

# Medidas sanitarias preventivas para la participación en actividades presenciales

Dirigido a estudiantes y participantes de estas actividades



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**VAS** Vicerrectoría de  
Acción Social

**TCU** Trabajo Comunal  
Universitario

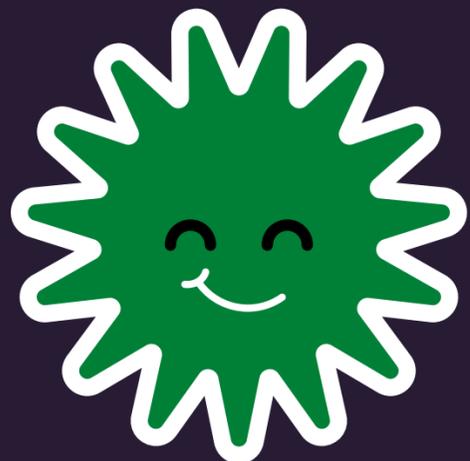
**IIS** Instituto de  
Investigaciones  
Sociales

**EPS** Escuela de  
Psicología

# Propósito del material

Sintetizar algunas medidas establecidas para actividades presenciales a desarrollarse en distintas localidades a nivel nacional, en el marco de actividades, giras o trabajo de campo de los proyectos y programas de Acción Social de la UCR

Este material retoma las medidas indicadas en el "Protocolo General de Acción Social, VAS-Trabajo de campo N° 01. Protocolo para el desarrollo de actividades, giras o trabajo de campo de los proyectos y programas de Acción Social, en el marco de la pandemia por la enfermedad COVID-19" elaborado en la Universidad de Costa Rica.



# Temas

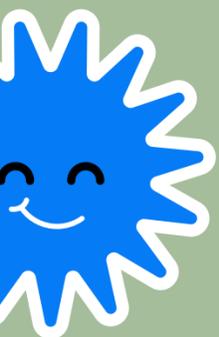
Como parte del seguimiento del protocolo institucional ante la pandemia generada por COVID-19, es necesario atender rigurosamente las diferentes medidas sanitarias preventivas durante nuestra participación en actividades presenciales.

Estas medidas se basan en los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud y resultan fundamentales para prevenir los contagios y poder llevar a cabo de la mejor manera estas actividades.

## ¿Sobre qué trata este material?

- Medidas generales de higiene y seguridad personal
- Uso correcto de la mascarilla
- Uso de pantallas de protección facial
- Consideraciones de higiene y desinfección
- Recomendaciones para el lavado de manos
- Consideraciones para los tiempos de alimentación y refrigerios

**¡VEAMOS!**



**¿Conoces las medidas de higiene personal que todas las personas participantes requerimos cumplir frente a cualquier escenario de exposición?**

**Repasemos algunas...**



-Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o colocarse alcohol en gel al 70% mientras se identifica un lugar para el lavado de manos con agua y jabón.

-Cubrirse la nariz y la boca con una toalla o pañuelo desechable al toser y estornudar, luego depositarlo en un basurero.



-No tocarse los ojos, la nariz o la boca.

-Mantener distanciamiento físico de 1.8 metros.

-No saludar mediante contacto físico.

-En caso de llevar cabello largo se recomienda recogerlo.



-Usar mascarilla en todo momento.

-Llevar las uñas cortas y sin pintar.

-No usar anillos, pulseras ni relojes.

-Evitar consumir alimentos sin las condiciones apropiadas de higiene, desinfección y limpieza.



-Para la población de riesgo que no esté vacunada o que presente síntomas se recomienda no participar de actividades presenciales.

Las medidas de salud e higiene deben seguirse de forma absolutamente estricta.



# ¿Cómo realizamos un correcto uso de la mascarilla?

Su uso es obligatorio en todo momento, con excepción de los casos puntuales establecidos:

- cuando se ingieran bebidas o comidas,
- se realicen actividades físicas o de movilidad y la exigencia física le requiera a la persona retirarla para su adecuada oxigenación

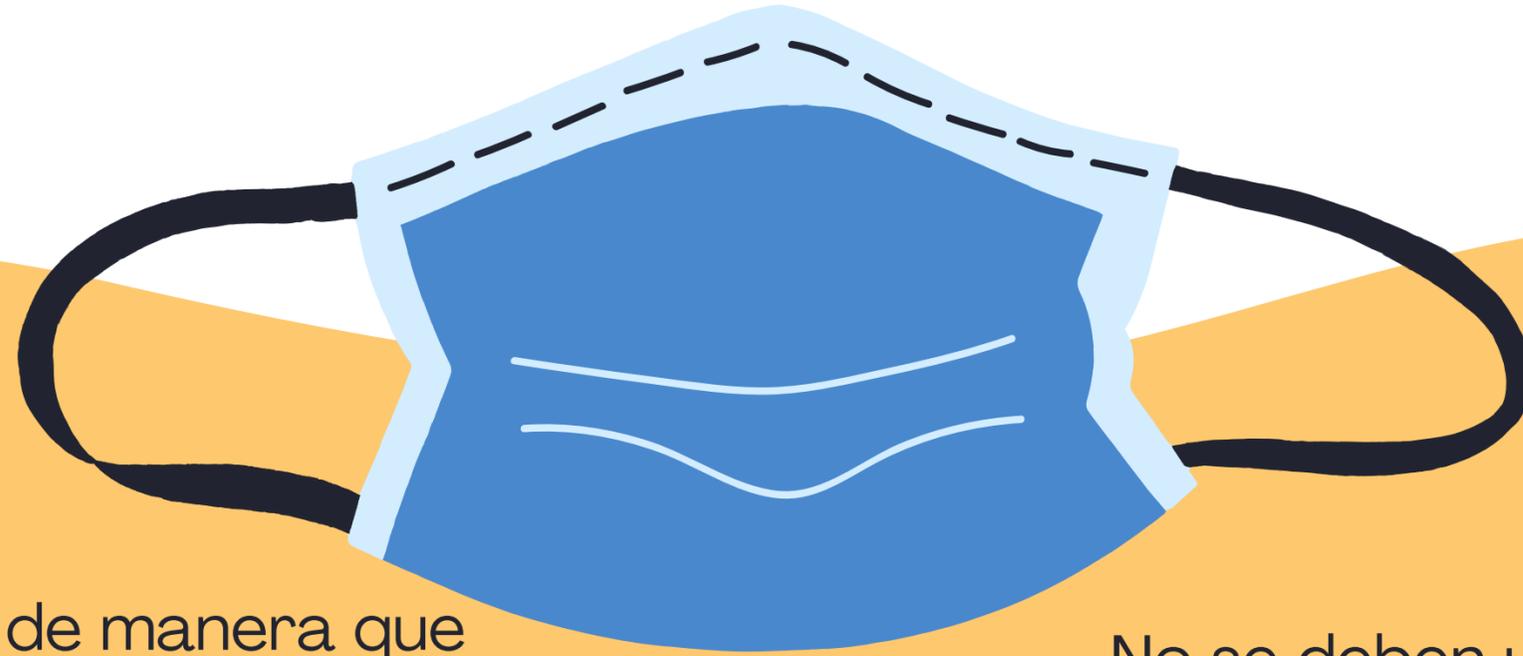
Cuando sea necesario retirar la mascarilla, siga cumpliendo estrictamente con el distanciamiento.

Es de uso personal exclusivo y no debe compartirse.

Puede ser higiénica reutilizable, la cual se debe cambiar cada 3 horas, o quirúrgica, que se debe cambiar cada 4 horas.



# Colocación y cuidados en el uso de la mascarilla



Debe colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz y barbilla y no quede floja a los lados.



Garantice que esté lo suficientemente tallada y bien colocada para no permitir la transmisión de fluidos.



No debe ser colocada sobre la cabeza o llevada en el cuello.



No se deben utilizar mascarillas con válvulas de respiración o ventilación.

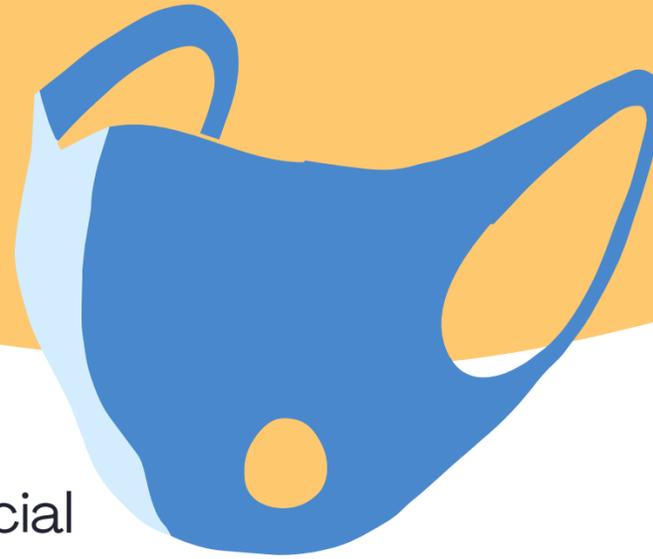


Es indispensable lavarse las manos antes y después de ponerse y quitarse la mascarilla.



Hay que cambiar la mascarilla si se humedece o está visiblemente sucia.

# Colocación y cuidados en el uso de la mascarilla



En los tiempos de alimentación, la mascarilla y pantalla de protección facial deben retirarse con las manos limpias justo antes de ingerir los alimentos y ser almacenadas en una bolsa limpia, luego deben lavarse las manos nuevamente antes de ingerir los alimentos.



Quítese la mascarilla sin tocarla por el frente; después de quitársela, no se toque los ojos ni la boca.



Deseche la mascarilla quirúrgica y en el caso de la higiénica, guárdela en una bolsa con cierre hasta que la pueda lavar.



La mascarilla higiénica tiene que lavarse frecuentemente (a diario) y manipularse con cuidado para que no contaminen otros artículos.



Si el desgaste de las capas es evidente, deseche la mascarilla.



Antes de desechar las mascarillas deben cortarles las orejeras o elásticos y botar estos últimos en contenedores de basura ordinaria.

**¿Se pueden usar  
pantallas de  
protección facial?**



## Uso de pantallas de protección



-Las pantallas de protección facial (caretas) **no** se pueden utilizar como reemplazo de las mascarillas.

-Debe ajustarse al contorno del rostro y extenderse por debajo de su mentón.

-Es necesario limpiar y desinfectar los protectores faciales reutilizables según las indicaciones del fabricante, generalmente se recomienda que sea con jabón neutro y agua.

-Lavarse las manos antes y después de quitarse el protector facial.

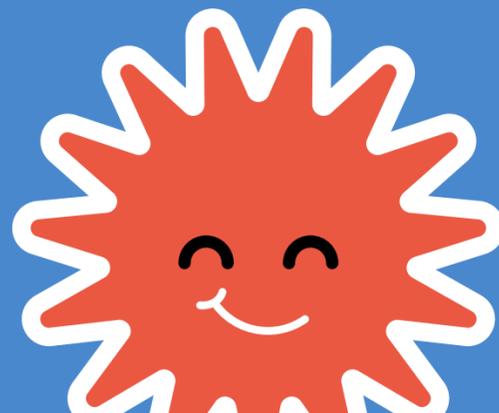
-Evitar tocar los ojos, la nariz y la boca al quitársela.

-Las caretas deben ser almacenadas y transportadas en bolsas selladas para evitar que se contaminen.

-La careta es opcional y de uso personal exclusivo y no debe compartirse.

**¿Cuáles son algunas consideraciones para la higiene y desinfección durante las actividades presenciales?**

**Las más importantes...**





Es responsabilidad de cada persona mantener higienizados sus artículos de trabajo y personales.



Las personas representantes de la Universidad deberán utilizar sus materiales de forma personal, no se permitirá compartir materiales tales como lapiceros y hojas, entre otros.



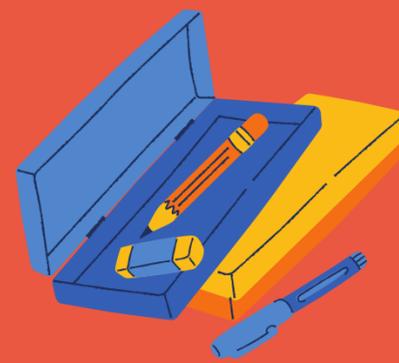
Si se requieren usar superficies de apoyo como mats, colchonetas, tatamis o similares, se recomienda que cada persona lleve para uso personal y no utilizar insumos colectivos.



En caso de que eso no sea posible utilizar los propios materiales, deberán ser debidamente lavados y desinfectados entre personas usuarias.



Cada persona debe contar con sus artículos de limpieza y desinfección para utilizar durante su traslado, al llegar al sitio de encuentro, para limpiar su espacio de trabajo y los artículos que vaya a manipular, así como cuando llega nuevamente a su casa u otro sitio al que se dirija.



¿Cuáles son algunas pautas relacionadas con el lavado de manos?

¡VEAMOS!





Toda persona que sea parte de una actividad, al iniciar debe lavarse las manos de acuerdo con la técnica recomendada por el Ministerio de Salud o realizar la desinfección de manos con alcohol o solución en gel al 70%.

### **Luego de:**

toser o estornudar, manipular objetos comunes como barandas, ascensores, manillas y llavines de puertas, atender personas o limpiar herramientas, celular, computadora, llaves de vehículo, entre otros.

### **¿Cuándo lavarme las manos?**

#### **Antes y después de:**

tocarse la cara, ingerir o comprar alimentos o utilizar el servicio sanitario.

### **Otros momentos en que debo lavarme las manos**

Puedo ver las recomendaciones de lavado de manos haciendo clic en este enlace: [lavado de manos](#)

# Procedimiento para el lavado de manos



- Humedecer las manos con agua.
- Aplicar jabón líquido en cantidad suficiente sobre la superficie de las manos.
- Frotar las palmas de las manos, una contra otra.
- Frotar la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos. Luego hacer lo mismo con la otra mano.
- Frotar ambas palmas de las manos, entrecruzando los dedos.
- Apoyar el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos.
- Rodear el pulgar de una mano con la palma de la otra, frotar con un movimiento de rotación. Luego realizar lo mismo cambiando de mano.
- Frotar circularmente las yemas de los dedos de una mano en la palma de la otra. Luego, cambiar las manos.

Puedo ver un ejemplo  
al hacer clic en el siguiente enlace:  
[lavado de manos](#)

¿Qué pautas preventivas tenemos que considerar para los tiempos de alimentación y refrigerios?

¡VEAMOS!



No se debe consumir alimentos o bebidas durante el período en que se desarrollen actividades puntuales, para este fin se debe establecer una pausa.

En caso de ingerir alimentos o bebidas grupalmente es necesario reducir el aforo o utilizar otros espacios preferiblemente al aire libre.

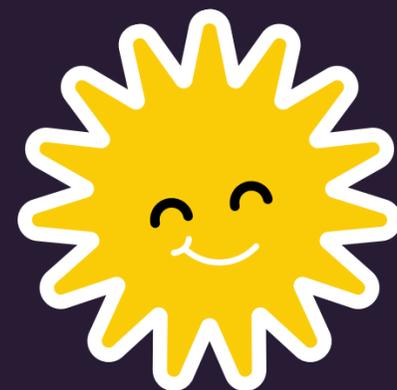
En caso de servicio de catering no se puede realizar un autoservicio, solo el personal autorizado puede servir los alimentos.

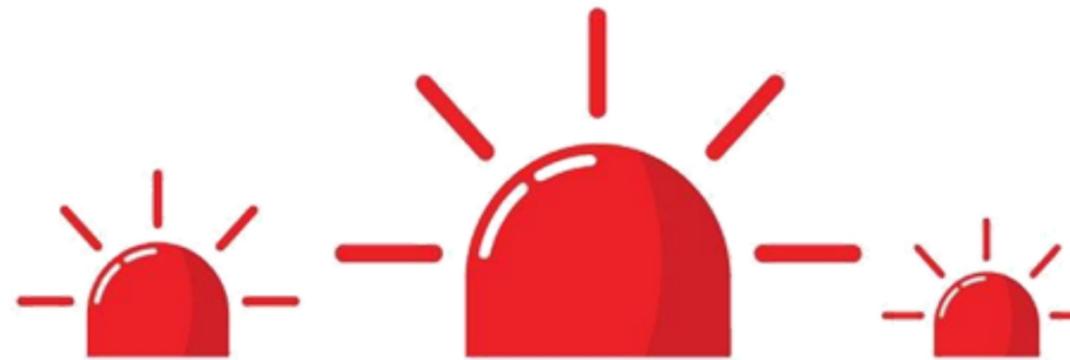
Durante el tiempo de comida se evitará conversar para evitar la generación de gotículas.

No se debe colocar las bolsas de comida, bolsos o maletines en la mesa destinada a la ingesta de alimentos.

Los alimentos deben permanecer cubiertos siempre que sea posible.

Los alimentos deben servirse preferiblemente empacados para que nadie manipule los utensilios de los demás.





## Asiste de forma temprana

### a realizarte la prueba de COVID-19

#### Si tienes:

- Tos y falta de aire
- Falta de olfato o gusto
- Dificultad respiratoria
- Fiebre y escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Náuseas y vómitos
- Fatiga
- Congestión nasal
- Diarrea
- Dolor abdominal
- Estado mental alterado
- Debilidad general



**¡No lo dudes!**

Un resultado positivo a tiempo salva vidas

Finalmente, ante sospecha de contagio por COVID-19 es necesario comunicar oportunamente a las personas responsables y seguir los lineamientos indicados por el Ministerio de Salud.



# ¡ESPERAMOS QUE ESTE MATERIAL TE SEA DE UTILIDAD!



¡Es nuestra responsabilidad cumplir con las medidas sanitarias preventivas para poder llevar a cabo las actividades planeadas de la mejor manera, cuidando de nuestra salud y de la quienes nos rodean!



Si tienes dudas sobre las medidas a seguir, contacta directamente a las personas encargadas del proyecto o actividad o también puedes consultar el documento del protocolo.



**Fuente** (acceder haciendo clic en el enlace): [Protocolo General de Acción Social, VAS-Trabajo de campo N° 01. Protocolo para el desarrollo de actividades, giras o trabajo de campo de los proyectos y programas de Acción Social, en el marco de la pandemia por la enfermedad COVID-19.](#)  
Universidad de Costa Rica