



PROTOCOLO SANITARIO ANTE EL CORONAVIRUS (COVID-19) V.4

Secretaría General del Consejo Superior de Educación

Noviembre, 2021

Índice

Introducción	3
Alcance	4
Algunos datos relevantes sobre el COVID-19	5
Referencias documentales.....	6
Lineamientos de referencia:	6
Bibliografía:	7
Definiciones	8
Protocolo sanitario de la Secretaría General.....	12
Responsabilidades del personal:	12
Responsabilidades de la jefatura:.....	17
La atención al público:.....	19
Las reuniones:.....	19
En el comedor:	20
El teletrabajo:	20
El manejo de documentos:	20
La nueva normalidad:.....	21
Pautas de salud mental.....	22
Comunicación	24
Aprobación, seguimiento y evaluación	24
Anexos.....	25
Anexo N°1: Factores de riesgo.....	25
Anexo N°2: No tocarse la cara	26
Anexo N°3: Otras formas de saludar	27
Anexo N°4: ¿Cuándo hay que lavarse las manos?.....	28
Anexo N°5: Protocolo de lavado de manos	29
Anexo N°6: Prevengamos la COVID-19 antes de colocarnos nuevamente la mascarilla.....	30
Anexo N°7: Uso correcto de la mascarilla.....	31
Anexo N°8: Calidad de la mascarilla.....	32
Anexo N°9: Recomendaciones para uso de mascarillas de tela	33
Anexo N°10: Excepciones al uso de la mascarilla	34
Anexo N°11: Recomendaciones para el uso de la careta de protección facial.....	35
Anexo N°12: Protocolo de tos y estornudo	36
Anexo N°13: Desinfección de superficies	37
Anexo N°14: Prevención del COVID-19 en el transporte público.....	38
Anexo N°15: Prevención del COVID-19 en la oficina.....	39

Anexo N°16: Prevengamos el COVID-19 en espacios públicos - en la oficina-.....	40
Anexo N°16.1: Prevengamos el COVID-19 en espacios públicos - en sodas, restaurantes y cafeterías-	41
Anexo N°17: Compras de comestibles	42
Anexo N°18: Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados.....	43
Anexo N°18.1: Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados.....	44
Anexo N°18.2: Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados.....	45
Anexo N°18.3: Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados.....	46
Anexo N°19: Detenga el contagio del COVID-19.....	47
Anexo N°20: Sí es burbuja social	48
Anexo N°21: Preguntas frecuentes relacionadas con el aislamiento domiciliario o cuarentena:	49
Anexo N°22: Mitos y realidades sobre el COVID-19.....	50
Anexo N°23: Preguntas y respuestas sobre la vacunación contra el COVID-19.....	56
Anexo N°24: Pasos para obtener el documento de estado de vacunación emitido por el Ministerio de Salud.....	60
Anexo N°25: Recomendaciones para el tiempo que se pasa en el hogar.....	62

Introducción

A raíz de la situación que se está generando a nivel mundial con relación a la rápida propagación del COVID-19 y la declaratoria de pandemia por parte de la Organización Mundial de la Salud, el Gobierno de la República emite el Decreto Ejecutivo N°42227-MP-S el 16 de marzo del año en curso, como medio para la aplicación del principio de precaución en materia sanitaria.

En este se declara el Estado de Emergencia Nacional para todo el territorio costarricense como medida inmediata para reducir y atenuar el riesgo de contagio en la población y sus posibles consecuencias en todos los niveles, económico, social, sanitario, entre otros.

A partir de esta declaratoria, se emite la Resolución MS-DM-2382-2020/MEP-0537-2020 con fecha del 16 de marzo del 2020; firmada conjuntamente por la ministra de Educación Pública y el ministro de Salud, en la cual se ordena la adopción de medidas inmediatas para salvaguardar la salud de la población estudiantil y de la comunidad educativa en general, razón por la cual se suspende temporalmente el ciclo lectivo.

La Ley General de Salud, Ley N°5395 del 30 de octubre de 1973 y la Ley Orgánica del Ministerio de Salud, Ley N°5412 del 08 de noviembre de 1973, establecen que las normas de salud son de orden público y que el Ministerio de Salud es la autoridad a la cual le corresponde ordenar y las medidas necesarias para hacer frente a estados de emergencia sanitaria; son estas medidas las que, precisamente, se han utilizado para la elaboración del presente protocolo, en cumplimiento, además de la Directriz N°073-S-MTSS, del 09 de marzo del año en curso, en la cual se definen medidas para garantizar el cumplimiento de los protocolos sanitarios emitidos por el Ministerio de Salud e implementar el teletrabajo en la medida de las posibilidades en las instituciones públicas.

Mediante las resoluciones MS-DM-4907-2020 y MS-DM-6002-2020 el Ministerio de Salud comunica la obligatoriedad en el uso de equipo de protección personal, medida que es incluida dentro del presente protocolo, el cual se elabora en acato a la directriz CP-306-2020 del 27 de abril del 2020, en la cual se ordena a jefes de las instituciones públicas generar protocolos específicos para la prevención y reducción del riesgo de contagio por COVID-19, para la continuidad de las labores en los centros de trabajo, de manera que se pueda volver a una nueva normalidad de forma segura para el personal de la Secretaría General del Consejo Superior de Educación, de los señores y señoras miembros del Consejo, el público en general, estudiantes, personal de las instituciones parauniversitarias, entre otros, cuando las autoridades lo consideren pertinente.

En respuesta a la Directriz N°098-S-MTSS-MIDEPLAN del 26 de octubre de 2020, el Ministerio de Educación Pública emite la Resolución N°2491-2020-MEP con lineamientos generales para el desarrollo de las labores, como plan de retorno presencial a las oficinas de atención al público, así como los Lineamientos generales para la reanudación de servicios presenciales en centros educativos públicos y privados ante el Coronavirus (COVID-19), razón por la que se realizó la versión 2 de este protocolo sanitario (enero 2021); la primera versión fue aprobada por el Ministerio de Salud mediante oficio MS-DM-6679-2020, del 18 de agosto de 2020.

Ahora bien, siendo que ya hace más de un año que inició la pandemia, y debido a los nuevos conocimientos que se van adquiriendo con relación al virus y las nuevas condiciones de vida (nueva normalidad) a las que hemos tenido que adaptarnos, se hace necesario realizar la presente actualización al protocolo sanitario de la Secretaría General del Consejo Superior de Educación, la cual corresponde a la versión 3 (julio 2021).

La presente actualización del protocolo sanitario (versión 4, noviembre 2021) se da debido al cambio de edificio, a la permanencia del teletrabajo, así como a la nueva modalidad laboral implementada, la cual consiste en la utilización de estaciones de trabajo compartidas y despersonalizadas en espacios abiertos, generadas a partir de octubre del año en curso.

Además, es importante mencionar la aplicación del Decreto Ejecutivo N°43249-S que exige la obligatoriedad de la vacuna contra COVID-19 para todos los funcionarios del sector público, entre otros.

Alcance

El presente protocolo sanitario es de acatamiento obligatorio para todo el personal que labora en la Secretaría General, su objetivo es ser una herramienta que con su utilización se prevenga y minimice el riesgo de contagio por COVID-19 y brinde cierto nivel de seguridad tanto a la persona que se atiende, como al personal que labora en la Secretaría General.

Es responsabilidad de la jefatura inmediata velar por el cumplimiento de lo estipulado en este protocolo, girando las indicaciones necesarias al personal para la implementación de las medidas sanitarias, las cuales deben ser ineludibles, pues garantizan la reducción del riesgo de contagio de las personas en su lugar de trabajo.

Es responsabilidad de todo el personal cumplir y hacer cumplir las medidas sanitarias y de salud mental que aquí se establecen, mientras se encuentren en los espacios asignados a la Secretaría General, pues es la herramienta que permitirá el cuidado mutuo.

Si bien es cierto, gracias a los procesos de vacunación, la cantidad de casos de contagio, hospitalizaciones y mortalidad por COVID-19 ha ido en descenso, no se debe bajar la guardia hasta que las autoridades de salud así lo indiquen.

Algunos datos relevantes sobre el COVID-19

Los coronavirus son una amplia gama de virus que pueden causar enfermedades; en seres humanos pueden presentarse como infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común o gripe, en el 80% por ciento de las personas que presentan tos, goteo nasal y dolor de garganta (según estadísticas de la Caja Costarricense de Seguro Social), hasta enfermedades graves como la neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal, incluso, la muerte.

El coronavirus que se ha descubierto más recientemente es el SARS-CoV-2 el cual causa la enfermedad por COVID-19, la cual es una enfermedad infecciosa altamente contagiosa. Este nuevo virus y la enfermedad que produce eran desconocidos hasta diciembre de 2019, por lo que ahora se suma a los otros cuatro que circulan en el país: coronavirus humano 229 E, coronavirus humano OC43, coronavirus humano NL63 y coronavirus humano HKU 1. De ahí la importancia de mantener estrictas medidas sanitarias, para evitar su propagación, dado que cualquier persona puede ser contagiada y contagiar a otras, incluso sin saberlo, puesto que algunas personas no presentan síntomas, pero si tienen la enfermedad y pueden transmitir el virus.

La enfermedad por COVID-19 se puede contraer por contacto con una persona que esté infectada a través de las gotículas de saliva o secreciones nasales cuando tose o exhala, debido a que caen sobre objetos o superficies con los que otras personas tienen contacto y luego al llevarse las manos a los ojos, nariz o boca contraen el virus. También se puede contraer el virus si se inhalan las gotículas esparcidas por una persona enferma.

Si bien es cierto, la enfermedad tiene alrededor de un 2% de mortalidad y la mayoría de las personas (aproximadamente un 80%, según estadísticas de la Caja Costarricense de Seguro Social) se recupera sin necesidad de tratamiento especial, solo una de cada seis personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar, principalmente las personas adultas mayores y quienes padecen hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, asma, VIH+, personas con problemas o debilidad en sus sistemas inmunológicos, o con enfermedades crónicas, mujeres embarazadas o personas que cuidan enfermos (ver Anexo N°1). Ciertamente, a julio del 2021 las autoridades sanitarias han incluido nuevas enfermedades y condiciones de salud a los factores de riesgo inicialmente definidos, por esta razón, se le debe dar la importancia que se requiere a la prevención del contagio.

Algunos de los síntomas más comunes de esta enfermedad son fiebre, cansancio, tos, dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta, dificultad respiratoria o diarrea, estos aparecen de forma progresiva y leve.

En ese sentido, la Caja Costarricense de Seguro Social recomienda que si se tienen síntomas leves de gripe lo más prudente es quedarse en casa. Si se tienen signos de alarma como fiebre por más de tres días, dificultad respiratoria, falta de aire, o bien si se ha tenido contacto con casos sospechosos, probables o confirmados de COVID-19, lo que corresponde es buscar atención médica.

Referencias documentales

Lineamientos de referencia:

- ✓ Decreto Ejecutivo N°43249-S que exige la obligatoriedad de la vacuna contra COVID-19 para todos los funcionarios del sector público.
- ✓ LS-VS-015. Procedimiento para obtener el documento de estado de vacunación de COVID-19 (versión 003, 17 de octubre de 2021).
- ✓ 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), versión 11, actualizada el 3 de setiembre de 2021.
- ✓ Circular DVM-A-CIR-0008-2021 Divulgación manual de uso Edificio Condominio Torre Mercedes Siglo XXI.
- ✓ Disposiciones generales para las personas funcionarias que laboran en el edificio Torre Mercedes.
- ✓ LS-CS-005. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19, versión 004, de marzo 2021.
- ✓ LS-PG-016. Lineamientos generales sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por COVID-19, versión 010, mayo 2021.
- ✓ LS-S I-014 Lineamientos para sistemas de ventilación y aire acondicionado (COVID-19), versión 002, junio 2021.
- ✓ Manual de Lineamientos sanitarios del Ministerio de Salud para la atención de la emergencia por COVID-19.
- ✓ Resolución N°2491-2020-MEP Lineamientos generales para el desarrollo de las labores en atención a la Directriz N°098-S-MTSS-MIDEPLAN de 26 de octubre de 2020 en el Ministerio de Educación Pública.
- ✓ LS-CS-014 Lineamientos generales para la reanudación de servicios presenciales en centros educativos públicos y privados ante el Coronavirus (COVID-19), versión 2.
- ✓ Directriz N°082-MP-S, sobre los protocolos para la activación y continuidad de los sectores durante el estado de emergencia nacional por COVID-19.
- ✓ Lineamientos nacionales para la vigilancia de la infección por coronavirus 2019 ncov.
- ✓ LS-S I-014 Lineamientos generales para reinicio de sistemas de ventilación general, aire acondicionado y sus tuberías de agua relacionadas en edificios de ocupación general-control de Legionella en edificios o espacios reutilizados- (COVID-19).
- ✓ LS-PG-008 Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19).
- ✓ 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).
- ✓ LS-CS-009 Lineamiento general para propietarios y administradores de centros de trabajo por COVID-19.
- ✓ 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).

- ✓ LS-SS-006 Lineamientos generales para el uso del equipo de protección personal (EPP), para prevenir la exposición al COVID-19 en servicios de salud y centros de trabajo.
- ✓ Guía para la prevención, mitigación y continuidad del negocio por la pandemia del COVID-19 en los centros de trabajo.
- ✓ Modelo de gestión compartida: Costa Rica trabajo y se cuida, CNE.
- ✓ Lineamiento de actuación para la prevención de riesgos frente a la exposición al nuevo coronavirus (2019-ncOv), a lo interno de la CNE.
- ✓ CNE-UDH-SO-COVID19-LIN-004-2020. Lineamiento sobre del manejo y la gestión de documentos en el marco de la emergencia por COVID-19, CNE.

Bibliografía:

- ✓ Caja Costarricense del Seguro Social: <https://www.ccss.sa.cr>
- ✓ Casa Presidencial: <https://www.presidencia.go.cr/>
- ✓ Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias (CNE): <https://www.cne.go.cr/>
- ✓ Ministerio de Salud: <https://www.ministeriodesalud.go.cr>
- ✓ Protocolo 1- COVID-19 Instituto Nacional de Aprendizaje.
- ✓ Protocolo para la atención de visitantes en el Centro de Atención de Información y Trámites del Ministerio de Obras Públicas y Transportes.
- ✓ Protocolo para el ingreso y salida de funcionarios del Ministerio de Obras Públicas y Transportes.
- ✓ Protocolo para reuniones presenciales del Ministerio de Obras Públicas y Transportes.
- ✓ Protocolo sectorial para las Instituciones de Educación y Formación Técnica Profesional Privada de Costa Rica.
- ✓ Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es>

Definiciones

Con relación a la pandemia por COVID-19, la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias ha establecido las siguientes:

- Aforo: número de personas que caben dentro de un sitio o estructura cumpliendo el distanciamiento de 1.8 metros entre ellas (tabla 3 Carga de Ocupantes, Manual de Disposiciones Técnicas Generales sobre Seguridad Humana y protección contra incendios versión 2013).
- Amenaza: peligro latente representado por la posible ocurrencia de un fenómeno peligroso, de origen natural, tecnológico o provocado por el ser humano, capaz de producir efectos adversos en las personas, los bienes, los servicios públicos y el ambiente, (CNE, 2015).
- Autoridad sanitaria competente: corresponde al Área Rectora de Salud en la cual se ubica físicamente la operación del centro de trabajo en el cual se presenta una situación vinculada con el COVID-19.
- Burbuja social: aquellas personas que residen bajo un mismo techo (casa o apartamento).
- Carné de vacuna COVID-19: es el documento emitido por la entidad vacunadora, en este caso la Caja Costarricense de Seguro Social, en que se acredita la vacunación respectiva.
- Caso sospechoso: contempla las siguientes posibilidades:
 1. Persona con infección respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria (por ejemplo, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, congestión nasal) y que cumpla al menos uno de los siguientes criterios:
 - a. No tener otra etiología (causa) que explique completamente la presentación clínica del evento.
 - b. Un historial de viaje fuera del país en los 14 días previos al inicio de los síntomas.
 - c. Antecedente de haber iniciado el cuadro clínico ya descrito en los 14 días posteriores de haber estado en contacto cercano con alguna persona con historial de viaje fuera del país en los últimos 14 días de haber ocurrido ese contacto.
 2. Persona mayor de 15 años con infección respiratoria aguda grave (IRAG). En el caso de los menores de 15 años será la IRAG sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica. La persona se clasifica como IRAG si presenta: Historia de fiebre o fiebre de 38°C o más y, dolor de garganta o tos y, disnea o dificultad respiratoria y, con aparición dentro de los últimos 10 días, y necesidad de hospitalización (según criterios establecidos en el Protocolo Nacional de Vigilancia de la persona con influenza y otras virosis).
 3. Una persona con anosmia (pérdida del sentido del olfato) o disgeusia (cambio en la percepción del gusto), sin otra etiología que explique la presentación clínica.

4. Paciente con enfermedad respiratoria aguda de cualquier grado de severidad, que dentro de los 14 días anteriores al inicio de la enfermedad tuvo contacto físico cercano con un caso confirmado, probable o sospechoso por COVID-19. Independientemente de los criterios de clasificación de caso, si el médico tratante considera que existen suficientes sospechas clínicas y/o epidemiológicas, podrá definir la necesidad de tomar la prueba por COVID-19.
- Caso probable: contempla las siguientes posibilidades:
 1. Un caso sospechoso para quien la prueba para el virus COVID-19 no es concluyente.
 2. Un caso sospechoso para quien la prueba no pudo realizarse por algún motivo.
 - Caso confirmado: corresponde a una persona a quien se le ha confirmado, la infección por el virus que causa la enfermedad COVID-19, indistintamente de los síntomas y signos clínicos.
 - Certificado de vacunación COVID-19: documento que emite el Ministerio de Salud el cual certifica que una persona cuenta con un esquema de vacunación completo de COVID-19.
 - Código alfanumérico: código compuesto por números y letras asignado en cada documento de estado de vacunación único para cada persona, con este código se puede verificar la veracidad del documento.
 - Código QR: es un módulo o código de barras bidimensional que permite almacenar información codificada. Cada documento de estado de vacunación tendrá un código QR único el cual al ser escaneado permitirá verificar la veracidad del documento.
 - Control Epidemiológico: es el control documental que se debe realizar con el enfoque de documentar el desarrollo de actividades de prevención, detección temprana, diagnóstico, tratamiento, control y eliminación de las enfermedades transmisibles que afectan a la población.
 - Cuarentena o aislamiento: es una restricción de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas.
 - Declaración jurada: documento emitido por la persona responsable general del centro de trabajo del cumplimiento de los lineamientos generales, así como los específicos, el cual debe remitir a la autoridad pública competente. Deberá acompañarse de la documentación que demuestre la aplicación de las medidas y la contribución con las autoridades con el cumplimiento de la presente guía o informar de las acciones realizadas si se llegara a confirmar un caso positivo en su personal.

- Documentación: se refiere a que toda acción en marco de los lineamientos generales deberá quedar debidamente documentada y formalizada y disponible de forma oportuna ante el requerimiento de la autoridad sanitaria competente.
- Emergencia: estado de crisis provocado por el desastre y basado en la magnitud de los daños y las pérdidas. Es un estado de necesidad y urgencia, que obliga a tomar acciones inmediatas con el fin de salvar vidas y bienes, evitar el sufrimiento y atender las necesidades de los afectados. Puede ser manejada en tres fases progresivas de respuesta, rehabilitación y reconstrucción, se extiende en el tiempo hasta que se logre controlar definitivamente la situación.
- Estado de vacunación COVID-19: documento de carácter oficial otorgado por el Ministerio de Salud a las personas donde consta su estado de vacunación de COVID-19, se puede verificar la veracidad de este documento en línea.
- Firma digital válida: conjunto de datos asociados a un mensaje digital que permite garantizar la identidad del firmante y la integridad del mensaje. Una firma digital valida es la que se puede certificar como valida mediante las aplicaciones por las que se recibe el documento firmado.
- Inmunización: inducción y producción de una respuesta inmunitaria específica protectora (anticuerpos y / o inmunidad mediada por células) por parte de un individuo sano susceptible como consecuencia de la administración de un producto inmunológico, la vacuna o toxoide. Se define como la acción de conferir inmunidad mediante administración de antígenos (inmunización activa) o mediante la administración de anticuerpos específicos (inmunización pasiva).
- Mitigación: aplicación de medidas para reducir el impacto negativo que provoca un suceso de origen natural, humano o tecnológico (CNE, 2015).
- Nexo epidemiológico: se habla de nexo epidemiológico en el caso del coronavirus, cuando una persona que haya tenido contacto con otra ya confirmada con el COVID-19, o que haya estado en lugares que ya se sabe que hay circulación del virus, vuelve al país y en el lapso de catorce días de haber vuelto, tiene síntomas respiratorios. Esa persona tiene mayor probabilidad de tener coronavirus y ese es el nexo, porque sabemos que ahí está circulando.
- Orden sanitaria: acto administrativo mediante el cual el Ministerio de Salud hace del conocimiento de la persona interesada, de una resolución o disposición particular o especial en resguardo de la salud y el ambiente, la cual es de acatamiento obligatorio y debe ser ejecutada en el plazo que se indique. Con la emisión de una orden sanitaria el Ministerio de Salud da inicio al debido proceso a que tiene derecho la persona interesada.

- **Propagación (COVID-19):** una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las (gotas) procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1,8 metros de distancia entre persona y persona.
- **Protocolo:** es el término que se emplea para denominar al conjunto de normas, reglas y pautas que sirven para guiar una conducta o acción.
- **Riesgo:** probabilidad de que se presenten pérdidas, daños o consecuencias económicas, sociales o ambientales en un sitio particular y durante un periodo definido. Se obtienen al relacionar la amenaza con la vulnerabilidad (CNE, 2015).
- **Vacuna:** suspensión de microorganismos vivos atenuados o inactivados, o sus fracciones que son administrados por diferentes vías al individuo, con el objeto de inducir inmunidad activa protectora contra la enfermedad infecciosa correspondiente. Algunas vacunas contra el SARS-CoV-2 están fabricadas con ARNm.
- **Virus:** es un agente infeccioso microscópico celular que solo puede multiplicarse dentro de las células de otros organismos.
- **Vulnerabilidad:** condición intrínseca de ser impactado por un suceso a causa de un conjunto de condiciones y procesos físicos, sociales, económicos y ambientales. Se determina por el grado de exposición y fragilidad de los elementos susceptibles de ser afectados -la población, sus haberes, las actividades los bienes y servicios y el ambiente- y la limitación de su capacidad para recuperarse (CNE, 2015).

Protocolo sanitario de la Secretaría General

Con el objetivo de promover un retorno seguro y paulatino a la presencialidad para todas las personas, se comunican las medidas que se deberán acatar, sin excepción, a partir de la aprobación del siguiente protocolo, en concordancia con lo establecido por las autoridades competentes, en los diversos comunicados que se han hecho del conocimiento de todo el personal y de la ciudadanía en general.

Es importante hacer énfasis en la responsabilidad de todas las personas trabajadoras y la jefatura en la aplicación de las medidas de seguridad y precauciones en la realización de las actividades que realiza, así como el uso correcto del equipo de protección personal, en el marco de la emergencia por COVID-19.

Cada persona debe, mantener una actitud objetiva, proactiva y responsable en el cumplimiento de las indicaciones emitidas por el Ministerio de Salud respecto a las actividades que generen exposición al COVID-19.

A pesar de lo anterior, dentro de lo posible, se debe procurar seguir la vida normal, aplicando sistemáticamente las medidas de prevención recomendadas, así como las reglas de convivencia en el Edificio Torre Mercedes, según lo indicado en la Circular DVM-A-CIR-0008-2021, hecha del conocimiento de todo el personal en octubre del año en curso, algunas de las cuales se incorporarán en las secciones de este protocolo.

Responsabilidades del personal:

1. De acuerdo con lo establecido por las autoridades sanitarias, cualquier persona que labore en la Secretaría General deberá abstenerse de presentarse a laborar si tiene cualquiera de los síntomas de resfrío o gripe, fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta, dificultad respiratoria e informar a la jefatura; deberá acudir al centro médico si presenta los síntomas de alarma mencionados con anterioridad.
2. De acuerdo con la normativa del Edificio Condominio Torre Mercedes Siglo XXI, tanto al ingreso como a la salida del edificio pueden subir únicamente tres personas a la vez en cada ascensor.
3. Es responsabilidad de todo el personal de la Secretaría hacer un uso adecuado de las instalaciones y cumplir con los lineamientos sanitarios del presente protocolo (limpieza, desinfección, aforo, distanciamiento).
4. Es responsabilidad de todo el personal de la Secretaría evitar aglomeraciones, tanto a la entrada, como a la salida de la jornada laboral.
5. Se debe evitar tocarse la cara si no se tienen las manos limpias (ver Anexo N°2).
6. El personal no debe tener contacto físico entre sí o con los visitantes, saludar de mano, ni de beso, ni abrazarse (ver Anexo N°3).

7. Todo el personal debe lavarse las manos al ingresar a la Secretaría General, utilizando el lavatorio que se encuentra en la entrada del quinto piso. El procedimiento de lavado de manos debe de realizarse antes de: iniciar cualquier labor e ingerir los alimentos y después de: utilizar el servicio sanitario, toser y estornudar, visitar zonas públicas, manipular llaves, dinero o artículos personales (ver Anexos N°4 y N°5).
8. Obligatoriamente y sin excepción, todo el personal, incluyendo la jefatura, debe usar mascarilla desde que ingresa al edificio, durante la jornada laboral y hasta que se retira. El uso de mascarillas apropiadas es una de las medidas para prevenir la transmisión de virus respiratorios de una persona a otra persona y reduce la contaminación de superficies que se genera por las gotitas de saliva.
Toda persona que se encuentre o labore en espacios cerrados debe utilizar la mascarilla en todo momento, no está permitido removerse la mascarilla excepto para ingerir los alimentos o lavarse los dientes.
9. No está permitido el ingreso de personas sin mascarilla al edificio, es importante hacer énfasis en la recomendación de las autoridades de salud, de manera que toda persona mayor de 3 años debe utilizar mascarilla obligatoriamente.
10. Para el uso adecuado de la mascarilla se deben seguir los siguientes consejos:
 - a. Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón (ver Anexos N°6 y N°7) o con alcohol de 60% al 70% en gel o en spray.
 - b. La mascarilla debe ser del tamaño adecuado, de manera que permita cubrir boca, nariz y barbilla sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla (Ver Anexos N°8 y N°9).
 - c. No debe tocarse el frente de la mascarilla.
 - d. No debe removerse la mascarilla para hablar con otras personas, a menos que necesite comunicarse mediante una lengua viso-gestual o hacer lectura labial y no cuente con una mascarilla para lectura facial, en ese caso se debe utilizar una mampara transparente y antirreflejo o mantener una distancia de 2 metros frente a la otra persona, mientras se realiza la comunicación. Posteriormente, la persona debe colocarse de nuevo la mascarilla.
Únicamente para las personas sordas y oyentes que deban comunicarse por medio de una lengua viso-gestual como la LESCO o una lengua de señas casera y que requieren apoyarse de gesticulaciones o hacer lectura facial, se permite el uso de mascarillas para lectura facial.
En el Anexo N°10 se pueden observar las excepciones al uso de la mascarilla, según los lineamientos de las autoridades sanitarias.
 - e. Evite manipular la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón antibacterial o alcohol en gel o en spray entre 60° y 70°, durante 20 - 40 segundos.
 - f. Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un sólo uso.
 - g. Para quitarse la mascarilla: remuévala por detrás de la cabeza (no toque la parte delantera de la mascarilla), de inmediato colóquela en un recipiente cerrado y lávese las manos con agua y jabón antibacterial o alcohol en gel o en spray entre 60° y 70°, si es una mascarilla de un sólo uso deséchela dentro de ese mismo recipiente cerrado.
 - h. En caso de uso de mascarillas desechables, no se deben utilizar por más de 3 horas, en caso de mascarillas reutilizables se deben lavar diariamente después de uso.

- i. Para lavarse los dientes, se debe retirar la mascarilla colocándola dentro de una bolsa cerrada mientras realiza el proceso de lavado. Al finalizar, debe colocarse la mascarilla de forma correcta inmediatamente. Si la bolsa es plástica o de papel, debe desecharla como se indicó al volver a colocarse la mascarilla.
 - j. No se deben intercambiar ni prestar mascarillas entre el personal.
 - k. El uso de la careta o protector facial es opcional y complementario a la mascarilla. No se deben utilizar caretas que cubren solo la boca, deben cubrir toda la cara (ver Anexo N°11). Utilizar mascarilla y careta como única medida no es suficiente para obtener un nivel adecuado de protección contra el COVID-19 y no reemplazan el distanciamiento físico, el protocolo de lavado de manos y el protocolo de estornudo y tos (ver Anexo N°12).
11. La administración del edificio brinda los insumos de limpieza para el uso constante del personal y vela por la disponibilidad de papel higiénico, jabón antibacterial, toallas desechables para secado de manos y alcohol en gel en los servicios sanitarios y que estos se encuentren debidamente desinfectados.
 12. No se debe ingresar a las instalaciones de la Secretaría General folletos, objetos o materiales innecesarios, para evitar el uso compartido entre el personal.
 13. Si bien es cierto se recomienda que cada persona porte su lapicero, en muchos casos las personas se presentan a realizar trámites sin contar con este, por lo tanto, se deberá colocar un lapicero en la recepción, que será de uso común para las personas que ingresen a realizar solicitudes, este deberá ser desinfectado por la persona en la recepción cuando cada persona finalice su trámite; este lapicero no debe ser utilizado por parte del personal de la Secretaría General.
 14. La persona encargada de la recepción debe:
 - a. desinfectar regularmente su espacio de trabajo para evitar posibles contagios, luego de atender a cada persona, o bien, si está manipulando documentos en papel que a su vez han sido utilizados por otras personas.
 - b. desinfectarse las manos con alcohol en la concentración indicada o bien lavarse las manos luego de la atención de cada persona y cuando haya finalizado de manipular documentos.
 15. El gel antibacterial no funciona para eliminar virus.
 16. Debido a la implementación permanente del teletrabajo y al trabajo en espacios compartidos, que se presenta como nueva modalidad laboral, es importante tomar en cuenta que los espacios de trabajo y el equipo de cómputo son utilizados por varias personas, por lo que se recomienda desinfectar el escritorio, la silla y la computadora al menos al inicio de la jornada laboral (ver Anexo N°13), ya que el virus puede permanecer en las superficies según se muestra:

PERSISTENCIA DEL CORONAVIRUS EN SUPERFICIES		
	Aluminio	2-8 Horas
	Guantes Quirúrgicos	8 Horas
	Acero	48 Horas
	Vidrio	4 Días
	Madera	4 Días
	Papel	4-5 Días
	Plástico	5 Días

Fuente: [https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/fulltext](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/fulltext)

Tomado de:

https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf

17. No tocarse la cara mientras realiza las labores de limpieza y desinfección.
18. No se deben sacudir los paños o toallas que se utilizan para limpiar y desinfectar.
19. Se deben recoger inmediatamente los residuos que se recolectan al limpiar.
20. No se debe *apretar* las bolsas en las que se depositan los residuos tratando de reducir su tamaño, ni apoyar la bolsa contra el cuerpo tratando de cerrarla.
21. Una vez finalizada la limpieza y desinfección, el personal debe lavarse o desinfectarse las manos como se ha indicado anteriormente.
22. Todo el personal es responsable de que su movilidad hacia y desde las instalaciones de la Secretaría General sean seguras independientemente de la modalidad de transporte que utilice (buseta, autobús, taxi, vehículo propio, caminando, bicicleta, entre otras), ver Anexo N°14.

23. Se restringe el ingreso de personal ajeno a la Secretaría General en las oficinas para “saludar o hacer visita social”. En ese caso, el personal deberá salir de la Secretaría para atender a quien le visite, aplicar el protocolo de saludo y mantener el distanciamiento social indicados por las autoridades.
24. Los servicios que puedan brindarse por medios virtuales deben priorizar esta metodología. En caso de que sea imprescindible brindar el servicio de forma presencial, la persona interesada deberá coordinar con la administración del edificio -con suficiente antelación-, la reservación de una sala de reuniones y solicitar la limpieza de esta, antes y después de la reunión.
25. En la medida de lo posible, no se deben prestar lapiceros, lápices, documentos, teléfonos celulares u otros implementos entre el personal de la Secretaría General.
26. Se debe recordar que cada vez que se utiliza el servicio sanitario se deben extremar las medidas sanitarias, como el lavado de manos siguiendo el protocolo, además, se debe secar las manos con las toallas de papel que se encuentran dispuestas para ese fin y con esa misma toalla abrir puertas y desecharlas de inmediato.
27. Cada una de las personas que laboran en la Secretaría General deberá informar a la jefatura cualquier síntoma de resfrío e indicar si ha estado en contacto con un caso positivo, probable o sospechoso de COVID-19.
28. Durante la jornada laboral todo el personal debe mostrar el comportamiento social indicado por las autoridades sanitarias, acatando las medidas de prevención y control establecidas en el presente protocolo sanitario (ver Anexos N°15 y N°16).
29. Ninguna persona del equipo de trabajo de la Secretaría General debe reproducir o divulgar información falsa o no oficial. Es importante hacer un uso responsable de la información que se encuentra en redes sociales, de manera que no se compartan noticias falsas o imágenes que se podrían considerar como “humor”, pero que pueden ofender a otras personas. En ese sentido, muchos de los medios de comunicación nacionales cuentan con herramientas que pueden ayudar a detectar o identificar noticias falsas, y siempre es necesario e importante informarse por los canales oficiales de comunicación y no tomar todo lo que se encuentra en internet y redes sociales como verdadero. El pensamiento crítico que tengamos ante toda la información que nos llegue es muy importante para no contribuir a la propagación de noticias falsas, que, como lo señala la OMS pueden generar mucho daño.
30. En la medida de las posibilidades, se deben mantener las áreas de trabajo y espacios comunes ventilados, preferiblemente con ventilación natural, sin corrientes bruscas de aire;
31. Evitar visitar o permanecer en lugares cerrados con alta concentración de personas para reducir el riesgo de contagio, ver Anexos N°16.1 y N°17.
32. Es responsabilidad de todo el personal acatar las medidas sanitarias e informar a la jefatura si no se están implementando, ver Anexo N°18.
33. Portar siempre una solución a base de alcohol de la menos 60% o 70% o un desinfectante y toallas desechables para aseo personal y limpieza de superficies, como medida adicional para prevenir el contagio, ver Anexo N°19.
34. Al regresar a la casa de habitación evite tener contacto con las superficies y los miembros del hogar antes de haberse cambiado la ropa y lavado las manos.

Responsabilidades de la jefatura:

1. Cumplir y velar por el cumplimiento de las medidas sanitarias definidas en el punto “Responsabilidades del personal” de este protocolo.
2. Oficializar y propiciar el uso y la obligatoriedad de cumplir con el presente protocolo sanitario y dar la importancia establecida por las autoridades sanitarias en caso de cualquier síntoma de resfrío propio o en el personal.
3. Abstenerse de presentarse a trabajar si presenta síntomas de resfrío.
4. Cumplir y velar por que el personal a su cargo atienda y cumpla las disposiciones del Reglamento Interno y de Administración del Condominio Torre Mercedes Siglo XXI; el documento denominado Procedimientos, Normas y Regulaciones en CTM (Condominio Torre Mercedes), entre otros que se mencionan en la Circular DVM-A-CIR-0008-2021.
5. Velar por que en los roles de trabajo presencial / espacios compartidos se pueda mantener el distanciamiento entre el personal, hasta que las autoridades de salud indiquen que ya no es necesario.
6. Crear los roles de trabajo presencial de manera que se pueda mantener la distancia social de 1.8 metros entre el personal en las estaciones de trabajo.
7. Si durante la jornada laboral alguna persona del equipo de trabajo de la Secretaría General presenta síntomas o indica que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados y se considera como un caso sospechoso, se deben seguir las siguientes recomendaciones:
 - a. Indicar a la persona afectada que debe permanecer en un área con acceso restringido hasta que sea trasladada por las autoridades correspondientes.
 - b. Comunicar inmediatamente al Sistema de Emergencias 9-1-1 o a la línea 1322, para coordinar asistencia y seguir las indicaciones que se brinden, principalmente si ha habido exposición con otras personas.
 - c. Informar al Instituto Nacional de Seguros sobre la sospecha de enfermedad laboral.
 - d. Solicitar una limpieza profunda de todas las áreas de las instalaciones o infraestructura física, la cual deberá incluir:
 - Limpieza profunda con productos de sanitización en todas las áreas donde estuvo la persona afectada, así como áreas comunes donde se haya podido desplazar.
 - Si se presentara un caso confirmado de COVID-19 entre el personal, los espacios por donde interactuó esa persona deben ser desinfectados, permanecer cerrados por 24 horas y marcados con algún tipo de cinta u otro objeto. El personal que realice la limpieza utilizará el equipo de protección correspondiente, como se ha indicado con anterioridad.
 - e. La búsqueda e identificación de contactos se llevará a cabo según lo definido en los Lineamientos Nacionales para la vigilancia del COVID-19. En el caso de personas con diagnóstico confirmado, los miembros de la familia, convivientes y personas encargadas de los cuidados serán considerados como contactos y se recogerán sus datos epidemiológicos básicos. Las autoridades de salud pública establecerán los mecanismos necesarios para realizar su evaluación y seguimiento.
Cualquier persona asintomática que cumpla la definición de contacto deberá ser informada y se iniciará una vigilancia activa, siguiendo los protocolos establecidos. Estas personas deben estar localizables a lo largo del periodo de seguimiento.

La vigilancia activa consistirá en un contacto diario por parte de la persona responsable del seguimiento designada por los servicios de salud correspondientes durante los 14 días posteriores a la última exposición con un caso confirmado.

Se podrá asignar al equipo encargado de la atención domiciliaria la vigilancia del estado de salud de los convivientes con el fin de detectar precozmente la aparición de un caso secundario. Deben de ser informados de las precauciones de higiene respiratoria y lavado de manos.

En cualquier caso, se realizará una valoración individualizada de cada situación, adaptando las recomendaciones a cada caso específico teniendo en cuenta el riesgo de exposición, aspectos sociales, culturales o sanitarios que puedan hacer recomendable un cese temporal de las actividades laborales o la aplicación de medidas de cuarentena si las Autoridades de Salud así lo consideran.

- f. Comunicar a todo el personal la situación y dar seguimiento a aquellas personas que presenten síntomas posteriores a la confirmación del caso, incluso si no mantuvieron contacto cercano con la persona afectada. En caso de que haya habido contacto físico con otras personas ajenas a la Secretaría u otros miembros del equipo de trabajo, se les deberá comunicar inmediatamente y enviarles a sus casas.
- g. Mantener comunicación con la persona afectada para conocer su evolución.
- h. Para que la persona afectada se reincorpore a su lugar de trabajo, deberá contar con el alta médica expedida por el centro de salud de la Caja Costarricense de Seguro Social.
8. Si alguna persona del equipo de trabajo de la Secretaría General o de su *burbuja social* fuera diagnosticada como “caso sospechoso” de COVID-19 debe comunicarlo de inmediato a la jefatura y mantenerse en aislamiento domiciliario, acatando las indicaciones que le brinden las autoridades sanitarias.
9. Si alguien del personal de la Secretaría General fuera diagnosticada como caso “probable” o “confirmado”, ya sea por un contagio dentro o fuera del lugar de trabajo, debe comunicarlo inmediatamente a la jefatura y seguir las indicaciones que le den las autoridades sanitarias.
10. La jefatura debe velar y propiciar para que se cumplan los lineamientos establecidos por las autoridades sanitarias, en ese sentido debe:
 - a. Asegurar la confidencialidad de la información de la persona involucrada y proteger su identidad, revelando el caso únicamente a las autoridades ministeriales correspondientes cuando sea requerido.
 - b. Mantener actualizadas las formas de comunicación con el área de salud o centro médico, en caso de que se presente alguna situación relacionada con el COVID-19.
 - c. Comunicar y coordinar inmediatamente con las autoridades sanitarias ante la confirmación de un caso COVID-19 en alguna persona del equipo de trabajo de la Secretaría General.
 - d. Atender de inmediato cualquier notificación de orden sanitaria.
 - e. Informar mediante declaración jurada al Ministerio de Salud, en caso de ser necesario, el acatamiento de los lineamientos generales y las acciones ejecutadas para la prevención, mitigación y atención del contagio por COVID-19, a fin de disponer de autorización para restablecer operaciones y para mantener la continuidad del servicio que se brinda.No obstante, al estar ubicadas las instalaciones de la Secretaría General del Consejo Superior de Educación, dentro de los edificios alquilados por el Ministerio de Educación Pública, se depende también de las decisiones que, en ese sentido, tomen las autoridades ministeriales.

- f. A partir de la Circular VM-A-DRH-06-021-2021, del 16 de junio de 2021, la Dirección de Recursos Humanos aprueba los cambios de horario para el personal del Título I y reubicados del Título II, por lo que, si alguna persona del equipo de trabajo muestra interés en realizar, voluntariamente, una modificación a su jornada laboral de personal, podrían realizarse, de acuerdo con los parámetros establecidos.
- g. Mantener la comunicación hacia el personal para evitar informaciones falsas que puedan generar mayores niveles de ansiedad y estrés.
- h. Solicitar la cuarentena al personal que haya estado en contacto con un positivo por COVID-19, mientras reciben la respectiva incapacidad médica y la orden sanitaria, según lo establecido por las autoridades.

La atención al público:

- 1. No se atenderá a ninguna persona que no porte mascarilla debidamente colocada, se recuerda que las autoridades sanitarias solicitan el uso obligatorio de la mascarilla para toda persona mayor de 3 años.
- 2. Únicamente se permitirá el ingreso de una persona por trámite.
- 3. Toda persona que ingrese al edificio debe aplicarse alcohol en gel en las manos, este se encuentra dispuesto en la recepción al lado de los ascensores, también puede lavarse las manos en el lavatorio que se encuentra ubicado en la entrada de la recepción.
- 4. Las personas que se encuentren en la recepción deben mantener el distanciamiento físico de 1.8 metros.

Las reuniones:

- 1. Todas las personas que asistan a la reunión deben utilizar mascarilla desde su ingreso al edificio y hasta su salida.
- 2. Solicitar a la administración del edificio el uso de la sala de reuniones a utilizar con suficiente antelación. En caso de que sean reuniones breves y no afecten la programación de la sala, podrán utilizarlas por un espacio no mayor a 30 minutos sin previa solicitud.
- 3. Mantener el orden y la limpieza.
- 4. La distancia entre cada silla o persona debe ser de 1.8 metros como mínimo.
- 5. En la medida de lo posible, la duración de la reunión no debe ser mayor a una hora.
- 6. Se debe evitar brindar alimentos o bebidas a las personas que participen en la reunión para reducir el contacto directo con los fluidos de las personas.
- 7. Al finalizar la actividad, cada persona que utilice las salas de reuniones debe recoger los desechos y asegurarse de que el área utilizada quede limpia y en perfecto orden.
- 8. Antes de devolver la sala al administrador, se deben ordenar las sillas y el mobiliario en la posición predeterminada para cada sala de reuniones.
- 9. Se recomienda sustituir la lista de asistencia física por algún mecanismo digital.

En el comedor:

1. Mantener el distanciamiento entre personas.
2. No está permitido consumir alimentos en las áreas de trabajo, para ello se deben utilizar los espacios de comedor, únicamente se permite el consumo de bebidas no alcohólicas y frutas en los espacios de trabajo.
3. Cuando las personas deban ingerir sus alimentos, deberán hacerlo de manera individual, sin compañía.
4. Es recomendable que cada persona desinfecte todas aquellas superficies con las que va a tener contacto al momento de ingerir los alimentos, como microondas, coffee maker, llaves de los grifos, manijas de gavetas, mesa, entre otras, y deberá lavarse las manos luego de esta desinfección, siguiendo el protocolo mencionado con anterioridad y antes de la ingesta de los alimentos.

El teletrabajo:

Las autoridades sanitarias hacen las siguientes recomendaciones con relación a este tema:

- Mantener las conductas y hábitos como si fuera a trabajar presencialmente y organizar el tiempo para cumplir con las actividades propias de la jornada laboral, en ese sentido es muy importante poder hacer una planificación de las tareas de cada día.
- Mantener el horario de oficina, con inicio y fin de la jornada.
- Acondicionar un lugar para trabajar cómodo que le permita realizar adecuadamente sus funciones.
- Respetar los horarios definidos para la alimentación.
- Si se requiere de alguna herramienta para el desarrollo de su trabajo solicítelo a la jefatura.
- Hacer recesos necesarios como las pausas activas.
- Respetar el tiempo fuera de la jornada laboral para realizar otras actividades.

Para las personas que regresan al trabajo presencial recomiendan:

- ❖ Seguir acatando los protocolos y medidas sanitarias establecidos en el presente protocolo.
- ❖ Cumplir las indicaciones brindadas por las autoridades para la utilización del transporte público.
- ❖ Comunicar a la jefatura si observa algún incumplimiento del presente protocolo.
- ❖ Tener presente y acatar la restricción vehicular y otras medidas relacionadas con la movilidad.

El manejo de documentos:

La Comisión Nacional de Prevención del Riesgo y Atención de Emergencias recomienda seguir las siguientes disposiciones para la gestión de los documentos en las oficinas:

- a. De ser posible, promover y utilizar métodos alternativos de gestión de documentos, de manera que no sea físico, tales como: firmas digitales, solicitud o gestión de trámites por teléfono o correo electrónico, enviar escaneado o en fotografía documentos por correo electrónico.

- b. Cuando no se pueda evitar el intercambio físico de documentación / papelería:
 - Usar guantes desechables, mascarilla, protección facial.
 - Aplicar el protocolo de lavado de manos antes y después de compartir o tocar los documentos.
 - No compartir bolígrafos ni otros implementos de oficina.
 - Asignar un espacio (una bandeja o portapapeles) para depositar los documentos que han estado en contacto con otras personas usuarias, preferiblemente separada al menos 1.8 metros de una estación de trabajo individual.
 - Cuando sea posible, los documentos que se presten en el Centro de Documentación deben limpiarse con un pañito húmedo con alcohol o desinfectante de uso común, o bien buscar algún modo de “colocarlos en cuarentena”, cuando son recibidos, durante el tiempo que pueda durar el virus en el papel.
 - En la medida de lo posible, evitar manipular el papel entre el personal.
- c. Respetar la distancia física de 2 metros y utilizar el equipo de protección personal.
- d. Reducir el tiempo de contacto, al entregar documentos o realizar trámites.
- e. Asignar a una persona como responsable de gestionar y distribuir la documentación dentro de la oficina y que esa persona constantemente desinfecte sus manos al estar en contacto con documentos en papel.

La nueva normalidad:

Esta nueva normalidad de la que tanto se habla significa poder retomar poco a poco las actividades que realizábamos antes de la pandemia, de forma segura, adaptándonos a la convivencia con el virus.

En ese sentido, la Comisión Nacional de Prevención del Riesgo y Atención de Emergencias hace las siguientes recomendaciones para lograr una mejor adaptación y desarrollar una mayor resiliencia en tiempos de COVID-19, entre las que se encuentran:

1. Aceptar el hecho de que el virus no se ha ido y no se irá en algún tiempo, y podría estar en cualquier parte y en cualquier persona.
2. Debemos ser estrictos en el acatamiento de las medidas sanitarias en todos los lugares en los que estemos, no debemos bajar la guardia, incluso ya se empieza a hablar en diversos medios de comunicación de que probablemente aun cuando la pandemia haya pasado, las medidas de higiene deberán continuar.
3. Estas medidas sanitarias son efectivas si se aplican en conjunto: lavado de manos según los protocolos, distanciamiento físico, uso de mascarilla, protocolo de tos y estornudo, limpieza y desinfección de superficies, permanecer el menor tiempo posible en espacios cerrados y evitar lugares con grandes afluencias de personas. Todas ellas son importantes para reducir la probabilidad de contagio.
4. Debemos aprender a autogestionar el riesgo de contagio e implementar medidas de autocuidado, como una adecuada alimentación, dormir bien y tener pequeñas pausas para relajarse, divertirse, escuchar música, leer, hacer manualidades o realizar actividad física.

Pautas de salud mental

Es importante recordar que la salud, no se refiere únicamente a salud física, también debemos ocuparnos de mantener una adecuada salud mental principalmente en tiempos de pandemia, dado que es una situación extraordinaria, que nos expone al miedo, a la incertidumbre, a mayores niveles de preocupación y de malestar emocional; por lo tanto, algunas acciones que la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias recomienda llevar a cabo son:

- En la medida de lo posible, mantener la calma y un buen estado de ánimo; se debe ser consciente de que todas las personas están pasando por momentos complejos de una u otra forma, por lo tanto, el respeto y la consideración hacia los demás son actitudes clave para sobrellevar una situación como la presente.
- Mantener una actitud objetiva, verificar las fuentes de información y contrastarla entre varios medios de comunicación, tanto nacionales como internacionales, de manera que no se difundan noticias falsas o rumores. Se debe evitar la información excesiva y alarmista pues podría aumentar innecesariamente, pensamientos de malestar, sensación de inseguridad y miedo.
- Encontrar recursos y herramientas que proporcionen bienestar, evitando así que el temor genere un bloqueo emocional que pueda resultar paralizante.
- Ser consciente de las emociones propias; no alimentar los miedos propios ni los miedos de los demás.
- Evitar minimizar el riesgo de la enfermedad y evadir el miedo, sin que esto signifique magnificar el riesgo real; es un momento para tener mucha cautela y sensatez en nuestro comportamiento.
- Utilizar herramientas de relajación o actividades que resulten agradables para no pensar de manera constante en la enfermedad.
- Evitar hablar constantemente durante la jornada laboral sobre la enfermedad, ya que esto puede generar un aumento en los niveles de ansiedad propios y de las personas que le rodean.
- Seguir los protocolos sanitarios y extremar las medidas de autoprotección con el equipo recomendado por las autoridades para que el riesgo de contagio se vea disminuido.
- Buscar apoyo en familiares y amistades, cooperando con ellos para que puedan mantenerse en calma e ir adaptándose a las circunstancias conforme se vayan presentando.
- En la medida de lo posible, intente no separarse o desvincularse emocional o afectivamente de las personas de mayor riesgo, mantenga al menos la comunicación a distancia.
- Si siente que lo necesita para estar mejor o para tener un mejor manejo de la situación, busque ayuda profesional, en ese sentido puede ser útil hacer un auto análisis de:
 - Las sensaciones que está teniendo, por ejemplo, estrés, nerviosismo, sensación de peligro inminente, aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración, temblores sin una razón aparente o pánico y si estas emociones se presentan con mucha intensidad o si son recurrentes.
 - Si le resulta difícil controlar su preocupación o dejar de pensar en la enfermedad, el miedo a enfermarse o que sus seres queridos se enfermen.

- Si siente que necesita estar constantemente recibiendo información sobre la enfermedad.
- Si le es difícil concentrarse o interesarse en otros asuntos y esto afecta la realización de sus actividades diarias, laborales o personales.
- Si la sensación de miedo le está paralizando, y le genera un estado de alerta en el que constantemente analiza sus sensaciones corporales y las interpreta como síntomas de la enfermedad.
- Si tiene problemas para conciliar el sueño.

En resumen, respetar y tener una actitud empática hacia la forma en que cada persona enfrenta la crisis es ineludible, por lo que se debe evitar el hablar constantemente de la enfermedad durante la jornada laboral, así como la difusión de rumores o noticias falsas dentro del lugar de trabajo y mostrar consideración hacia cada miembro del equipo de trabajo y la decisión de cada persona de mantenerse informada o no.

La Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias también hace las siguientes recomendaciones para el manejo de crisis nerviosa o de ansiedad si se detecta un caso positivo de COVID-19 en el lugar de trabajo, en ese sentido, tanto el personal como la jefatura deben mantenerse alerta mediante la observación y la escucha activa de lo que expresa alguien del equipo de trabajo, para valorar la necesidad de brindar apoyo a esa persona.

También es importante mencionar que las autoridades han puesto a disposición de la ciudadanía líneas telefónicas como el 911 o el 1322 en las cuales atienden consultas relacionadas con el COVID-19 y se brinda apoyo psicológico. Algunas de estas recomendaciones son:

1. Si alguna persona está pasando por un cuadro de ansiedad o estrés, se le debe ayudar a dar pasos para hacer frente a la situación, esto incluye el manejo adecuado de los sentimientos, el control de los componentes subjetivos de la situación e iniciar el proceso de solución del problema.
2. Es importante establecer un vínculo con esa persona, es decir, actuar con empatía y respeto, de manera tal que demuestre le está prestando su atención y que está haciendo lo posible para ayudarla a que este mejor.
3. Si la persona está anuente, se le puede ofrecer alguna bebida, alimento u otra necesidad básica, como forma de mantener la comunicación.
4. Permita que la persona se exprese y escúchela, no le pida que diga más de lo que desea.
5. Intente tranquilizar a la persona con frases en las que muestre empatía hacia los sentimientos que pueda estar experimentando en ese momento y mediante las cuales se le pueda ayudar a ver que su reacción es normal.
6. Ayude a la persona a visualizar formas positivas de afrontar la situación.
7. Comparta con la persona información precisa y oportuna que pueda ayudarla a estar mejor.
8. Concluya la conversación de manera gentil, dejando en la persona la impresión de que ella es importante.

En el caso del Ministerio de Educación Pública, mediante el Instituto de Desarrollo Profesional, Colegio de Licenciados y Profesores (COLYPRO) y el Colegio de Profesionales en Psicología han puesto a disposición del personal, la línea telefónica 2103-2917 en la cual se puede recibir apoyo psicoeducativo y de autocuidado en temas de salud mental para las personas docentes y funcionarias del MEP.

Comunicación

La secretaria general (la jefatura) será la encargada de realizar todo tipo de comunicación en aras de brindar tranquilidad y propiciar un ambiente de trabajo en el cual las personas se sientan apoyadas y comprendidas con relación a la pandemia por COVID-19, en ese sentido, será responsable de:

- a) La forma utilizada para compartir información relacionada con el COVID-19 que sea veraz y proveniente del Ministerio de Salud, será la siguiente:
 - Propiciar la responsabilidad de todo el personal y la propia, de cumplir con las medidas que aquí se establecen.
 - Divulgar de manera oportuna y de fuentes oficiales cualquier información relacionada con el COVID-19 que considere pertinente, sin que esto signifique alarmar innecesariamente al personal.
 - Mantener la comunicación con las autoridades sanitarias y del Ministerio de Educación Pública, en caso de que se presente algún caso positivo, probable o sospechoso de COVID-19.
- b) La persona a cargo de la comunicación durante la emergencia será la jefatura, y será también la que gire las indicaciones al personal que corresponda para mantener y actualizar la información en caso de que se presente nueva evidencia relacionada con el virus, su prevención, tratamiento, entre otros aspectos que se consideren oportunos y pertinentes de incluir en el presente protocolo.
- c) El medio por el cual será publicado el presente protocolo sanitario, una vez aprobado por el ministro será:
 - Oficializar y dar a conocer mediante correo electrónico a todo el personal y mediante la publicación de este en el sitio web del Consejo Superior de Educación el presente protocolo sanitario.

Aprobación, seguimiento y evaluación

Aprobación:

Declare el ministro que aprueba este protocolo sectorial según corresponda.

Anexos

Anexo N°1: 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.

Ministerio de Salud
Costa Rica 

Anexo N°2: No tocarse la cara



Anexo N°3: 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 N°4: ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Anexo N°5: 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



Rodeando 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



Secuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

Anexo N°6: Prevengamos la COVID-19 antes de colocarnos nuevamente la mascarilla

¡Prevengamos la COVID-19! Antes de colocarnos nuevamente la mascarilla



1 Lavemos muy bien
nuestras manos



2 Desinfectemos con
solución de alcohol



3 Coloquemos la mascarilla
sin dejar espacios entre
la cara y nariz

Anexo N°7: Uso correcto de la mascarilla

Use la mascarilla **correctamente**

REGLA DE ORO



Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

COLOCACIÓN CORRECTA



Asegúrese de utilizar el lado correcto de la mascarilla. Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.



Cúbrase la boca y la nariz, sin dejar espacios entre su cara y la mascarilla.

MANIPULACIÓN



Evite tocar la mascarilla mientras la usa. Si lo hace, lávese las manos antes de tocar la mascarilla.

REEMPLAZO



Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda. La mascarilla quirúrgica no es reutilizable.

DISPOSICIÓN



Al retirarse la mascarilla quítesela por detrás, sin tocar el frente y deseche inmediatamente en un contenedor cerrado.

El uso de mascarillas **NO** reemplaza las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.

Anexo N°8: Calidad de la mascarilla

¿Cómo verificar la calidad de una mascarilla quirúrgica?



NO SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS EN:

- Niños menores de 3 años.
- Personas con problemas respiratorios
- Personas inconscientes o con capacidad disminuida.

Anexo N°9: Recomendaciones para uso de mascarillas de tela

Recomendaciones para uso de mascarillas de tela



No manipularla
con las manos sucias



No rociarle alcohol
o desinfectante



No dejarla tendida
para su ventilación



Si no está sucia ni húmeda
y piensa reutilizarla, **póngala** en
una bolsa de plástico limpia
y con cierre hermético



Si necesita usarla de nuevo,
tome la mascarilla por
las tiras elásticas
para sacarla de la bolsa



Lávala con jabón o detergente
y agua caliente (al menos 60 grados)
como mínimo una vez al día



O en una solución de cloro
al 0,1%, durante 1 minuto
y **enjuáguela** bien
(no debe quedar ningún
residuo tóxico de cloro).



Asegúrese de tener su
propia mascarilla y no
la comparta con otros.

Anexo N°10: Excepciones al uso de la mascarilla

De acuerdo con el documento LS-PG-016. Lineamiento General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por COVID-19, del 27 de mayo del 2021, las únicas excepciones para el uso de la mascarilla son:

- Las personas con limitaciones de salud, físicas, cognitivas, psicosociales o motoras u otras enfermedades que imposibiliten el uso de mascarillas, así como aquellas que tengan dificultad para comprender y acatar los lineamientos acerca de estas, deben solicitar la evaluación correspondiente al médico tratante o profesional en salud ocupacional que respalde la excepción al uso de mascarillas y medio alternativo que deberá utilizar.
- Niños menores de 6 años que asisten a Centros Educativos.
- Cuando se requiera un documento probatorio de excepción sobre uso de mascarilla puede presentar un dictamen médico, epicrisis o carné que establezca su condición.
- Personas sordas que requieren apoyarse de gestos o lectura facial para comunicarse, que no cuentan con una mascarilla para lectura labial, considerando la implementación de una mampara transparente y antirreflejo, o bien, el distanciamiento mínimo de 2 metros entre interlocutores, mientras dure la comunicación. Cuando finalice la comunicación deberán colocarse la mascarilla.
- Personas que no manejan el Lenguaje en señas costarricense (LESCO) y deben atender a personas sordas y no cuentan con una mascarilla para lectura labial, implementando una mampara transparente y antirreflejo, o bien, manteniendo los 2 metros de distancia entre interlocutores. Las personas que se comuniquen por este medio no deben gritar, pues esto podría causar la expulsión de gotas de saliva. Finalizada la comunicación deberán colocarse correctamente la mascarilla.

Anexo N°11: Recomendaciones para el uso de la careta de protección facial

Recomendaciones para el uso de la Careta de Protección Facial

Ministerio
de Salud
Costa Rica



LIMPIEZA DE CARETA

1. Lavarse las manos antes de tocarla.
2. Utilizar agua y jabón líquido para limpiarla. En caso de no contar con jabón líquido, usar alcohol de al menos 60%.
3. Secar completamente con toalla de papel o paño de microfibra.



INDICACIONES DE USO

1. Manipularla solamente por la parte superior externa.
2. Evitar tocar la parte interna, ya que entra en contacto con ojos, nariz y boca.
3. Limpiarla al retirar, y guardar de manera segura.

EL USO DE LA CARETA DE PROTECCIÓN FACIAL **NO** REEMPLAZA LAS MEDIDAS DE:



Distanciamiento social



Protocolo Estornudo/Tos



Lavado manos



Quedarse en la casa

Anexo N°12: Protocolo de tos y estornudo

 **Forma correcta de toser y estornudar**



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!

Anexo N°13: Desinfección de superficies



ESTÁ EN TUS MANOS

Desinfecte diariamente las superficies
que se tocan con frecuencia



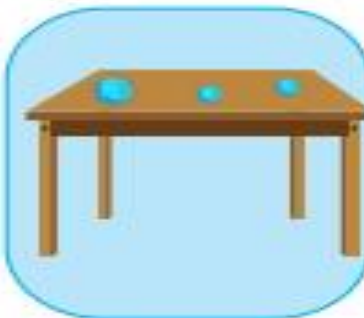
TELÉFONO CELULAR
CONTROL REMOTO
TABLETAS, TECLADOS



EL INODORO,
SUPERFICIES DEL BAÑO,
LAVAMANOS, GRIFOS



PERILLAS DE PUERTAS,
PICAPORTES, LLAVES



MUEBLES DE MADERA
O PLÁSTICO



APAGADORES
DE LUZ

Costa Rica contra el COVID-19

Anexo N°14: Prevención del COVID-19 en el transporte público

PREVENÍ EL COVID-19 EN EL TRANSPORTE PÚBLICO



Evitá tocar superficies.



Mantené abiertas las
ventanas.



Llevá el pasaje completo.



Procurá no hablar con
otros usuarios.



Usá solución de alcohol para
desinfección de manos.



Evitá ingerir alimentos o
bebidas.

¡CUIDÉMONOS!



LAVADO DE MANOS



USO CORRECTO DE
MASCARILLA



DISTANCIAMIENTO
FÍSICO

Anexo N°15: Prevención del COVID-19 en la oficina

PREVENÍ EL COVID-19 EN LA OFICINA



Limpiá las superficies con una solución desinfectante.



Establecé turnos, evitá aglomeraciones o sentarte frente a otros al comer.



Abrí todas las ventanas.



No visités cubículos de otros individuos.



Usá solución de alcohol para desinfección de manos.



Evitá las reuniones presenciales e implementá el teletrabajo todo lo posible.

¡CUIDÉMONOS!



LAVADO DE MANOS



USO CORRECTO DE MASCARILLA



DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Anexo N°16: Prevengamos el COVID-19 en espacios públicos - en la oficina-

Prevengamos el COVID-19 en espacios públicos



En la oficina

- ✓ **Limpiá** las superficies con una solución desinfectante.
- ✓ **Abrí** las ventanas.
- ✓ **Usá** solución de alcohol para desinfección de manos.
- ✓ **Establecé** turnos, evita aglomeraciones o sentarte frente a otros al comer.
- ✗ **Evitá** visitar cubículos de otras personas.
- ✗ **Evitá** reuniones presenciales, utilizá plataformas virtuales.



¡CUIDÉMONOS!



**Lavado de
manos**



**Uso correcto
de mascarilla**



**Distanciamiento
físico**

Anexo N°16.1: Prevenamos el COVID-19 en espacios públicos - en sodas, restaurantes y cafeterías-

Prevenamos el COVID-19 en espacios públicos



En sodas, restaurantes y cafeterías

- ✓ **Asegurate** que se efectúe la limpieza de mesas y superficies previo a tu uso.
- ✓ **Respetá** la disposición de los muebles establecida por el local.
- ✓ **Preferí** medios de pago electrónicos.
- ✗ **Procurá no** hablar mientras ingerís los alimentos.
- ✗ **Evitá** manipular objetos de uso común como dispensadores de salsas, sal y otros.
- ✗ **No compartás** alimentos con tus acompañantes.



¡CUIDÉMONOS!



Lavado de
manos



Uso correcto
de mascarilla



Distanciamiento
físico

Anexo N°17: Compras de comestibles

COMPRAS DE COMESTIBLES



La vida tiene que continuar, pese a la propagación de la COVID-19. Si comprar por internet no es posible, **le explicamos cómo protegerse.**

REDUZCA RIESGOS



Evite las horas punta.

ANTES DE SALIR

Compruebe siempre la normativa local.

Lleve desinfectante y póngase mascarilla.

Si pertenece a un grupo de alto riesgo, póngase una mascarilla quirúrgica.



EN LAS TIENDAS



Lleve una lista y reduzca el tiempo en la tienda.



Manténgase al menos a 1 metro de otras personas.

RECUERDE: SIEMPRE ES MÁS SEGURO





**CONOCER LOS RIESGOS.
REDUCIR LOS RIESGOS.**



Organización
Mundial de la Salud

Anexo N°18: Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados

Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados



Abri las puertas y ventanas para
que entre aire fresco.

Anexo N°18.1: Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados

Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados



Evitá lugares aglomerados y mantené la distancia de 2 metros con otras personas.

Ministerio de Salud Costa Rica 

Anexo N°18.2: Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados

Prevengamos el COVID-19 en espacios cerrados



Lavá constantemente las manos
y **utilizá** solución de alcohol
para desinfectarlas.

Anexo N°18.3: Prevenamos el COVID-19 en espacios cerrados

Prevenamos el COVID-19 en espacios cerrados



Utilizá mascarilla cubriendo boca y nariz, sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla.

Anexo N°19: Detenga el contagio del COVID-19

Detenga el contagio del COVID-19



1 Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



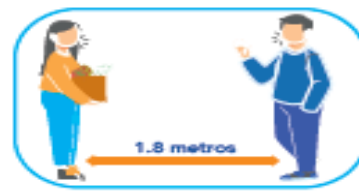
2 No se toque la cara si no se ha lavado las manos.



3 Limpie los objetos y superficies de alto contacto.



4 Tápese la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar.



5 Mantenga el distanciamiento físico de 1.8 metros.



6 Quédese en casa siempre que sea posible.



7 Evite ir a lugares donde haya mucha gente, sobre todo si tiene factores de riesgo.



8 Trate de que su contacto cercano sea sólo con su burbuja social (con quienes convive a diario).



9 Use mascarilla como barrera de protección.

Anexo N°20: Sí es burbuja social

SI ES
Burbuja Social
El grupo de personas que conviven
regularmente en el mismo hogar



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Anexo N°21: Preguntas frecuentes relacionadas con el aislamiento domiciliario o cuarentena:

1. ¿Por qué una persona debe estar en aislamiento domiciliario o cuarentena?
 - a. Porque la persona ha regresado de un país que tiene un brote activo de COVID-19.
 - b. Porque la persona estuvo en contacto cercano con un caso confirmado de COVID-19.
 - c. Porque la persona ha sido diagnosticada con COVID-19.
2. ¿Para qué debe estar la persona en aislamiento domiciliario o cuarentena?
 - a. Para prevenir que contagie a otras, en caso de enfermarse de COVID-19.
 - b. Para que pueda tener acceso al tratamiento en caso de presentar la enfermedad.
3. ¿Cuál es la duración del aislamiento domiciliario o cuarentena?
 - a. Los casos sospechosos se aislarán por 14 días a partir del inicio de síntomas.
 - b. Los casos confirmados y probables se aislarán por 18 días a partir del inicio de los síntomas.
 - c. Los casos sospechosos (que no hayan tenido contacto con una persona positiva por COVID19, ni tengan antecedente de viaje en los 14 días previos al inicio de síntomas) si obtienen una prueba negativa por COVID-19 se levantará el aislamiento.
 - d. Siempre que existan personas dentro del núcleo familiar que sean positivas por COVID-19 se aislará todo ese grupo familiar aun cuando uno de los contactos se haya determinado como recuperado, de forma que se evite la transmisión del virus desde ese núcleo familiar a otras personas.
4. ¿La persona en cuarentena o aislamiento domiciliario puede trabajar? Por tratarse de una medida preventiva, si la persona no tiene síntomas y su ocupación lo permite, puede realizar teletrabajo.
5. ¿Qué pasa si una persona se enferma o presenta síntomas durante el aislamiento domiciliario o cuarentena?

Debe notificarlo a su supervisor directo y dirigirse al centro de salud más cercano, este traslado debe ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con otras personas, principalmente adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas y deberá usar mascarilla, si no posee mascarilla avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes. La persona que esté en aislamiento domiciliario o cuarentena debe estar atenta a la aparición de síntomas de infección respiratoria, fiebre (debe realizar control de temperatura cada 12 horas), dolor de garganta, dolores musculares, tos y dificultad para respirar.

Anexo N°22: Mitos y realidades sobre el COVID-19

Conforme se ha ido dando respuesta a la pandemia por COVID-19, también nos hemos visto expuestos al exceso de información, la cual en algunos casos puede no ser real y generar daños. Es por ello que es importante que las personas no difundan información imprecisa.

Aquí algunos mitos y realidades que han sido aclarados por la Organización Mundial de la Salud¹:

1. Los suplementos de vitaminas y minerales no curan la COVID-19:
Los micronutrientes, como las vitaminas D y C o el zinc, son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y desempeñan un papel vital para la salud y el bienestar nutricional. En la actualidad, no hay ninguna indicación sobre el uso de suplementos de micronutrientes como tratamiento de la COVID-19.
La OMS está coordinando los esfuerzos por desarrollar y evaluar medicamentos que permitan tratar la COVID-19.
2. Los estudios demuestran que la hidroxiclороquina no produce efectos clínicos beneficiosos en el tratamiento de la COVID-19.
Se han estudiado los efectos de la hidroxiclороquina y la clороquina —fármacos empleados para tratar el paludismo, el lupus eritematoso y la artritis reumatoide— como posibles terapias contra la COVID-19. No obstante, los datos actuales indican que no reducen la mortalidad de los pacientes de COVID-19 hospitalizados ni son de ayuda para las personas con síntomas moderados de esta enfermedad*. En general, se considera que es seguro tomar hidroxiclороquina o clороquina para tratar el paludismo y las enfermedades autoinmunes, pero que, si se toman sin estar indicadas y sin supervisión médica pueden ocasionar efectos secundarios graves, por lo que deben evitarse.
* Es necesario realizar estudios de mayor calado para determinar el valor de estos fármacos en pacientes con formas leves de la enfermedad o como profilaxis previa o posterior a la exposición a la COVID-19.
3. ¿Puede tratarse con dexametasona a todos los pacientes de COVID-19?
La dexametasona se debe reservar para los enfermos que más la necesitan. No es conveniente acumular existencias de este fármaco.
Se ha comprobado que la dexametasona no mejora la salud de los pacientes con síntomas leves. Este fármaco es un corticosteroide que se utiliza por sus propiedades antiinflamatorias e inmunosupresoras. Además, se ha observado que, a dosis diarias de 6 miligramos durante 10 días, mejora la salud de algunos pacientes de COVID-19 conectados a respiradores.

¹ Tomado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> (junio 2021)

4. ¿Hay que ponerse mascarilla para hacer ejercicio físico?
No es conveniente llevar mascarilla para hacer ejercicio físico, porque podría reducir la capacidad de respirar con comodidad. Además, la mascarilla se puede humedecer más rápidamente con el sudor, lo cual puede dificultar la respiración y promover el crecimiento de microorganismos. Lo importante para protegerse durante el ejercicio físico es mantenerse al menos a un metro de distancia de las demás personas.

5. Nadar o estar en el agua no transmite el virus causante de la COVID-19
El virus que causa la COVID-19 no se contagia a través del agua o mientras se nada. Sin embargo, sí se puede transmitir con el contacto cercano con una persona infectada.
¿Qué podemos hacer para protegernos?
Evite las aglomeraciones y manténgase como mínimo a un metro de distancia de las demás personas, incluso cuando esté nadando o en las zonas de baño. Si no está dentro del agua, lleve mascarilla y manténgase a distancia de los demás. Lávese las manos con frecuencia, tápese con un pañuelo desechable o con la flexura del codo al toser o estornudar y quédese en casa si no se siente bien.

6. ¿Pueden los zapatos propagar el virus de la COVID-19?
La probabilidad de que el virus de la COVID-19 se propague con los zapatos e infecte a personas es muy baja. Como medida de precaución, especialmente en hogares donde haya bebés y niños pequeños que gateen o jueguen en el suelo, considere dejar los zapatos a la entrada de su casa. Esto ayudará a prevenir el contacto con la suciedad o cualquier desecho que pueda ser transportado en las suelas de los zapatos.

7. La enfermedad por coronavirus (COVID 19) está causada por un virus, no por una bacteria.
El virus que causa la COVID-19 pertenece a una familia de virus llamados Coronaviridae. Los antibióticos no funcionan contra los virus.
Algunas personas que enferman de COVID-19 también pueden desarrollar una infección bacteriana como complicación. En este caso, un proveedor de atención sanitaria puede recomendar antibióticos.
Actualmente no existe ningún medicamento autorizado para curar la COVID-19. Si tiene síntomas, llame a su proveedor de atención sanitaria o a la línea directa para la COVID-19 con el fin de obtener ayuda.

8. El uso prolongado de las mascarillas médicas*, cuando se llevan puestas correctamente, no provoca intoxicación por CO₂ ni hipoxia
Utilizar mascarillas médicas durante mucho tiempo puede ser incómodo, pero no provoca intoxicación por CO₂ ni hipoxia. Una vez puesta la mascarilla médica, compruebe que está bien colocada y que le permite respirar con normalidad. No reutilice una mascarilla desechable y cámbiela cuando se humedezca.
* Las mascarillas médicas (también denominadas mascarillas quirúrgicas) son planas o plisadas; se sujetan a la cabeza o las orejas por medio de tiras.

9. La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 se recuperan.
La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 presentan síntomas leves o moderados y pueden recuperarse con medidas de apoyo. Si tiene tos, fiebre y dificultades para respirar, busque atención médica pronto, pero llame antes por teléfono al centro de salud. Si tiene fiebre y vive en una zona con paludismo o dengue, busque atención médica inmediatamente.
10. Añadir pimienta picante a la sopa u otras comidas no previene ni cura la COVID-19.
Los pimientos picantes (chiles) son muy sabrosos, pero su consumo no previene ni cura la COVID-19. El mejor modo de protegerse contra el nuevo coronavirus es mantener una distancia de al menos 1 metro respecto a otras personas y lavarse las manos con frecuencia y a fondo. También es beneficioso para la salud general seguir una dieta equilibrada, mantener una adecuada hidratación, hacer ejercicio de forma habitual y dormir bien.
11. Las moscas domésticas no transmiten la COVID-19
Hasta la fecha no existe ningún dato ni información que indique que las moscas domésticas puedan transmitir el virus causante de la COVID-19. Dicho virus se propaga fundamentalmente a través de las minúsculas gotas generadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y a continuación se lleva uno la mano a los ojos, la nariz o la boca sin lavarse antes las manos. Para protegerse se recomienda mantener una distancia de al menos 1 metro del resto de personas y desinfectar las superficies que se toquen a menudo. Lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.
12. Pulverizar lejía (cloro) u otros desinfectantes sobre el cuerpo o introducirlos en el organismo no protege la COVID-19 y puede ser peligroso.
Jamás se debe pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo ni introducirlos en el organismo. Estas sustancias pueden ser tóxicas si se ingieren, y el contacto con ellas irrita y daña la piel y los ojos. La lejía y los desinfectantes deben utilizarse únicamente para la desinfección de superficies y siempre con las debidas precauciones. Recuerde mantener el cloro (lejía) y otros desinfectantes fuera del alcance de los niños.
13. Beber metanol, etanol o lejía (cloro) no previene ni cura la COVID-19 y puede ser extremadamente peligroso
El metanol, el etanol y la lejía son sustancias tóxicas: beberlas puede provocar discapacidad o incluso la muerte. Algunos productos de limpieza contienen metanol, etanol o lejía para eliminar el virus de las superficies, pero nunca deben beberse. No solo no destruirían los virus presentes en el organismo, sino que dañarían los tejidos y órganos internos.
Para protegerse contra la COVID-19, desinfecte los objetos y superficies, especialmente los que toque a menudo. Para ello puede utilizar lejía diluida o alcohol. Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia y a fondo y no tocarse los ojos, la boca ni la nariz.

14. Las redes 5G de telefonía móvil no propagan la COVID-19
Los virus no se desplazan por las ondas electromagnéticas ni las redes de telefonía móvil. La COVID-19 se está propagando en numerosos países en los que no existe una red 5G. La COVID-19 se transmite a través de gotículas minúsculas de secreciones respiratorias expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y posteriormente se lleva uno la mano a los ojos, la boca o la nariz.
15. Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25°C no previene la enfermedad por coronavirus (COVID-19)
Puede contraer la COVID-19, por muy soleado o cálido que sea el clima. Se han notificado casos de COVID-19 en países cálidos. Para protegerse, lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.
16. Puede recuperarse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Contraer el nuevo coronavirus NO significa que vaya a conservarlo de por vida.
La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 pueden recuperarse y eliminar el virus de sus cuerpos. Si contrae la enfermedad, asegúrese de tratar sus síntomas. Si tiene tos, fiebre y dificultad para respirar, busque rápidamente atención médica, pero antes llame por teléfono a su centro de salud. La mayoría de los pacientes se recuperan gracias a los cuidados de apoyo.
17. El hecho de poder contener la respiración durante diez segundos o más sin toser o sentir molestias no significa que no tenga la enfermedad por coronavirus (COVID-19) o cualquier otra enfermedad pulmonar.
Los síntomas más comunes de la COVID-19 son la tos seca, el cansancio y la fiebre. Algunas personas pueden desarrollar formas más graves de la enfermedad, como la neumonía. La mejor manera de saber si tiene el virus que produce la enfermedad de la COVID-19 es someterse a una prueba de laboratorio. No podrá salir de dudas llevando a cabo este ejercicio de respiración, que incluso podría resultar peligroso.
18. Beber alcohol no le protegerá de la COVID19 y podría ser peligroso
El consumo frecuente o excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud.
19. El virus COVID-19 puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos
Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus de la COVID-19 puede transmitirse en cualquier zona, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella. La mejor manera de protegerse contra la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección que podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz.

20. El frío y la nieve no pueden matar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)
La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades.
La forma más eficaz de protegerse contra el 2019-nCoV es limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
21. Bañarse en agua caliente no previene la infección por el nuevo coronavirus
Bañarse en agua caliente no proporciona ninguna protección contra la COVID-19. Con independencia de la temperatura del agua de la bañera o la ducha, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5 °C a 37 °C. De hecho, si el agua está muy caliente puede uno quemarse. Lo mejor que se puede hacer para protegerse de la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia para eliminar los virus que pueda haber en su superficie y no contagiarnos al tocarnos los ojos, la boca y la nariz.
22. El nuevo coronavirus no puede transmitirse a través de picaduras de mosquitos
El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda, por ejemplo, o a través de gotículas de saliva o secreciones de la nariz. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que el 2019-nCoV pueda transmitirse por medio de mosquitos. Para protegerse, evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, y practique una buena higiene de las manos y de las vías respiratorias.
23. ¿Se puede matar el nuevo coronavirus con un secador de manos?
No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.
24. No deben utilizarse lámparas de luz ultravioleta (UV) para desinfectar las manos u otras zonas de la piel.
La radiación UV puede irritar la piel y dañar los ojos. El modo más eficaz de eliminar los virus es limpiarse las manos con un gel desinfectante hidroalcohólico o lavárselas con agua y jabón.
25. Los termómetros sin contacto NO detectan la COVID-19
Los termómetros sin contacto resultan eficaces para detectar a personas con fiebre (es decir, con una temperatura corporal superior a la normal). Sin embargo, no permiten detectar a personas infectadas por el virus de la COVID-19.
La fiebre puede tener múltiples causas. Llame a un profesional sanitario si necesita ayuda o solicite atención médica inmediatamente si tiene fiebre y vive en una zona con riesgo de paludismo (malaria) o dengue.

26. Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?
No. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra Haemophilus influenzae de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus.
El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS.
Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019 nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.
27. ¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?
No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus.
Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.
28. ¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?
El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.
29. El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?
El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.
La OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.
30. ¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?
No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.
Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.
Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.
31. ¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?
Por el momento, no se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV).
Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves. Se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos. La OMS está ayudando a agilizar las labores de investigación y desarrollo con una serie de asociados.

Anexo N°23: Preguntas y respuestas sobre la vacunación contra el COVID-19²

1. ¿Qué es la vacunación?

La vacunación es una forma sencilla, inocua y eficaz de protegernos contra enfermedades dañinas antes de entrar en contacto con ellas. Las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir a infecciones específicas, y fortalecen el sistema inmunitario.

Tras vacunarnos, nuestro sistema inmunitario produce anticuerpos, como ocurre cuando nos exponemos a una enfermedad, con la diferencia de que las vacunas contienen solamente microbios (como virus o bacterias) muertos o debilitados y no causan enfermedades ni complicaciones.

La mayoría de las vacunas se inyectan, pero otras se ingieren (vía oral) o se nebulizan en la nariz.

2. ¿Por qué es tan importante la vacunación?

La vacunación es una forma segura y eficaz de prevenir enfermedades y salvar vidas, hoy más que nunca. En la actualidad disponemos de vacunas para protegernos contra al menos 20 enfermedades, entre ellas la difteria, el tétanos, la tos ferina, la gripe y el sarampión. En su conjunto, esas vacunas salvan cada año tres millones de vidas.

Cuando nos vacunamos, no solo nos protegemos a nosotros mismos, sino también a quienes nos rodean. A algunas personas, por ejemplo, las que padecen enfermedades graves, se les desaconseja vacunarse contra determinadas enfermedades; por lo tanto, la protección de esas personas depende de que los demás nos vacunemos y ayudemos a reducir la propagación de tales enfermedades.

Durante la pandemia de COVID-19 la vacunación sigue siendo de importancia crucial. La pandemia ha provocado una disminución del número de niños que reciben inmunización sistemática, lo que podría dar lugar a un aumento de enfermedades y defunciones por enfermedades prevenibles. La OMS ha instado a los países a que garanticen la continuidad de los servicios de inmunización y salud esenciales, a pesar de los desafíos que plantea la COVID-19.

3. ¿Como actúan las vacunas?

Las vacunas ponen en marcha las defensas naturales del organismo y, de ese modo, reducen el riesgo de contraer enfermedades. Actúan desencadenando una respuesta de nuestro sistema inmunitario, que:

- ✓ reconoce al microbio invasor (por ejemplo, un virus o una bacteria);
- ✓ genera anticuerpos, que son proteínas que nuestro sistema inmunitario produce naturalmente para luchar contra las enfermedades;
- ✓ recuerda la enfermedad y el modo de combatirla. Si, en el futuro, nos vemos expuestos al microbio contra el que protege la vacuna, nuestro sistema inmunitario podrá destruirlo rápidamente antes de que empecemos a sentirnos mal.

² Tomado de: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination> (junio 2021)

En definitiva, las vacunas son una forma ingeniosa e inocua de inducir una respuesta inmunitaria sin causar enfermedades.

Nuestro sistema inmunitario está diseñado para recordar. Tras la administración de una o más dosis de una vacuna contra una enfermedad concreta, quedamos protegidos contra ella, normalmente durante años, décadas o incluso para toda la vida. Por eso las vacunas son tan eficaces: en vez de tratar una enfermedad cuando esta aparece, evitan que nos enfermemos.

4. ¿Como protegen las vacunas a las personas y las comunidades?

Las vacunas adiestran y preparan las defensas naturales del organismo, el sistema inmunitario, para que reconozcan y combatan virus y bacterias. Si después de la vacunación el organismo se viera expuesto a esos agentes patógenos, estaría preparado para destruirlos rápidamente y, de ese modo, evitaría la enfermedad.

Cuando una persona se vacuna contra una enfermedad, su riesgo de infección también se reduce, por lo que es mucho menos probable que transmita el virus o la bacteria a otras personas. Cuantas más personas de una comunidad se vacunen habrá menos personas vulnerables, y de ese modo se reducirán las probabilidades de que una persona infectada transmita el agente patógeno a otros. La reducción de las probabilidades de circulación de un agente patógeno en la comunidad protege de la enfermedad a quienes no se se les puede aplicar la vacuna correspondiente (debido a situaciones clínicas tales como alergias o la edad).

El término «inmunidad colectiva» (también llamada «inmunidad de grupo») se refiere a la protección indirecta contra una enfermedad infecciosa que se consigue cuando una población se vuelve inmune, ya sea como resultado de la vacunación o de haber presentado la infección con anterioridad. La inmunidad colectiva no implica que las propias personas que no estén vacunadas o que no hayan presentado la infección sean inmunes. Por el contrario, la inmunidad colectiva ocurre cuando las personas que no son inmunes, pero viven en una comunidad en la que la proporción de inmunidad es alta tienen un menor riesgo de contraer una enfermedad en comparación con las personas que no son inmunes y viven en una comunidad en la que la proporción de inmunidad es baja.

En las comunidades en las que la proporción de inmunidad es alta, las personas que no son inmunes tienen un menor riesgo de contraer la enfermedad en comparación con el riesgo que normalmente tendrían, pero esa reducción del riesgo deriva de la inmunidad de las personas de la comunidad en la que viven (es decir, la inmunidad colectiva) no del hecho de que ellas sean inmunes. Incluso después de que la inmunidad de grupo se alcance por primera vez y se observe que las personas que no están vacunadas tienen un menor riesgo de padecer la enfermedad, es posible disminuir aún más el riesgo si se aumenta la cobertura de vacunación. En los casos en los que la cobertura vacunal es muy amplia, es posible que las personas que no son inmunes lleguen a tener un riesgo de contraer la enfermedad parecido al de aquellos que son verdaderamente inmunes.

La OMS apoya la postura de lograr la inmunidad colectiva mediante la vacunación, no permitiendo que una enfermedad se propague en una población, ya que ello daría como resultado que se presentaran casos y defunciones innecesarios.

En el caso de la COVID-19, una nueva enfermedad que ha causado una pandemia mundial, se están desarrollando muchas vacunas y algunas, tras haberse comprobado que son seguras y eficaces contra la enfermedad, se encuentran en las primeras fases de distribución.

Se desconoce la proporción de la población a la que se le debe aplicar la vacuna contra la COVID-19 para comenzar a observar inmunidad colectiva. Determinar esa proporción es un tema de investigación fundamental y es posible que se llegue a distintas conclusiones en función de la comunidad objeto de estudio, la vacuna que se haya utilizado, los grupos demográficos a los que la vacuna se les haya administrado con carácter prioritario y otros factores.

La capacidad de producir inmunidad de grupo es una característica importante de las vacunas antipoliomielítica, antirrotavírica, antineumocócica, antiamarílica, antimeningocócica, contra *Haemophilus influenzae* de tipo b y muchas otras que protegen contra enfermedades prevenibles mediante vacunación. Sin embargo, el enfoque de inmunidad colectiva solo funciona para las enfermedades prevenibles mediante vacunación que se propagan de persona a persona. Por ejemplo, las bacterias que transmiten el tétanos están en el medio ambiente, no en otras personas, por lo tanto, las personas que no están vacunadas no cuentan con protección contra la enfermedad, aun cuando la mayoría de la comunidad se haya vacunado.

5. ¿Son seguras las vacunas?

La vacunación es inocua y, aunque pueda producir efectos secundarios, como dolor en el brazo o fiebre baja, suelen ser muy leves y temporales. Si bien no puede descartarse que ocasionen efectos secundarios graves, estos son sumamente raros.

Todas las vacunas autorizadas son sometidas a pruebas rigurosas a lo largo de las distintas fases de los ensayos clínicos, y siguen siendo evaluadas con regularidad tras su comercialización. Además, los científicos hacen un seguimiento constante de la información procedente de diversas fuentes en busca de indicios de que causen efectos adversos.

Es mucho más probable padecer lesiones graves por una enfermedad prevenible mediante vacunación que por una vacuna. Por ejemplo, el tétanos puede ocasionar dolores muy intensos, espasmos musculares (por ejemplo, de músculos que se utilizan para masticar) y coágulos sanguíneos, mientras que sarampión puede inflamar el encéfalo (encefalitis) y causar ceguera. Muchas enfermedades prevenibles mediante vacunación nos pueden matar. Los beneficios de la vacunación superan con creces los riesgos a los que exponen, y sin vacunas habría muchos más casos de enfermedades y de defunciones.

Las vacunas, ¿causan efectos secundarios?

Como todos los medicamentos, las vacunas pueden causar efectos secundarios leves —por ejemplo, fiebre baja, dolor o enrojecimiento en el lugar de inyección—, que desaparecen espontáneamente a los pocos días.

Raramente producen efectos secundarios más graves o duraderos: la probabilidad de sufrir una reacción grave a una vacuna es de uno entre un millón.

Las vacunas se someten a una vigilancia continua para garantizar su inocuidad y detectar posibles efectos adversos, que son infrecuentes.

¿Se puede administrar a los niños más de una vacuna simultáneamente?

Se ha demostrado científicamente que administrar varias vacunas al mismo tiempo no causa efectos negativos. Los niños están expuestos cada día a cientos de sustancias que desencadenan respuestas inmunitarias. Al ingerir un alimento, introduce nuevos gérmenes en su organismo, y su nariz y su boca albergan muchas bacterias.

Cuando se administra a un niño una vacuna múltiple (por ejemplo, contra la difteria, la tosferina y el tétanos) se reduce el número de inyecciones y se le causa menos malestar.

Además, se garantiza que recibe las vacunas que necesita en el momento adecuado para no exponerlo al riesgo de contraer enfermedades potencialmente mortales.

¿Hay un vínculo entre las vacunas y el autismo?

No existen pruebas que demuestren vínculo alguno entre las vacunas y el autismo u otros trastornos de su espectro. Ello se ha comprobado en numerosos estudios que han incluido a un número muy alto de individuos.

En 1998 se publicó un estudio que sembró dudas sobre la posible relación entre una vacuna triple (contra el sarampión, las paperas y la rubeola) y el autismo. Sin embargo, posteriormente se comprobó que el estudio presentaba numerosas deficiencias y era fraudulento. La revista que lo había publicado lo eliminó y a su autor se le retiró la licencia para ejercer la medicina. Por desgracia, este artículo asustó a algunas personas y las tasas de inmunización contra algunas enfermedades cayeron en determinados países, con la consiguiente aparición de brotes.

Es responsabilidad de todos difundir solamente información científica fiable acerca de las vacunas y de las enfermedades que previenen.

6. Sigo teniendo preguntas sobre las vacunas. ¿Qué debo hacer?

Si tiene dudas acerca de las vacunas, confíe en los profesionales sanitarios. Ellos se las aclararán con información basada en datos científicos sobre la vacunación para usted y para su familia, y le proporcionarán el calendario vacunal recomendado en su país.

En internet, confíe solamente en fuentes fiables para informarse sobre las vacunas. Para ayudarle a reconocerlas, la OMS ha examinado y certificado muchos sitios web de todo el mundo que contienen solamente información basada en datos científicos fiables y revisiones independientes realizadas por los mejores expertos técnicos. Todos estos sitios web son miembros de la Red de Seguridad Vacunal (www.vaccinesafetynet.org).

Anexo N°24: Pasos para obtener el documento de estado de vacunación emitido por el Ministerio de Salud

De acuerdo con el documento LS-VS-015 Procedimiento para obtener el documento de Estado de Vacunación de COVID-19, versión 003, emitido por el Ministerio de Salud en octubre 2021, los requisitos que debe cumplir la persona que desee obtener el documento oficial de estado de vacunación son los siguientes:

- **Para vacunas aplicadas en Costa Rica:**

	Personas con firma digital	Personas sin firma digital
1	Llenar y completar el formulario habilitado en la página del Ministerio de Salud para este objetivo, el formulario se encuentra en el siguiente link: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/certificado-de-vacunacioncovid-19	Llenar y completar el formulario habilitado en la página del Ministerio de Salud para este objetivo, el formulario se encuentra en el siguiente link: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/certificado-de-vacunacioncovid-19
2	Completar la boleta de envío de formulario habilitada en el mismo enlace, firmarla digitalmente, y enviarla al siguiente correo electrónico: notificacionescovid@misalud.go.cr	Adjuntar copia de documento de identificación válido (Cedula, pasaporte o DIMEX) y copia del carné de vacunación que recibió en la CCSS al correo notificacionescovid@misalud.go.cr , la copia debe ser por el frente donde se visualicen los datos personales de identificación y por dentro donde se visualicen las dosis recibidas.

- **Para vacunas aplicadas fuera de Costa Rica:**

	Personas con firma digital:	Personas sin firma digital:
1	Llenar y completar el formulario habilitado en la página del Ministerio de Salud para este objetivo, el formulario se encuentra en el siguiente link: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/certificado-de-vacunacioncovid-19	Llenar y completar el formulario habilitado en la página del Ministerio de Salud para este objetivo, el formulario se encuentra en el siguiente link: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/certificado-de-vacunacioncovid-19
2	Completar la declaración jurada y firmarla digitalmente, debe ser enviada al correo: notificacionescovid@misalud.go.cr	Completar la declaración jurada firmarla y escanearla.
3	Copia completa del carné de vacunación.	Copia del carné de vacunación.
4	Cuando el carné de vacunación se encuentre en un idioma diferente al español, debe presentar una traducción libre al español.	Copia del documento de identidad.
5	Haber completado el pase de salud cuando ingresó al país posterior a la vacunación. Los requisitos del 2 al 5 deben ser enviados de forma conjunta al correo electrónico notificacionescovid@misalud.go.cr colocar en el asunto el nombre y apellidos.	Haber completado el pase de salud cuando ingresó al país posterior a la vacunación.
6		Cuando el carné de vacunación se encuentre en un idioma diferente al español, debe presentar una traducción libre al español. Los requisitos del 2 al 6 deben ser enviados de forma conjunta al correo electrónico: notificacionescovid@misalud.go.cr colocar en el asunto el nombre y apellidos.

Anexo N°25: Recomendaciones para el tiempo que se pasa en el hogar

La pandemia por COVID-19 nos ha obligado a permanecer mucho más tiempo en nuestros hogares del que solíamos estar, de ahí que el Ministerio de Salud realice algunas recomendaciones para mejorar la calidad de estos periodos:

- ✓ Distribuir equitativamente las tareas domésticas y de cuidado entre las personas que componen el espacio familiar o de convivencia, de acuerdo con su edad y posibilidades.
- ✓ Destinar tiempo para el descanso, la recreación, la actividad física y la alimentación de todas las personas de la familia o grupo de convivencia.
- ✓ Fomentar el diálogo y compartir los sentimientos con otras personas del núcleo familiar, explicar a las personas menores de edad lo que está sucediendo y dar apoyo. El distanciamiento físico no implica necesariamente distanciamiento emocional, comuníquese con familiares amigos y amigas, sobre todo con las personas adultas mayores.
- ✓ Asegurar el respeto de los derechos y las condiciones de bienestar de todas las personas de la familia, grupo de convivencia o red de apoyo, especialmente de aquellas en condición de vulnerabilidad o dependencia (niños, niñas, personas adultas mayores, personas en condición de discapacidad que lo requieran, o con situaciones particulares de salud).