

Ante el aumento de casos y la situación actual de la emergencia nacional por COVID-19, la Unidad de Seguridad e Higiene Ocupacional, con base en las recomendaciones del Ministerio de Salud, brinda las siguientes recomendaciones de conducta para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19, asociados a la responsabilidad individual:

- ✓ Salir solamente de su casa para abastecerse de alimentos y/o medicamentos o si estrictamente necesario, al menos que requiera trabajar, asistir a citas médicas o actividades indelegables.
- ✓ Respetar la burbuja social (donde la convivencia es por personas que cohabitan juntas y no por visitantes; ya sean familiares o amigos).
- ✓ No realizar reuniones familiares, con amigos o compañeros de trabajo con ocasión de celebraciones, tales como cumpleaños, té de canastilla, día de la madre, día del niño o similares.
- ✓ Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas ya sea de su núcleo familiar o personas conocidas.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que son zonas más vulnerables para contagio de agentes infecciosos.
- ✓ Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad.
- ✓ Cubrirse con un pañuelo desechable o con el antebrazo cuando tose o estornude.
- ✓ Lavarse las manos con una frecuencia de al menos cada 20 minutos si está en sitios públicos o de trabajo 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, y al finalizar su jornada laboral.



¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

1. Humedece las manos con agua y abre el fajo.
2. Aplique suficiente jabón.
3. Frota sus manos palma con palma.
4. Frota la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frota las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Apoya el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos.
7. Redondea el pulgar inspeñando con la palma de la mano derecha, frota con un movimiento de rotación y viceversa.
8. Frota circunferencialmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.
9. Enjuaga abundantemente con agua.
10. Seque las manos con un pañuelo desechable.
11. Use la toalla para cerrar la llave.

Ministerio de Salud

Forma correcta de toser y estornudar

Ministerio de Salud

- CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTITAS DE SALIVA.
- O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE.
- DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE.
- NUNCA SE TOQUE LA CARA SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.

¡DETENGA EL CONTAGIO!

- ✓ Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos entre 60° y 70°.
- ✓ Utilizar formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico.
- ✓ Asegurar que se disponga de papel higiénico, jabón antibacterial, alcohol o solución en gel con una composición de al menos entre 60° y 70%, toallas de papel para el secado de manos y agua potable.
- ✓ Mantener la limpieza y desinfección en objetos o superficies. Se deberá usar un desinfectante, solución con alcohol al menos 60% o solución con cloro, y toallas desechables para su aplicación.
- ✓ No se deben compartir utensilios u objetos en el lugar de trabajo o de reunión.
- ✓ Reducir o restringir las visitas de personas externas al hogar más si cuenta con personas en condición de mayor vulnerabilidad en el hogar.
- ✓ Las personas con síntomas o signos de resfrío o gripe no deben ir a lugares de trabajo, de estudio o de reunión.



- ✓ En caso de requerir hacer trámites consultar cuales puede hacer de forma virtual o telefónica y cuales puede agendar por medio de cita como servicios médicos, estética, trámites bancarios, compras, tramites institucionales entre otros.

- ✓ Hacer uso de los horarios diferenciados que están facilitando varios servicios comerciales para evitar las

aglomeraciones y exponerse si tiene mayor riesgo por su edad o condiciones de salud.

- ✓ Mantener una distancia de al menos 1,8 metros con respecto a otras personas cuando sale de su hogar.
- ✓ Llevar siempre una solución a base de alcohol de la menos 60° o 70° o un desinfectante y toallas desechables para aseo personal y limpiar superficies.
- ✓ Al regresar a su casa evite tener contacto con las superficies y los miembros del hogar antes de haberse cambiado la ropa y lavado las manos.
- ✓ Mantenerse informado por los medios oficiales como redes del Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, Comisión Nacional del Emergencia y conferencia de prensa. En la Institución con la Oficina de Comunicación y Relaciones Públicas, que maneja la información oficial al respecto de la emergencia.