



## **ICT-P-013. Protocolo específico para la Actividad de Guiado de Turistas. Sector Turismo.**

Versión: 003

Fecha de elaboración: 20 de abril de 2023

Actualizado por:  
Instituto Costarricense de Turismo

Aprobado por:  
Gerencia General

---

## ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>1</b>
<b>1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>2. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA</b> .....	<b>2</b>
<b>3. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS</b> .....	<b>2</b>
<b>4. PRINCIPIOS</b> .....	<b>4</b>
<b>5. PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>6. HIGIENE Y DESINFECCIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>7. LOGÍSTICA EN EL CENTRO DE TRABAJO Y/O SITIOS TURÍSTICOS</b> .....	<b>10</b>
<b>8. ACTUACIÓN ANTE CASOS CONFIRMADOS DE GUÍAS DE TURISMO Y/O TURISTAS O EXCURSIONISTAS</b> .....	<b>10</b>
<b>9. COMUNICACIÓN</b> .....	<b>11</b>
<b>10. APROBACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN</b> .....	<b>11</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>3</b>

---

## 1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objetivo de este documento es establecer los requisitos mínimos que permitieron la reactivación del sector Turismo en la alerta ocasionado por la enfermedad COVID-19. Este protocolo busca que la actividad de Guiado de Turistas.

La aplicación del lineamiento va dirigido al sector Turismo, subsector de Guiado de Turistas, en todo el territorio nacional, como parte de las acciones preventivas y de mitigación contra la COVID-19.

El Instituto Costarricense de Turismo como rector del sector, es el encargado de trabajar el protocolo,

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Instituto Costarricense de Turismo.

## 2. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA

### 2.1 Lineamientos de referencia

- Directriz N°082-MP-S DIRIGIDA A LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA CENTRAL Y DESCENTRALIZADA "SOBRE LOS PROTOCOLOS PARA LA REACTIVACIÓN Y CONTINUIDAD DE LOS SECTORES DURANTE EL ESTADO DE EMERGENCIA NACIONAL POR COVID-19".

## 3. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS

### 3.1 Definiciones

- 3.1.1. Coronavirus (CoV):** son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.
- 3.1.2. 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). Estos virus se inactivan tras pocos minutos de contacto con desinfectantes comunes como la dilución recién preparada de cloro (concentración de cloro 1 g/L, preparado con dilución 1:50 de un cloro de concentración 40-50 gr/L). También son eficaces concentraciones de etanol 62-71% o peróxido hidrógeno al 0,5% en un minuto. En caso de usar otros desinfectantes, debe asegurarse la eficacia de estos. Siempre se deben utilizar de acuerdo a lo indicado en las Fichas de Datos de Seguridad.

- 
- 3.1.3. Desinfección:** Se refiere al uso de productos químicos, como desinfectantes registrados en la EPA, para eliminar los virus y bacterias presentes en las superficies. Este proceso no necesariamente limpia las superficies sucias, pero al combatir los virus y bacterias adheridos a la superficie luego de la limpieza, se puede disminuir aún más el riesgo de propagar una infección.
- 3.1.4. Excursionista:** Toda persona, sin distinción de raza, sexo, lengua o religión, que viaja a un destino principal (entendido éste como el lugar visitado que es fundamental para la decisión de realizar el viaje), distinto al de su entorno habitual, por una duración no mayor a veinticuatro horas, con cualquier finalidad principal que no sea la de ser empleado por una entidad residente en el país o lugar visitados, ni con propósito de inmigración.
- 3.1.5. Guía de Turismo:** Toda aquella persona física con credencial otorgada por el ICT, que Guía y conduce turistas y excursionistas en actividades turísticas en el territorio nacional, conforme a la clasificación dada por el artículo 5 del Reglamento de los Guías de Turismo, Decreto Ejecutivo N°41369 MEIC-TUR del 16 de noviembre 2018.
- 3.1.6. Limpieza:** Se refiere a la eliminación de suciedad e impurezas de las superficies. Este proceso no elimina los virus y bacterias que se encuentren adheridos a las superficies.
- 3.1.7. Patrimonio Turístico Nacional:** Es el conjunto de elementos turísticos, de uso mediato o inmediato, con que cuenta el país. Estos elementos están constituidos por los atractivos turísticos y la planta turística más la infraestructura y la superestructura que hacen posibles su acceso y funcionamiento.
- 3.1.8. Prestador de Servicios de Turismo Aventura:** persona física o jurídica legalmente constituida y autorizada para ofrecer los servicios en cualquiera de las modalidades señaladas en este reglamento, según se establece en el Reglamento para la Operación de Actividades Turismo Aventura.
- 3.1.9. Procedimiento:** Forma especificada de llevar a cabo las medidas indicadas en el protocolo sectorial, de manera que se pueda evidenciar como la organización las pone en práctica.
- 3.1.10. Protocolo sectorial:** Acuerdo entre los actores que comparten elementos comunes propios de un sector para implementar los lineamientos establecidos por el Entre Rector de Salud. Para fines prácticos de este documento, se utilizará la palabra protocolo para referirse a los protocolos sectoriales.
- 3.1.11. Tipos:** Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.
- 3.1.12. Turista:** Toda persona, sin distinción de raza, sexo, lengua o religión, que viaja a un destino principal (entendido éste como el lugar visitado que es fundamental para la decisión de realizar el viaje), distinto al de su entorno habitual, por una duración no mayor de seis meses, con cualquier finalidad principal (ocio, negocios u otro motivo personal) que no sea la de ser empleado por una entidad residente en el país o lugar visitados ni con propósito de inmigración.

## 3.2 Abreviaturas

- Asociación Costarricense de Guías de Turismo (ACOGUITIR)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Federación Costarricense de Guías de Turismo (FENAGUITIR)
- Instituto Costarricense de Turismo (ICT)

- 
- Ministerio de Salud (MS)

## 4. PRINCIPIOS

El sector o subsector 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 LS-CS-003. Lineamientos específicos para el Sector Turismo.

#### 5.1.1 Disposiciones para personal administrativo (FRONT) del sector turístico:

El personal administrativo debe:

- a) Velar por el cumplimiento de las medidas definidas para la prevención y contención del COVID-19, de los empleados y huéspedes.
- b) Intensificar las medidas de limpieza e higiene, principalmente en aquellas superficies que se tocan con frecuencia como: manijas, muebles de recepción, botoneras de ascensor, pomos de puertas, equipo de cómputo, datafonos, entre otros
- c) Colocar en espacios visibles 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. (Ver anexos de este documento).
- d) Garantizar el acceso a papel higiénico, jabón antibacterial, toallas desechables para secado de manos y alcohol en gel en los baños de uso público y que estén debidamente desinfectados
- e) Brindar en caso de que así lo requiera la empresa, el equipo de protección personal (guantes no quirúrgicos, mascarilla/careta acrílica, gafas) al personal de cocina, lavandería, mantenimiento, limpieza y seguridad, así como velar por su uso correcto en el desempeño de sus labores. (Para las tareas de limpieza hacer uso de guantes de vinilo/acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón).
- f) Establecer un canal de comunicación verbal y por escrito (en los idiomas más comunes de atención) con los turistas, en caso de que alguno presente algún síntoma relacionado con una enfermedad respiratoria o ha estado cerca de un contacto sospechoso.

#### 5.1.2 Disposiciones generales para personal no administrativo (BACK) del sector turístico

- a) Notificar a sus jefaturas, o a quien estos designen en caso de presentar síntomas relacionados con el COVID-19.
- b) Intensificar las medidas de limpieza e higiene, principalmente en aquellas superficies que se tocan con frecuencia en el desarrollo de sus labores.
- c) Aplicar los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara y otras formas de saludar. (Ver anexos)

### 5.1.3 Disposiciones sobre el uso de espacios comunes

- a) Para el uso de áreas comunes (área de comidas, piscinas, jacuzzis, bar, gimnasio, discoteca, casinos, spa, saunas y áreas verdes) se debe:
  - o Intensificar las normas de limpieza e higiene en estos espacios, con mayor rigurosidad en las superficies de apoyo con una solución a base de alcohol de al menos 70% y/o con desinfectantes.

### 5.1.4 Disposiciones sobre otras actividades turísticas

Cualquier otra actividad turística no contenida en estos lineamientos deben:

- a) Brindar información sobre las medidas de prevención y contención que estableció la administración de la actividad turística y el Gobierno de la República para la emergencia del COVID-19. .
- b) Notificar al encargado de la actividad turística o su representante en caso de que presente síntomas como tos, dolor de garganta, fiebre o dificultad para respirar.
- c) Notificar al encargado de la actividad turística o a su representante, en caso de que hagan falta implementos de limpieza como alcohol en gel, toallas desechables para secar las manos y jabón antibacterial destinado para los usuarios de la actividad turística.

<i>Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento</i>	<i>Medios de Verificación / Evidencia</i>
Ministerio de Salud	Reporte semanal sobre lineamientos
Áreas Rectoras de Salud	Ordenes sanitarias
CANATUR	Seguimiento y control
ICT	Seguimiento y control

## 5.2 Directriz N°082-MP-S DIRIGIDA A LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA CENTRAL Y DESCENTRALIZADA "SOBRE LOS PROTOCOLOS PARA LA REACTIVACIÓN Y CONTINUIDAD DE LOS SECTORES DURANTE EL ESTADO DE EMERGENCIA NACIONAL POR COVID-19"

El Gobierno de Costa Rica indica que debido al estado de emergencia nacional por la situación sanitaria generada por el COVID-19 declarado mediante el Decreto Ejecutivo número 42227-MP-S del 16 de marzo de 2020, se instruye a las personas jefes de la Administración Pública Central y se insta a las personas jefes de la Administración Pública Descentralizada, a iniciar un proceso coordinado y participativo con el sector privado para la aplicación de medidas de prevención y mitigación del COVID-19, que permitan la

---

reactivación y continuidad de los centros de trabajo, actividades y servicios, según el comportamiento epidemiológico de dicha enfermedad.

## **6. HIGIENE Y DESINFECCIÓN**

### **6.1 Generalidades**

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

**6.1.1.1** El Guía de Turismo debe contar con alcohol en gel y o toallas desinfectantes para uso personal en cada actividad de guiado que realice, De igual forma debe incentivar entre los turistas y excursionistas el uso continuo de alcohol en gel y el debido proceso de lavado de manos de acuerdo al Ministerio de Salud.

**6.1.1.2** El Guía de Turismo debe garantizar la utilización de productos de limpieza y desinfección comerciales autorizados.

**6.1.1.3** El Guía de Turismo debe informar a los clientes la ubicación de rótulos de protocolo de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara, en los establecimientos que se visiten, en el caso de que se esté en espacios abiertos, el Guía debe informar de forma verbal los mismos protocolos.

**6.1.1.4** Se recomienda evitar compartir artículos personales, ejemplo bolígrafos, Guías de campo, binoculares y telescopio. En caso de requerir prestarlo, se debe desinfectar tras su uso.

**6.1.1.5** Se recomienda intensificar las medidas de limpieza e higiene en todas aquellas superficies que se tocan con frecuencia en el desarrollo de las labores diarias de una Guía como poleas, cuerdas, binoculares, telescopios, chalecos salva vidas, remos, botes, bicicletas, vehículos de cualquier tamaño, mapas, bastones para caminatas, tiendas de campaña, linterna, pasamanos en senderos y otros.

**6.1.1.6** Se recomienda la utilización de adaptadores de teléfonos celulares para el telescopio que permitan la observación de la flora y fauna sin tener contacto con el equipo óptico. En caso de que los clientes entren en contacto con el equipo óptico se debe someter a una rigurosa desinfección inmediatamente. O bien la utilización de cualquier otra técnica que se considere oportuna para evitar el contagio.

**6.1.1.7** El Guía de Turismo debe fomentar el pago electrónico, de preferencia sin contacto.

**6.1.1.8** Se recomienda evitar el contacto y manipulación de las pertenencias de los excursionistas y turistas.

**6.1.1.9** Mantenerse vigilante en el acto que la ventilación natural en los vehículos terrestres sea fluida.

**6.1.1.10** Mantenerse vigilante de que sus colaboradores limpien y desinfecten las superficies que se tocan continuamente dando especial énfasis en manijas, barandas, cinturones, asientos,

---

cabinas del chofer, tableros, espejos, y otros. Se deben de limpiar antes y al finalizar el traslado correspondiente de personas.

**6.1.1.11** Incentivar a los turistas o excursionistas el uso de alcohol en gel para mantener las condiciones de higiene en el vehículo o durante los recorridos al aire libre. En el caso de que sea un guía independiente, este deberá facilitarle el alcohol en gel con una composición de al menos 60-70%.

**6.1.1.12** Usar alcohol en gel con una composición de al menos 60-70%, luego de manipular equipajes.

**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/o sitios turísticos y en los hogares para la prevención del contagio.**

**6.1.2.1** Facilitar el tiempo y los medios para la correcta higiene de manos al ingreso del lugar de trabajo y durante la jornada laboral.

**6.1.2.2** Realizar acciones informativas y educativas tendientes a la incorporación de prácticas saludables emitidas por el Ministerio de Salud (ver anexo 1).

**6.1.2.3** El Guía de Turismo deberán portar diariamente su ropa de trabajo o uniformes limpios.

**6.1.3 Instrucciones escritas a disposición de los colaboradores, los protocolos de tos, estornudo, lavado de manos, y otras formas de saludar, así como el reporte a las personas colaboradoras en caso de presentar síntomas.**

**6.1.3.1** Los documentos que se emitan, deben estar en el idioma oficial, y al menos una lengua extranjera sea el inglés, para acato y entendimiento de todos.

**6.1.3.2** Utilizar afiches informativos mediante dispositivos electrónicos, donde se especifiquen los pasos para la desinfección de manos recomendada, la manera adecuada de toser o estornudar, las diferentes formas de saludar de acuerdo a los lineamientos del Ministerio de Salud (ver anexos).

**6.1.3.3** El Guía de Turismo deberá cumplir con las responsabilidades asignadas, entre ellas, informando a su superior inmediato (cuando esto lo amerite) si presenta síntomas de gripe, resfrío, dolor de garganta, fiebre o dificultad para respirar, previo al ingreso de sus labores, de tal manera que se tomen las decisiones correspondientes de acuerdo a los lineamientos del Ministerio de Salud.

**6.2 Procedimiento de limpieza y desinfección**

**6.2.1 Las actividades a realizar para la limpieza y desinfección del lugar de trabajo se detallan a continuación:**

**a) Actividades para el lavado de manos**

La empresa deberá fomentar el lavado de manos de acuerdo con el protocolo establecido por el Ministerio de Salud para tal fin. Véase anexo 1.

**b) Actividades para el enjuague y secado**

La empresa deberá fomentar el lavado de manos de acuerdo con el protocolo establecido por el Ministerio de Salud para tal fin. Véase anexo 1.

**c) Actividades para la desinfección con productos eficaces contra el virus**

La empresa deberá utilizar productos de limpieza eficaces contra el virus, garantizando la mayor desinfección de todas las áreas; mismos que deberán encontrarse debidamente autorizados por el Ministerio de Salud.

### **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.

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

**6.4.1** Los Guías de Turismo deberán velar por la desinfección y limpieza continua de las siguientes superficies y áreas, así como también de las que se consideren necesarias para una correcta sanitización de todas las áreas visitadas en general.

- Tazas
- Bolígrafos
- Binoculares
- Telescopio
- Trípode de telescopio
- Guías y libros de campo
- Puntero láser
- Teléfono celular
- Micrófono de la unidad de transporte
- Radios comunicadores
- Micrófonos de diadema con altavoz
- Tiendas de campaña
- Remos
- Botes
- Chalecos
- Otros

**6.4.2** Los Guías de Turismo deberán de velar por la desinfección y limpieza continua de los equipos electrónicos utilizados en los tours, por lo que se recomienda la revisión de los manuales de uso para conocer las restricciones de limpieza específicos para cada equipo.

**6.4.3** La empresa y los Guías de Turismo, deberán intensificar la frecuencia de la limpieza e higiene (según volumen de visitación) en todos los espacios, con mayor rigurosidad, en las superficies de apoyo.

**6.4.4** Se recomienda utilizar para la limpieza de los equipos una solución a base de alcohol de al menos 60-70%, así como también con productos comerciales recomendados por las autoridades sanitarias.

**6.5.1** Los Guías de Turismo, deberán valorar el uso de la mascarilla como equipo de protección personal, al momento de brindar las instrucciones del tour, así como los detalles del mismo. Lo anterior, cuando aplique dada la actividad a realizar.

---

## **7. LOGÍSTICA EN EL CENTRO DE TRABAJO Y/O SITIOS TURÍSTICOS**

### **7.1 Turnos y horarios**

**7.1.1** El Guía de Turismo deberá respetar los turnos y horarios establecidos en las distintas áreas y espacios turísticos. (Protocolos establecidos para las ASP, Museos, Empresas temáticas, y otros, aún existentes.)

**7.1.2** Al inicio de la actividad de guiado turístico, el Guía será enfático con los clientes en acatar todas las disposiciones sanitarias emitidas por el Ministerio de Salud.

**7.1.3** Si la actividad está contemplada para que tenga una duración de más de 60 minutos, se le recomienda al Guía de Turismo hacer una pausa exclusiva para atender los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud para la limpieza y/o desinfección de manos.

### **7.2 Hábitos de higiene del colaborador en el lugar de trabajo y/o sitios turísticos**

**7.2.1** El Guía de Turismo debe recordar la obligación de cumplir con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud, durante el viaje.

**7.2.2** El Guía de Turismo, deberá incentivar el lavado de manos al momento de realizar el ingreso a los sitios turísticos, por parte de los turistas o excursionistas. Así como toda vez, que se entre en contacto con superficies expuestas a posible contaminación.

**7.2.3** El Guía de Turismo deberá informar a su empresa contratante o bien a su patrono directo cuando tenga conocimiento, que ha entrado en contacto con alguna persona en cuarentena o expuesta al coronavirus.

**7.2.4** Se recomienda que las asociaciones de Guías ofrezcan capacitación a los Guías de Turismo con la información oficial del Ministerio de Salud.

## **8. ACTUACIÓN ANTE CASOS CONFIRMADOS DE GUÍAS DE TURISMO Y/O TURISTAS O EXCURSIONISTAS**

**8.1.** En el caso que existan casos sospechosos, el Guía de Turismo deberá seguir las siguientes recomendaciones:

- Exigirle el cumplimiento de las normas y regulaciones de las autoridades sanitarias del país, coordinar el traslado de acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Salud.

---

**8.2.** Si el Guía de Turismo ha sido diagnosticado como “caso sospechoso” de Coronavirus (COVID-19) por un médico deberá cumplir con las indicaciones del Ministerio de Salud.

**8.3.** Cuando se dé un posible caso con un Guía de Turismo este deberá proveerle a la empresa contratante, un listado de los contactos directos, que contengan al menos, nombre completo, número de teléfono y correo electrónico, para ser enviado al Ministerio de Salud.

## **9. COMUNICACIÓN**

**9.1.** El Guía de Turismo deberá transmitir los lineamientos mínimos del Ministerio de Salud a los clientes de forma verbal o escrito (canales digitales, dispositivos electrónicos, aprovechando la rotulación de los sitios a visitar durante los recorridos turísticos, entre otros). Así como mostrar los protocolos de estornudo y tos, lavado y secado de manos, entre otros.

**9.2.** El Guía de Turismo proporcionará a los clientes 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 del Patrimonio Turístico Nacional que se visite.

**9.3.** Divulgar a través de la página web de cada Asociación de Guías de Turismo y de la FENAGUITUR, así como la del Instituto Costarricense de Turismo, los protocolos que se están llevando a cabo, para garantizar la salud de los turistas y excursionistas.

**9.4.** Debido a la naturaleza de la actividad guiada, donde la misma se desarrolla en múltiples escenarios, se utilizarán medios electrónicos para informar a los Guías de Turismo. Estos canales serán las páginas web de las asociaciones de Guías de Turismo y de la FENAGUITUR.

**9.5.** Los medios de publicación del protocolo, una vez aprobado por la Ministra de Turismo, serán el sitio web oficial del Instituto Costarricense de Turismo, ACOGUITUR y FENAGUITUR.

## **10. APROBACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

### **10.1 Autorización**

**10.1.1** El jerarca institucional que aprobará este protocolo sectorial, será el Gerente General a.i. del Instituto Costarricense de Turismo, señor Rafael Soto Quirós.

## ANEXOS

El presente material gráfico, puede consultarse y descargarse en la página Web del Instituto Costarricense de Turismo, así como en la página web del Ministerio de Salud en los siguientes links:

[Material Gráfico de Apoyo, ICT](#)

[Productos Gráficos de Ayuda, Ministerio de Salud](#)

### 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

- 

Humedezca las manos con agua y cierre el tubo
- 

Aplique suficiente jabón
- 

Frote sus manos palma con palma
- 

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

Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 

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

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

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

Enjuague abundantemente con agua
- 

Sacuda muy bien las manos y séquelas cuidadosamente con una toalla desechable
- 

Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de Salud

### Anexo 2 Protocolo de lavado de manos

### ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



 <p>Antes de tocarse la cara</p>	 <p>Antes de preparar y comer los alimentos</p>	 <p>Después de ir al baño</p>
 <p>Antes y después de cambiar pañales</p>	 <p>Después de toser o estornudar</p>	 <p>Después de visitar o atender una persona enferma</p>
 <p>Después de tirar la basura</p>	 <p>Después de utilizar el transporte público</p>	 <p>Después de estar con mascotas</p>
 <p>Luego de estar en zonas públicas</p>	 <p>Después de tocar dinero o llevos</p>	 <p>Después de tocar pasamanos o manijas de puertas</p>

### Anexo 3 Prevenga el Coronavirus con 6 pasos



#### Prevenga el coronavirus en 6 pasos

- 1 Lavado de manos
- 2 No se toque la cara si no se ha lavado las manos
- 3 Limpiar las superficies de alto contacto
- 4 Protocolo de estornudo y tos
- 5 Distanciamiento social 1.8 metros
- 6 Quedate en casa



### Anexo 4 Protocolo de estornudo y tos

#### Forma correcta de toser y estornudar



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

¡DETENGA EL CONTAGIO!

1

### Anexo 5 Otras formas de saludar

Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo

CON EL PIE

JUNTANDO LAS MANOS

AGITANDO LAS MANOS

CON EL PUÑO DE LEJOS

CON EL CODO

Ministerio de Salud Costa Rica

### Anexo 6 Personas con factores 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.

