19, abstenerse de salir de la casa, notificar inmediatamente al jefe superior inmediato y no ir al lugar de trabajo.
- Lavado y desinfección de manos frecuentemente, primero al llegar al lugar de trabajo, durante la jornada y al final de la jornada, cuando se dispone regresar al domicilio.
- Al ingresar y abandonar el lugar de trabajo, y cuando se considere necesario, se debe cumplir con el protocolo de salud y lavado o desinfección de manos con alcohol gel con una composición mínima 60°. (Ver Anexos)
- Todos los trabajadores/colaboradores deben seguir los protocolos de tos y estornudo, lavado de manos y otras formas de saludar que se incluyen en el anexo de este documento. (Ver Anexos)
- Las personas encargadas de la limpieza deben protegerse con guantes mientras realizan las labores de limpieza e higiene de las instalaciones. Tras efectuar la limpieza se deberán de desechar correctamente los residuos y realizar el lavado de manos establecido en el protocolo. (Ver Anexos)
- Entre cada colaborador se debe procurar mantener una distancia mínima de 2,0 metros para disminuir el riesgo de infectarse.
- Debe cumplir a cabalidad con el protocolo de lavado y secado de manos y el protocolo de cuándo debe lavarse las manos. (Ver Anexos)
- Los colaboradores que en sus funciones no ameriten el uso de celular, éste debe quedar en resguardo en su respectivo casillero (Lockers) o bolso de uso personal, así mismo las personas que deban hacer uso del celular deberán desinfectar el mismo con frecuencia.

### 7.5 Requerimientos mínimo necesarios para la implementación del presente protocolo.

Se debe contar con los siguientes requerimientos dentro de la instalación una vez que se planea la apertura de la misma.

<b>Listado insumos sector deporte y recreación</b>
<b>Equipos de protección personal para trabajadores</b>
Mascarilla o careta acrílica Bolsas selladas para almacenar y transportar protectores faciales Guantes
<b>Equipos para limpieza</b>
Jabón o detergente** Desinfectante** Bolsas de basura rojas para desechos biopeligrosos Toallas de papel para limpieza Paño suave y sin pelusa para limpieza electrónicos Bitácoras de limpieza visible para clientes
<b>Equipos para uso de clientes</b>
Rótulos de protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara, otras formas de saludar, distanciamiento, poblaciones de riesgo y otra información. De ser necesario en idiomas más comunes de atención a turistas. Papel Higiénico Agua potable Jabón para manos Papel toalla desechable o secadora eléctrica Cesto de basura con tapa de apertura de pedal  Basureros rotulados para desechos ordinarios o desechos biopeligrosos rotulados Alcohol en gel Estación para desinfección (alcohol en gel, pañuelos o toallas desechables y cesto de basura)*  Botella con rociador spray de desinfectante para el calzado en lugares utilicen alfombra
<b>Equipo general</b>
Pantallas acrílicas transparentes (recepción y áreas de comunicación)*  Protección respiratoria (Mascarilla o respirador) para personas colaboradoras con síntomas de COVID-19

<b>Soluciones de desinfectantes, jabones y detergentes</b>
<b>Productos aprobados</b>
Alcohol etílico (etanol) al 70%
Hipoclorito de Sodio al 0.5%
Amonio Cuaternario
Ácido Peracético
Desinfectante Domestico***

\*De ser posible

\*\*Considerar tabla 'Soluciones de desinfectantes, jabones y detergentes'

\*\*\* Desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua)

Se debe realizar la planificación de la inversión del listado de requerimientos mencionados anteriormente.

## **8. ACTUACIÓN ANTE CASOS CONFIRMADOS DE LAS PERSONAS COLABORADORAS**

### **8.1 Lineamientos para personas confirmadas con la enfermedad**

- Todo colaborador que ha estado con síntomas de resfrío y que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados, deben acudir al centro médico de la empresa o EBAS correspondiente para la valoración médica respectiva, durante este período el centro médico le otorgará una incapacidad por el tiempo que sea necesario.
- Si una persona trabajadora es diagnosticada como caso "probable" o "confirmado", ya sea por un contagio dentro o fuera del centro de trabajo debe seguir las instrucciones suministradas por el establecimiento de salud o el protocolo definido por el Ministerio de Salud para estos casos y comunicarlo de manera inmediata a la organización.
- Si la persona trabajadora ha sido diagnosticada con Coronavirus (COVID19) por un médico debe:
  - Mantenerse en "aislamiento domiciliario"
  - Cumplir con las indicaciones de "aislamiento domiciliario" oficializadas por el Ministerio de Salud.

### **8.2 Registro de los casos confirmados y contactos directos de la persona colaboradora para su documentación e información al Ministerio de Salud.**

- Se comunicará por parte de la autoridad asignada a todo el personal la situación y se realizará el monitoreo de los trabajadores que presenten síntomas posteriores a la confirmación del caso, aún si no mantuvieron contacto cercano con la persona trabajadora afectada.
- Si la persona confirmada tuvo contacto físico con clientes o compañeros se les deberá comunicar de manera inmediata y estos deberán ser registrados.

---

**3.3 8.3 Indica el mecanismo para reportar a la dirección de área rectora más cercana del Ministerio de Salud en caso de presentarse casos confirmados. Si una persona colaboradora presenta síntomas por COVID-19, actúa de acuerdo a los siguientes pasos:**

- a. Brindar por parte del empleador a la persona trabajadora protección respiratoria (mascarilla o tapabocas) e indicarle que debe regresar a su casa y comunicarse inmediatamente al Sistema de Emergencias, mediante la línea telefónica 1322 para efectos de coordinar asistencia. Sujeto al protocolo de manejo clínico de los casos sospechosos o confirmados de COVID-19 del Ministerio de Salud o de la CCSS.
- b. No suministrar ningún medicamento, el centro de salud se encargará de brindar las indicaciones correspondientes.
- c. Se llevará a cabo una limpieza profunda de todas las áreas de las instalaciones o infraestructura física cuando se confirme el caso, por lo que se enviará a todo el personal para sus casas.
- d. La autoridad asignada se hará cargo de levantar una lista de las personas que estuvieron en contacto directo con la persona **que presenta síntomas por COVID-19**, indicando nombre completo, número de teléfono y correo electrónico, para ser enviado al Ministerio de Salud.

## **9. COMUNICACIÓN**

### **3.4 9.1 Lineamientos para la promoción de un buen ambiente laboral**

- El establecimiento deberá definir un canal de comunicación verbal o escrito, confiable y oficial para compartir información relacionada con el COVID-19 que sea veraz y proveniente del Ministerio de Salud (pizarras informativas, afiches, rotulación oficial en lugares visibles, canales digitales, entre otros).
- Se proporcionará al personal, proveedores y usuarios la información necesaria relativa a las medidas de prevención y contención que se estableció para la emergencia del COVID-19.
- Se deberá colocar en espacios visibles los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones de riesgo, en los idiomas más comunes de atención a los turistas. (Ver Anexos).
- La administración proporcionará información de los servicios, así como las disposiciones sobre el acceso, uso de instalaciones y los horarios, en caso de ser necesario, así como los protocolos relacionados con el COVID-19.
- Habrá una persona responsable de mantener y actualizar la información de manera oficial, o en su defecto designará a la persona que considere pertinente para el cargo y hará de conocimiento de todos (colaboradores y proveedores), quién será el encargado de la comunicación proveniente del Ministerio de Salud.

### **3.5 9.2 Sitios oficiales de comunicación**

Los medios de publicación del protocolo, una vez aprobado por el Ministro del Deporte, serán

- ICODER:
  - ICODER página principal: <https://www.icoder.go.cr>
  - ICODER Protocolos COVID19: <https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19>
- PROTOCOLOS SECTORIALES PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA:
  - Protocolos para una reapertura segura: <https://covid19.go.cr/protocolos-sectoriales/>



---

## 10. APROBACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El jerarca institucional encargado de aprobar el presente protocolo es el Ministro del Deporte, el señor Hernán Solano Venegas.

## ANEXOS

Anexo 1. Protocolo de lavado de manos.

# ¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1 Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2 Aplique suficiente jabón



3 Frote sus manos palma con palma



4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8 Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9 Enjuague abundantemente con agua



10 Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**



## ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



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

Anexo 2. Protocolo de estornudo.

 **Forma correcta de toser y estornudar**



**¡DETENGA EL CONTAGIO!**

Anexo 3. Otras formas de saludar.



---

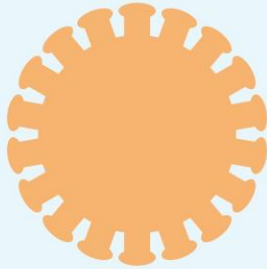
Anexo 4. No tocarse la cara.



Anexo 5. Población de riesgo.

## 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



Anexo 6. Desinfección diaria.

## ESTÁ EN TUS MANOS

Desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia



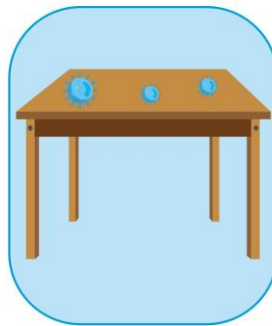
TELÉFONO CELULAR  
CONTROL REMOTO  
TABLETAS, TECLADOS



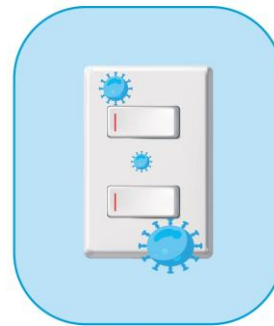
EL INODORO,  
SUPERFICIES DEL BAÑO,  
LAVAMANOS, GRIFOS



PERILLAS DE PUERTAS,  
PICAPORTES, LLAVES



MUEBLES DE MADERA  
O PLÁSTICO



APAGADORES  
DE LUZ

**UTILICE DESINFECTANTE O ALCOHOL AL 70%**