



Coexistiendo con el SRAS CoV-2

En esta segunda entrega sobre el COVID-19, queremos rescatar y complementar algunas de las recomendaciones y conclusiones que presentáramos en el informe anterior, con el objetivo de que los empresarios, podamos promover y apoyar en el desarrollo de la estrategia de supresión y muy especialmente en la segunda parte de ésta que en el artículo de Tomas Pueyo, "El Martillo y la Danza", llegamos a conocer como "La Danza del R0".

I. Un programa agresivo de pruebas es literalmente VITAL: El 27 de marzo, el Ministro de Salud advirtió que "no hemos llegado al pico de la curva y que todavía nos falta la parte más dura". Ante estas declaraciones, debemos entender que estamos pasando por una fase muy delicada del proceso inicial de la epidemia, representado en la figura 1. por el rectángulo rojo y que **al no haberse implementado todavía un programa agresivo de pruebas, a nivel nacional**, nos falta información para trazar la evolución de ésta fase. Si la población no sabe por donde anda el virus, es más propensa a perder el respeto por la instrucción de quedarse en casa.

Número de Nuevos Casos

“INTERVALOS” DE LA EPIDEMIA

FIG: 1

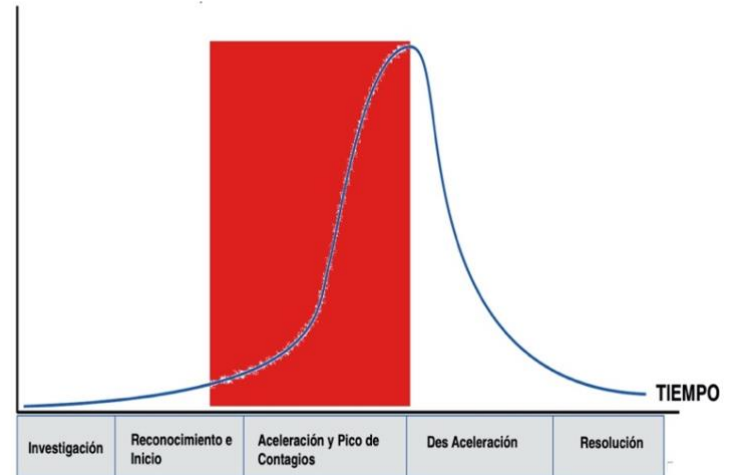
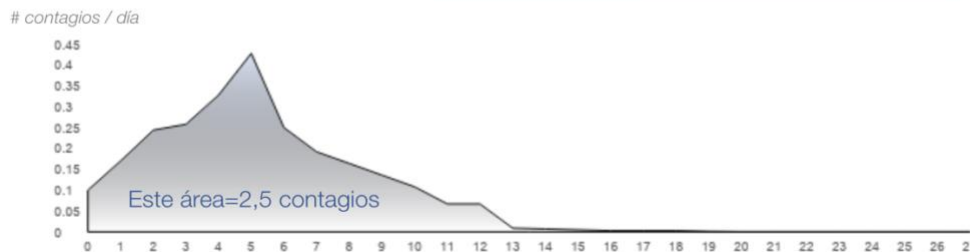
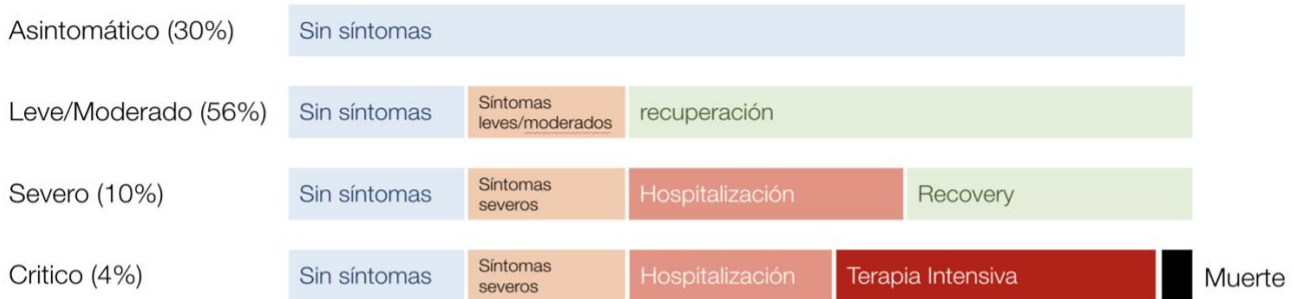


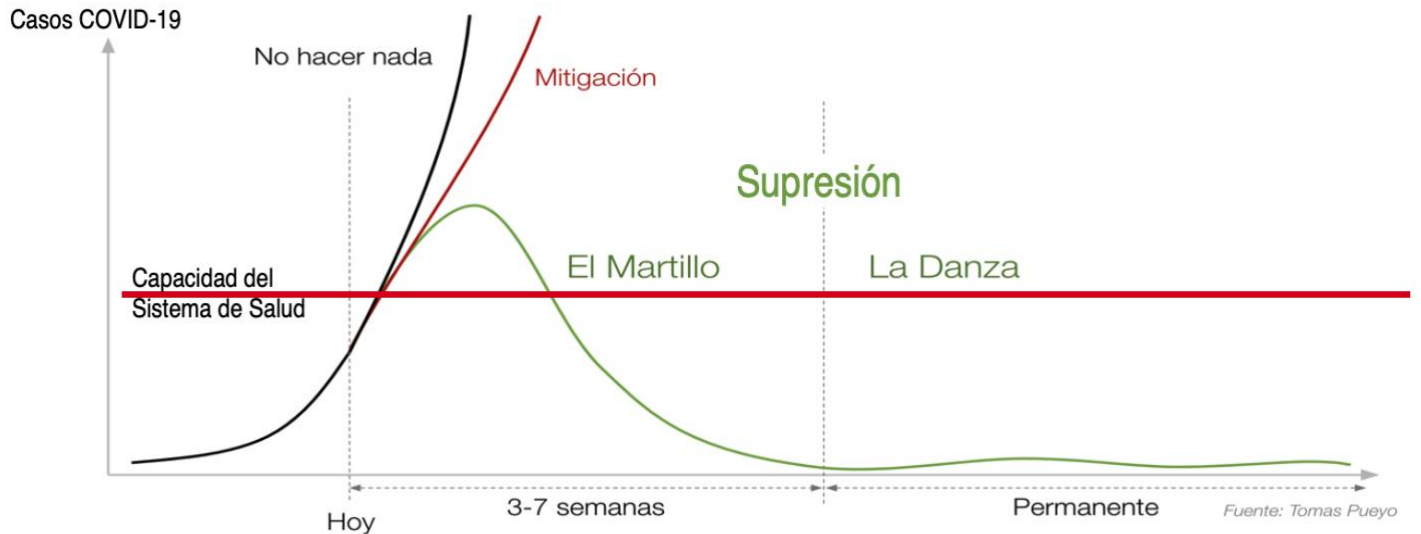
Gráfico 14: Tasa de Transmisión de las fases del Coronavirus



Fuente: Tomas Pueyo, John Hsu, WHO, Eurosurveillance, Medrxiv, ECDC, The Lancet, Impacto de intervenciones no farmacéuticas (NPIs) para disminuir la mortalidad del COVID 19 y la demanda al sistema de salud. El Período de Incubación del Coronavirus 2019 (COVID-19) de casos confirmados e informados al público: Cálculos y aplicación, Combinación de patrones entre grupos etarios en las redes sociales

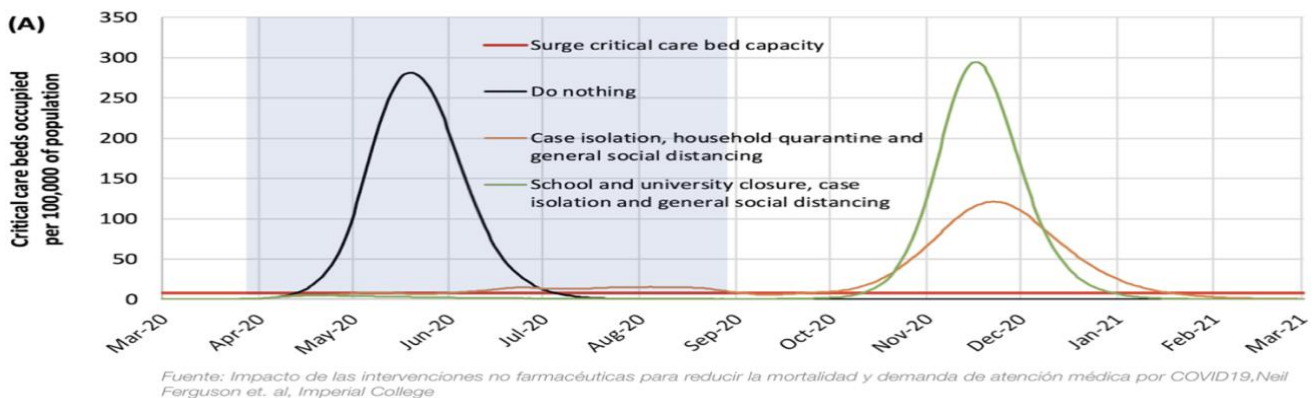


II. Medidas de Supresión: Las medidas de la fase de "EL Martillo" tales como el distanciamiento social, teletrabajo, aislamiento voluntario de personas con perfiles de riesgo y otras han ayudado a frenar la tasa de crecimiento de casos de COVID-19. Pero sin un programa agresivo de pruebas y medida que permita a la gente trabajar y salir, las personas perderán interés en ellas durante la fase de "La Danza" y por lo tanto, **es necesario tomar acciones urgentes para que la población pueda seguir aportando con las medidas de supresión pero no a costa de su estabilidad emocional y/o económica.**



III. Relajar medidas: Todos los modelos conocidos incluyendo el más reciente estudio elaborado por el "[Imperial College of London](https://www.imperial.ac.uk)" sobre el impacto de las intervenciones no-farmacológicas para reducir la tasa de mortalidad y la demanda del sistema de salud ante el COVID-19, son claros en que "relajar" las medidas de supresión sin información, educación y controles confiables podría disparar una "segunda ola", que es tan grave como si no hubiéramos hecho nada (gráfico 8) solo que para entonces, nuestra economía y estado de ánimo para otra supresión extrema tipo Martillo estarían "agotadas". **Debemos trabajar muy rápidamente en una campaña nacional de información permanente por medios de comunicación colectiva y/o redes sociales sobre las normas de higiene, manipulación de alimentos, distanciamiento, desplazamiento, ingreso y egreso de casas de habitación, edificios, centros de trabajo, centros de estudio y locales comerciales. Si las personas empiezan a salir de sus casas y el entorno no está preparado para protegerles, sin duda veremos una segunda ola de contagios.**

Gráfico 8: Estrategia de Supresión según el Imperial College





IV. El valor del tiempo:

PERDEMOS EL TIEMPO cuando le pedimos a la población quedarse en casa solamente para aplanar la curva y no podemos decirles si la curva está o no aplanándose.

GANAMOS TIEMPO cuando le pedimos a la población que se quede en casa hasta que sepa que no hay personas infectadas en su hogar, sea por pruebas o porque ya cumplió 14 días sin síntomas y que además, sepa cómo no contaminarse cuando salga para tratar de sobrevivir, con el mayor grado de "normalidad" posible durante la crisis.

GANAMOS MUCHO cuando alguien que debe quedarse en casa porque está infectado o porque cuida de alguien enfermo sabe que puede hacerlo tranquilo, porque será apoyado por la comunidad de manera que al menos pueda satisfacer sus necesidades básicas y las de su familia dependiente mientras no pueda trabajar.

Este mensaje debe ser claro y manifestar esa ayuda debe ser rápido y sencillo.

TODOS PERDEMOS cuando alguien enfermo se reusa a quedarse en casa porque no entiende el valor de eso o porque se siente acorralado o se ve en la necesidad de proveer para su familia.

Las medidas de supresión tienen un costo real en las finanzas de la población y un beneficio estimado en materia de salud. Encontrar el balance es fundamental para limitar el impacto negativo de uno y otro contexto. Perder el tiempo para adoptar las medidas que hagan falta, definitivamente es el peor negocio para todos.

Gráfico 16: Cómo bailar alrededor de R

Ejemplo Ilustrativo para la Toma de Decisiones a Partir de Datos incluyendo Costes, Beneficios y Confianza

		Beneficio en R	Confianza en Beneficio	Costo por semana	Confianza en Costo	Implementar?
Distanciamiento Social	Cierre de Supermercados y actividades esenciales	0.21	Baja	\$1,000,000,000	Baja	No
	Permanecer hogar salvo alimentos y actividades esenciales	0.22	Alta	\$ 500,000,000	Baja	No
	Cierre de la mayoría de los servicios no esenciales	0.07	Media	\$2,000,000,000	Baja	No
	Cierre de escuelas y universidades	0.15	Muy Alta	\$ 500,000,000	Media	No
	Cierre de clubes	0.24	Muy Alta	\$ 300,000,000	Muy Alta	No
	Cierre de bares y restaurantes	0.03	Media	\$ 200,000,000	Muy Alta	Sí
	Interrupción de deportes	0.07	Media	\$ 100,000,000	Muy Alta	Sí
	Cierre de conferencias	0.04	Media	\$ 120,000,000	Muy Alta	Sí
	Prohibición de reuniones sobre cierta cantidad de personas	0.13	Muy Alta	\$ 40,000,000	Alta	Sí
	Travel restrictions	0.13	Muy Alta	\$ 300,000,000	Media	Sí
	Espacio para entrega de alimentos	0.01	Baja	\$200,000	Muy Alta	Sí
	Puntos de control de temperatura	0.07	Medium	\$ 3,000,000	Muy Alta	Sí
	Reducir Contagio	Desinfección en escala	0.03	Baja	\$ 50,000,000	Muy Alta
Seguimiento de contactos		0.20	Muy Alta	\$ 20,000,000	Muy Alta	Sí
Educación pública para lavado de manos y la desinfección		0.20	Muy Alta	\$ 200,000	Muy Alta	Sí
Diagnóstico masivo		0.33	Muy Alta	\$ 25,000,000	Muy Alta	Sí

R despues de elegir todas estas medidas 0.89

Fuente: Tomas Pueyo

*Estas estimaciones son basadas en la economía de los EEUU y no las he podido confirmar por ninguna otra fuente externa.



V. Taiwán es uno de esos ejemplos que podemos seguir : Taiwán es una isla en la costa de China con un tamaño ligeramente inferior a Costa Rica, pero la habitan casi **24 millones de personas**. Poco más de 100 kilómetros de mar la separan del país donde se originó el brote de coronavirus y sin embargo, a pesar de que los primeros 12 casos se registraron el 21 de enero del 2020; al 31 de marzo, solo reporta 322 casos de los cuales 39 ya se recuperaron y lamentablemente registra 5 fallecimientos hasta el momento. (ver: <https://www.cdc.gov.tw/En>)

Los ciudadanos en Taiwán, han seguido yendo al trabajo, a la escuela y hacen las compras desde que comenzó la pandemia COVID-19 en diciembre del 2019, pero ahora con algunas precauciones **como controles regulares de temperatura, dispensadores de desinfectantes de manos afuera de la mayoría de los edificios públicos y máscaras protectoras para todos.**

Taiwán fue duramente golpeado por la pandemia del SRAS en 2003, pero esta vez, el gobierno tomó medidas rápidas y tempranas cuando se dio cuenta por primera vez de una neumonía desconocida en Wuhan, China.

A mediados de febrero, el territorio había aumentado su producción de máscaras y desinfectantes alcohólicos, había introducido multas por aumentar el precio de los suministros médicos y estableció normas de limpieza para el transporte público y otras áreas, como oficinas, centros comerciales y escuelas.



El mismo día que Pekín informó a la OMS del virus, Taipéi impuso controles a los viajeros que llegaban de Hubei. Esa respuesta temprana vino impulsada por el Centro Nacional de Comando de Salud ([CDC -Taiwan](https://www.cdc.gov.tw/En)), establecido en el 2003 para hacer frente a nuevas crisis después de que el brote de SRAS (SARS) dejara 73 muertos. Entre otras tareas, el centro facilita a las autoridades médicas la recopilación de datos, la redistribución de recursos, la investigación de casos potenciales y el seguimiento de su historial de contactos. Además, cuando muchos países abordaban la crisis con desconcierto y sin saber muy bien qué hacer, este organismo activó el Centro Nacional de Comando Epidémico, que, entre otras cosas, fijó el precio de las mascarillas.

Estos dos videos nos dan una visión general de la realidad de Taiwán y cómo es que se puede coexistir con el SRAS CoV2 y el COVID-19 con salud y sin necesidad de destrozarse la economía y la calidad de vida de un país.

Video 1: Escuela

El contraste entre Taiwan y un país desarrollado como Canadá en la manera en que enfrentan la misma crisis es impresionante



Video 2: Familia

Otros factores a su favor han sido la transparencia, con la emisión regular de información actualizada sobre la situación en el territorio y los últimos casos detectados, y la disposición de la población a cumplir con las regulaciones.



VI. Equipo de protección personal (EPP):

Una de las preguntas más frecuentes tiene que ver con el uso de equipo de protección personal (EPP) y queremos ser enfáticos en que éstos equipos, son indispensables para el personal de atención médica, enfermería y socorristas. **El público en general NO necesita EPP si no está enfermo, si no cuida a un enfermo o si no manifiesta síntomas.**

En primer lugar, hay que tener bien claro que ninguna mascarilla es una barrera infranqueable ante el coronavirus. [Las mascarillas N95](#) y otras similares tienen un sistema de filtrado particular y no es sencillo reproducir su efecto con materiales ordinarios y por lo tanto, a una persona sana, difícilmente le va a servir de nada una mascarilla y mucho menos una de tela ordinaria hecha en casa. Esto porque el CoV-2 se desplaza aerosolizado (ver Anexo 1) en gotitas de menos de 5 micras mientras que el tejido de nylon o polyester de un paraguas, tiene una densidad de entre 30 y 200 micras. El material de una mascarilla efectiva, debe ser capaz de filtrar el aire para respirar y detener partículas de 5 o menos micras.



Los escudos faciales de policarbonato o similar, son dispositivos que se ponen encima de una mascarilla especial para este tipo de enfermedades altamente contagiosas, cubren toda la cara y las mucosas de forma lateral; esto hace que el personal de salud de primer contacto con el paciente, pueda acercarse con mayor seguridad. Ofrecen una mayor protección pero definitivamente no son aptos para ir de compras al supermercado.

Ante la escasez mundial de éstos insumos, se hace urgente publicar lineamientos claros para la producción local de mascarillas y otros EPP como batas y cubrecaras de manera que se hagan de conformidad con las especificaciones técnicas y considerando que posiblemente, estas no podrán certificarse para uso médico en el corto plazo, pero al menos podrían aportar soluciones preventivas eficaces para personas que trabajan a corta distancia unos de otros como policía, técnicos de mantenimiento de la red eléctrica, estudiantes, maestros, etc. y cuando las personas se desplazan en medios de transporte colectivo.

Fabricar mascarillas puede ayudar a mucha gente a llevar comida a sus casas. Creemos que el Ministerio de Salud o la CCSS puede facilitar oficialmente las especificaciones técnicas sobre medidas, materiales y pruebas básicas de aptitud, así como los lineamientos de uso y flexibilización de contingencias legales de manera que este implemento, pueda estar disponible para el consumo local y eventualmente internacional tan pronto como sea posible.

Identificar la forma en que podemos generar fuentes de empleo en función de las necesidades directas de la crisis de salud, es una muy buena manera de atender dos problemas con una misma solución.

Si de todas maneras alguien quisiera una mascarilla/cubrecara hechos en casa, recomendamos estas dos alternativas:

Ver 1: https://www.elespanol.com/como/hacer-propia-mascarilla-casera-paso/474203402_0.html

Ver 2: <https://442.perfil.com/noticias/polideportivo/herbella-te-muestra-como-hacer-la-mascara-anti-coronavirus.phtml>



Según la OMS, una vacuna viable, en el mejor de los casos está a 12 meses y 6 meses más para poder aplicarse a toda la población con perfil de riesgo en el planeta. Para proteger nuestra forma de vida, necesitamos incorporar un enfoque específico que limite la propagación del virus, pero aún así permita a la mayoría de las personas volver al trabajo y reanudar sus actividades diarias antes de que pasemos el punto de no-retorno para nuestra economía y seguridad ciudadana.

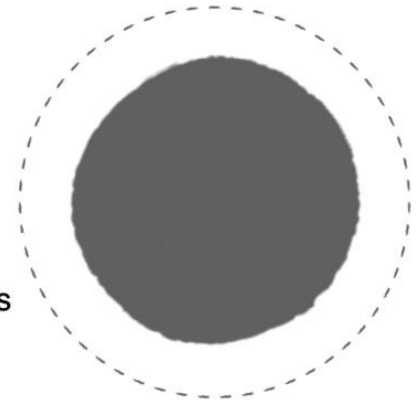
En línea con lo anterior, nos parece que los empresarios, debemos promover inmediatamente la implementación de las siguientes medidas para coexistir con el virus :

1. La aplicación agresiva de pruebas de diagnóstico para apuntar al distanciamiento social con mayor precisión y las pruebas para detectar anticuerpos contra el nuevo coronavirus identificarán a las personas que no se verían perjudicadas por la exposición al virus . Tanto las personas con inmunidad como las que no tienen el virus podrían volver al trabajo y reanudar sus actividades diarias mientras minimizan el riesgo para los demás
2. El Estado debe suplir sin costo los equipos de protección personal (EPP) en primer lugar a TODOS los médicos, personal de enfermería, socorristas pero también, a cualquier persona que cumpla con alguno de los perfiles de riesgo y que no tenga anticuerpos para COVID-19.
3. Campaña nacional de información por medios de comunicación colectiva y redes sociales sobre las normas de higiene, manipulación de alimentos, distanciamiento, desplazamiento, ingreso y egreso de casas de habitación, edificios, centros de trabajo, centros de estudio y locales comerciales.
4. Programa de registro y apoyo para trabajadores formales afectados por el COVID-19 de manera que se les defina un método que permita la asignación de subsidios económicos para la compra de alimentos e insumos durante un tiempo razonable y prorrogable según sea necesario. Estos subsidios pueden salir del Estado pero también puede ser que haya empresas privadas que quieran realizar donativos de dinero y bien agradecerían una forma de hacerlo llegar que sea eficiente. Esto para los casos de personas que se encuentren en un estado de suspensión del contrato laboral o despedidos por causa directamente relacionada al COVID-19.
5. Programa de Banca de Desarrollo que se apoye en entidades como el INA, Universidades, empresas de dispositivos y equipo biomédico, para fomentar la creación de empresas dedicadas a la fabricación de ventiladores pulmonares, suministros y/o equipos de higiene y/o de Protección Personal (mascarillas, batas, etc.).
6. Rápidamente implementar el programa de transmisión anticipada de carga de manera que los pasos fronterizos se hagan más ágiles sin comprometer la seguridad y mejorando la recaudación.
7. Identificar y proteger los cambios, ajustes y la nueva legislación y reglamentación generadas a la luz de ésta crisis para que, lejos de volver a implementar lo que en el pasado no funcionaba, protejamos lo que nos permitió enfrentar esta crisis con mejores condiciones (Teletrabajo, flexibilización de la jornada laboral, sensibilización de requisitos para importación de alimentos y medicamentos, encajes financieros para la banca pública y privada, pago diferido de impuestos de aduanas, etc.). Mal haríamos si después de todo esto, dejamos resucitar la tramitomanía y la burocracia estéril y costosa que eliminamos durante la crisis. .

Anexo 1

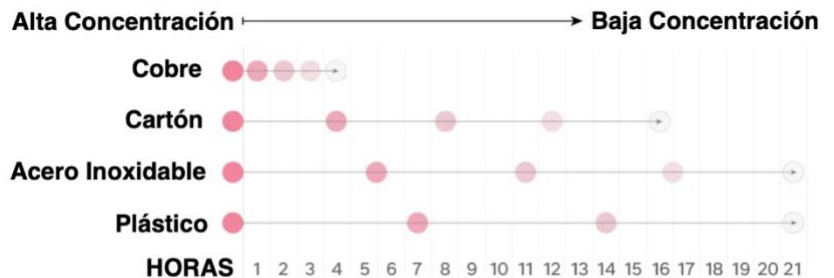
Difusión persona a persona : El virus se propaga principalmente entre personas que están en estrecho contacto físico (menos de 2mt), a través de gotas respiratorias (gotículas) producidas cuando una persona infectada tose o estornuda al aire libre.

Las gotículas son pequeños globos de agua de 5 micras o menos de tamaño. Eso es mucho más pequeño que un cabello humano, que es de 60 a 120 micras de espesor.



- La persona infectada tose o estornuda y las gotículas aterrizan en la cara del receptor y pueden ser inhaladas por boca o nariz directamente a los pulmones.
- La saliva o gotículas se transmiten al tener contacto físico y luego, la otra persona se toca su propia boca, nariz, o posiblemente sus ojos con sus manos contaminadas.

Difusión por contacto con superficies contaminadas : Es posible que una persona pueda contagiarse de COVID-19 tocando una superficie u objeto contaminada con el virus y luego tocando su propia boca, nariz, o posiblemente sus ojos. Según el [New England Journal of Medicine](#), aquí está el tiempo que el virus podría vivir en una variedad de superficies :



Nota: Los círculos indican la “Vida Media” del virus - Cada vez que la mitad del virus se torna inactiva

Anexo 2

Respuestas para saber qué hacer ante la sospecha de padecer la Covid-19, cómo prevenir el contagio o cómo convivir con una persona infectada

Fuente y gráficos originales : [El País - España](#)

Si sospecha que padece la Covid-19, la enfermedad provocada por **el nuevo coronavirus** surgido en la ciudad china de Wuhan, o tiene preguntas sobre cómo protegerse, esta guía recoge las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud sobre cómo actuar ante la expansión del SRAS-CoV-2.

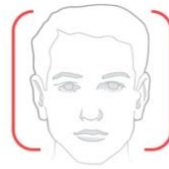
1. ¿Cómo puedo prevenir el contagio?



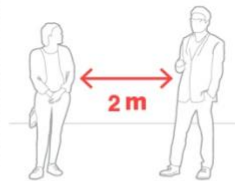
Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.



Tosa o estornude **cubriéndose la boca y la nariz** con el codo flexionado o con un pañuelo.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Mantenga al menos **un metro de distancia*** entre usted y las demás personas, sobre todo con aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre. * **Ideal 2 m**



Limite al máximo las **reuniones numerosas.**

- **Lávese las manos** con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- Tosa o estornude **cubriéndose la boca y la nariz** con el codo flexionado o con un pañuelo.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.
- Limite al máximo las **reuniones numerosas.**
- Mantenga al menos **un metro de distancia (ideal dos metros)** entre usted y las demás personas, sobre todo con aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre

2. ¿Cuánto puede vivir el coronavirus fuera de las personas? Según un estudio publicado por la revista ‘[The New England Journal of Medicine](#)’, la vida límite para que una cantidad suficiente de SARS-CoV-2 sea capaz de dar lugar a una infección oscila entre tres horas y tres días. Estos son los periodos máximos de vida en las cinco circunstancias estudiadas:

En el aire
3 horas



Contaminación asociada a **gotículas respiratorias** expelidas al respirar, hablar y toser.

Sobre el cobre
4 horas



El estudio también analizó la superficie metálica de las **monedas**. Las autoridades recomiendan el pago con tarjeta.

En el cartón
1 día



El virus puede infectar hasta 24 horas después de haber caído sobre una superficie de **cartón, papel o celulosa.**

En el acero inoxidable
3 días



En un hogar, el virus podría estar presente en el **menaje** y la **grifería** de baños y cocina.

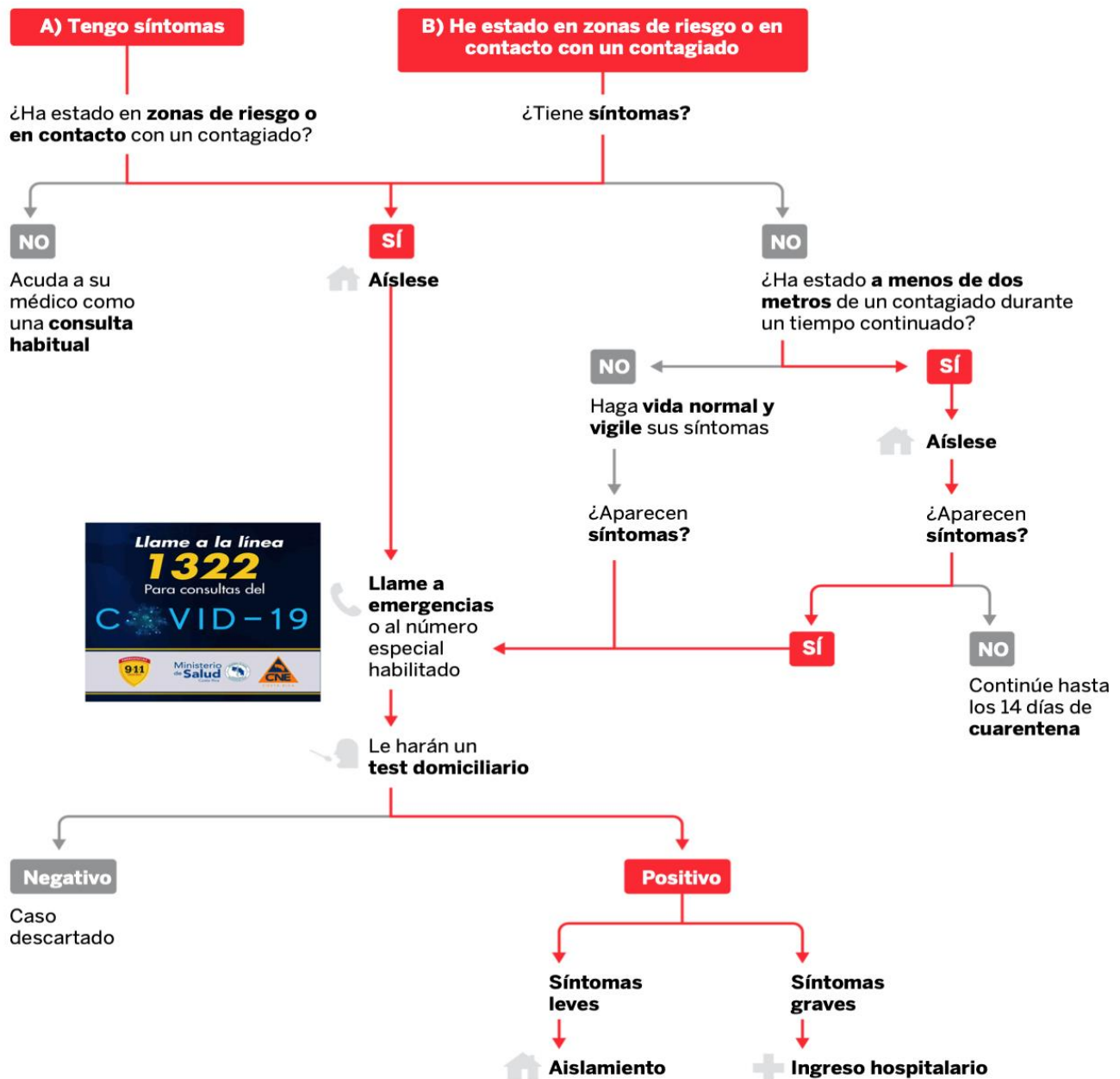
Sobre el plástico
3 días



El **plástico**, uno de los elementos más utilizados en la vida cotidiana, también es uno de los lugares donde el virus resiste mejor.

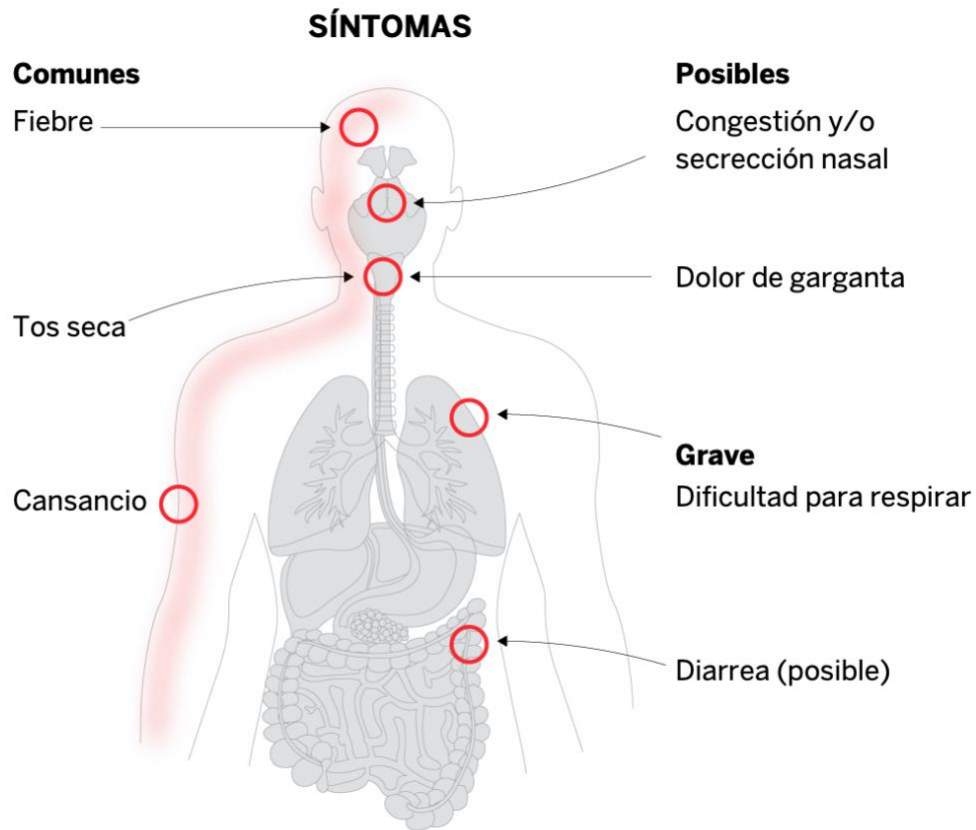
3. ¿Qué hago si sospecho que estoy contagiado?

La declaración del estado de emergencia se insta a todos los ciudadanos, tengan o no síntomas, a permanecer en sus domicilios durante al menos 15 días salvo para la compra de alimentos, productos de primera necesidad, cuidado de personas dependientes, desplazamientos al trabajo y actividades análogas con el fin de frenar los contagios. Si presenta síntomas, **contacte telefónicamente con los servicios de salud al 1322**, valorarán su estado y le indicarán si debe o no acudir a un centro de salud. Si los síntomas son leves, en principio le recomendarán que continúe con el aislamiento domiciliario. Si vive fuera de Costa Rica y presenta síntomas compatibles con la Covid-19 (fiebre, cansancio o tos seca), ha viajado a zonas consideradas como foco de infección (China, Corea del Sur, Singapur, Irán, Italia o España) o ha estado en contacto estrecho con un contagiado, la primera medida que debe tomar es el aislamiento domiciliario durante al menos 14 días. **Puede seguir el siguiente protocolo:**



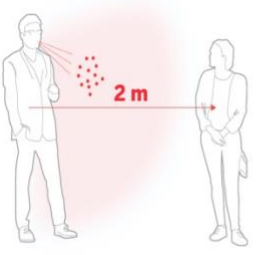
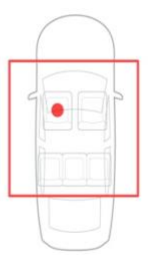
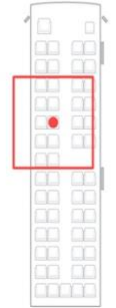
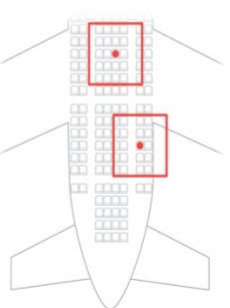
Los **síntomas más comunes** de la Covid-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes también sufren dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

Si tiene **problemas respiratorios graves**, como dificultad para respirar, solicite siempre atención médica o **contacte con su servicio de emergencias local**. Cualquier persona que se encuentre hospitalizada por una infección respiratoria aguda será sometida a un test del coronavirus cuando se hayan descartado otras posibles causas infecciosas que puedan justificar el cuadro clínico, independientemente de si ha estado en contacto estrecho con un contagiado o si ha viajado a un foco de infección en las dos semanas previas.



4. ¿Cómo sé si he estado en contacto estrecho con un caso positivo?

Se considera “contacto estrecho” cuando se ha permanecido a una distancia menor de dos metros de un caso probable o confirmado durante un tiempo continuado (dependerá de cada caso y del criterio de las autoridades o facultativos).

<p>La distancia a la que puede transmitirse el virus de humano a humano es de unos dos metros.</p> 	<p>En un Automóvil, todos los ocupantes pueden verse expuestos al virus.</p> 	<p>En un autobús de 55 plazas, se pueden ver expuestos entre 14 y 21 ocupantes.</p> 	<p>En la cabina de clase turista de un avión convencional, podrían verse expuestas entre 12 y 25 personas.</p> 
---	---	--	---

5. ¿Cómo convivir con alguien contagiado por coronavirus?

Para aislar a un contagiado de coronavirus en su propia casa es conveniente que disponga de una habitación de **uso exclusivo** para él. También es recomendable no compartir baño con el infectado y evitar, en la medida de lo posible, coincidir con el paciente en otras habitaciones de la vivienda para cumplir el protocolo de mantener al menos un metro de distancia con cualquier caso positivo.

Siempre que se pueda, se recomienda instalar al paciente en una **habitación de uso exclusivo**.

Asegurar **una buena ventilación** y una ventana con acceso a la calle.

Si es posible, **reservar un cuarto de baño** para la persona contagiada.

Un **cubo de basura** con tapa automática y **bolsa** en su interior con **cierre hermético** para los desechos del paciente.

La **puerta** debe permanecer **cerrada**.

Debe **limitar la circulación** por el hogar a situaciones imprescindibles.

Mantener al menos una **distancia de al menos 1 metro** con el paciente.

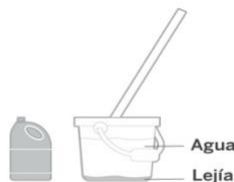
Si sale de la habitación, se recomienda el uso de **maskarilla** y una correcta **higiene de manos** con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.

Para minimizar el contacto, el paciente intentará **comunicarse** con el resto de familiares o convivientes **a través del móvil**.

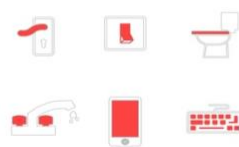
Cuando convive con un contagiado de la Covid-19 es imprescindible una **limpieza exhaustiva diaria** para evitar nuevos contagios. Se debe prestar especial atención a las superficies que haya podido tocar el infectado.



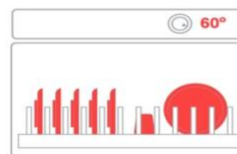
La persona encargada de la limpieza deberá usar **maskarilla y guantes**.



Para la limpieza debe usarse una **solución de agua con lejía**: una parte de desinfectante por cada 49 de agua.



Limpie diariamente todas las **superficies de contacto frecuente**: picaportes, mesas, interruptores, grifos, inodoros, teléfonos y teclados.



La vajilla y el menaje debe lavarse con agua caliente y jabón, preferiblemente en un lavaplatos para **alcanzar los 60°**.



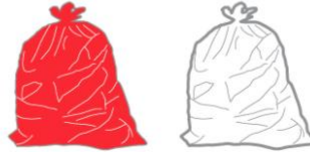
La ropa del paciente se puede **lavar por separado** con detergente habitual a una temperatura de entre 60° y 90°. Deje que se seque totalmente.



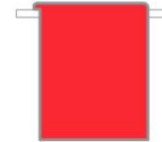
Los **residuos** contaminados de un infectado por **el coronavirus SRAS-CoV-2** pueden ser peligrosos para la seguridad del resto de personas que conviven con él. Por ello, un tratamiento correcto de los restos generados puede evitar posibles contagios. Es imprescindible el uso de elementos de limpieza desechables, aislar correctamente y en bolsa de plástico la basura, y una higiene personal exhaustiva tras el tratamiento de estos residuos.



Tire los **guantes** y la **maskarilla** a la basura y lávese las manos a continuación.



La basura debe estar dentro de una **bolsa de plástico cerrada**.



La toalla del contagiado tendrá **un único uso** y se meterá en un **canasto** específico.

Ingreso de compras o comida express a la casa

Como vimos en el punto #2, el coronavirus puede permanecer contagioso en diversas superficies por varias horas y hasta días. Es muy importante que la manipulación de todo lo que ingrese a nuestros hogares se haga de forma que uno presuma que vienen contaminados. El principio fundamental es designar una zona "sucia" e trasladando los artículos a una zona limpia conforme se van desinfectando. . En este video podrá repasar el protocolo correcto para recibir compras o comida express en casa: (Video cortesía del Dr. Jeffrey Vanwingen) :



Anexo 3

Lista de Verificación para Ingresar a la Casa

Designar un ZONA SUCIA para realizar el protocolo de transición para el ingreso a la casa tener una silla o similar cerca para evitar accidentes, bines de plástico o tela y desinfectante

1. Quitarse los zapatos y colocarlos en el dispositivo o área designada para contenerlos.
2. Quitarse calcetines / ropa de calle (exterior) y colocarlos en un canasto designado para ropa sucia.
3. Colocar artículos y accesorios personales (reloj, cartera, joyería, cinturón, etc) en un BIN o una canasta preferiblemente metálico.
4. Colocarse afuera de la zona sucia sobre un tapete limpio para ponerse pantuflas, calcetines o calzado limpio (recomendamos tener una silla cerca) y ropa cómoda
5. Inmediatamente refrescarse las manos con alcohol en gel y pasar a lavarse las manos con jabón anti-bacterial (preferiblemente) según el protocolo recomendado de 20 segundos. Lo ideal es que si hay un baño de visitas, éste sea el lugar para lavarse las manos al ingresar a la casa y que la puerta permanezca abierta.



6. Vaya a la habitación y quítese la ropa (si no puede hacerlo a la entrada), colóquela en una canasta específica para ropa sucia y tome un baño con abundante jabón.
7. Establezca un método para recoger la ropa de la zona sucia y llevarla a lavar.
8. Abrigos, sombrillas, accesorios etc. pueden quedar en la zona sucia para reusarse a la salida el día siguiente.



El proceso idóneo es el que se puede observar en el siguiente video. Lo más cercano a eso posible, determinará el nivel de seguridad para el ingreso y egreso de su casa.

Ver:

<https://youtu.be/NhKJNdtEr84>



Este informe se ha elaborado con el fin de ampliar el conocimiento básico del lector sobre la crisis de COVID-19 en Costa Rica durante el mes de marzo del año 2020. Sin perjuicio de que hemos hecho todo intento para asegurar que la información contenida en este informe ha sido obtenida de fuentes confiables, El autor no se responsabiliza por ningún error ni omisión, ni por los resultados obtenidos del uso de esta información.

Toda la información contenida en este informe se brinda “en el estado en que se encuentra”, sin garantía de integridad, exactitud u oportunidad, ni de los resultados obtenidos del uso de esta información.

En ningún caso El autor, sus sociedades o corporaciones vinculadas -, ni los socios, agentes o empleados del mismo, serán responsables ante usted ni ante ninguna otra persona de ninguna decisión o medida tomada confiando en la información contenida en este informe, ni de ningún daño directo, indirecto, especial o similar, aunque fuera notificado de la posibilidad de sufrir dichos daños.

Ciertos vínculos en este informe conectan a otros Sitios Web mantenidos por terceros sobre los cuales El Autor no tiene ningún control y no constituyen desde ningún punto de vista recomendación o sugerencia alguna. El Autor no efectúa manifestaciones con respecto a la exactitud ni ningún otro aspecto de la información contenida en ninguno de los sitios web conectados en el presente informe.