
INFORME TÉCNICO

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

**DIRECCIÓN GENERAL DE AVIACIÓN CIVIL
DEPARTAMENTO FINANCIERO ADMINISTRATIVO**

OFICINA PROCESO SALUD OCUPACIONAL

**LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL USO DEL
EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP), PARA PREVENIR LA
EXPOSICIÓN POR CORONAVIRUS (COVID-19) EN EL CONSEJO
TÉCNICO DE AVIACIÓN CIVIL (CETAC) – DIRECCIÓN GENERAL DE
AVIACIÓN CIVIL (DGAC). ***

**Basado en “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica*

ELABORADO POR:

HAROLD M. SUÁREZ RUIZ, JEFE OFICINA PROCESO SALUD OCUPACIONAL

FECHA: 12-ABRIL-2020

Dirección General de Aviación Civil
Oficina Proceso Salud Ocupacional
La Uruca, del puente peatonal del Hospital México 500 m Noroeste sobre marginal derecha
Tel directo:(506) 2242-8037 / Fax:(506) 2290-0091 / Apartado Postal 5026-1000
San José, Costa Rica / www.dgac.go.cr

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 2

CONTENIDO

ALCANCE	3
CARACTERÍSTICAS GENERALES	3
Es responsabilidad de todas las personas mantener y contemplar en todas las actividades, las medidas de seguridad, las precauciones estándar y las precauciones adicionales según se establezca en este documento, para el uso correcto del equipo de protección personal en el marco de la emergencia COVID-19.....	4
ACCIONES GENERALES PARA EL USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL	4
Cuadro 1. Equipo de protección para el personal, el paciente y el público de acuerdo con el escenario	5
ANEXOS.....	10
Anexo 1: Protocolo de lavado de manos	10
Anexo 2: Técnica para colocarse y quitarse los guantes	11
Anexo 3: Colocación de mascarilla de acuerdo con el diseño de ajuste	12
Anexo 4: Forma correcta de sujeción de mascarilla para desecho	13
Anexo 5	13
Anexo 6: CÓMO PONERTE UN CUBREBOCAS	14
REFERENCIAS	20

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 3

ALCANCE

La aplicación de estos lineamientos es obligatoria para todos los funcionarios de la Dirección General de Aviación Civil, incluidas todas las personas trabajadoras del Consultorio Médico, personal de atención directa a las personas en los Departamentos, Unidades y Procesos y para la población general en sus vidas cotidianas.

Así mismo y debido a la situación epidemiológica dinámica de la enfermedad respiratoria y sus agentes causantes, estos lineamientos deben ser revisados de forma periódica, los cuales son publicados la versión vigente en la intranet del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus2019-ncov>

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus, algunos de ellos causan enfermedad que se manifiesta desde un resfriado común hasta enfermedades mucho más severas como el MERS-CoV y SARS-CoV. El coronavirus nuevo (SARS-CoV-2) es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.

Es importante tener en cuenta que existen cuatro coronavirus humanos (HCoV) endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43, además de otros dos coronavirus que causan infección zoonótica en humanos: MERS-CoV y SARSCoV-1. Estos coronavirus son diferentes al COVID-19 circulante en la actualidad, por lo que su detección, no excluye en absoluto la infección por este nuevo coronavirus.

Para la definición actualizada de caso se puede verificar la versión actualizada en la dirección URL: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus2019-ncov>

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 4

Es responsabilidad de todas las personas mantener y contemplar en todas las actividades, las medidas de seguridad, las precauciones estándar y las precauciones adicionales según se establezca en este documento, para el uso correcto del equipo de protección personal en el marco de la emergencia COVID-19.

- Las personas tienen como principal responsabilidad su propia salud y seguridad, manteniendo una correcta higiene de manos utilizando el protocolo indicado en el Anexo 1.
- Deberá mantener una actitud objetiva, realista y optimista al seguir las indicaciones, los lineamientos y los procedimientos del Ministerio de Salud respecto a cada actividad que involucre la exposición a COVID-19.
- Para ello debe colocarse el equipo de protección personal idóneo de acuerdo con el escenario, perfil profesional y a la actividad que se va a ejecutar de forma segura.
- Procurar seguir la vida normal, aplicando sistemáticamente las medidas de prevención recomendadas.
- Reportar cualquier enfermedad a su jefe inmediato o a la autoridad de salud más cercana.

ACCIONES GENERALES PARA EL USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Utilice el equipo de protección personal de acuerdo con los escenarios indicados en el cuadro 1.
- Retire todos los accesorios que cargue consigo (joyería, celular, carné de identificación, corbata u otros) para garantizar la protección y el adecuado funcionamiento del equipo de protección personal.
- En caso de tener el cabello largo, el mismo se debe amarrar antes de proceder con la colocación del equipo de protección.
- En caso de uso de mascarilla N95: para el correcto sello y garantía de la protección en el uso la persona debe tener la cara libre de vellos faciales (sin barba o bigote).
- Se recomienda que el personal de salud que deba utilizar el equipo de protección personal, solicite apoyo para que otra persona supervise la colocación, retiro y disposición final adecuado.

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 5

A continuación, se determina el equipo de protección personal en correspondencia con el escenario y las necesidades de protección para el personal, el paciente y el público:

Cuadro 1. Equipo de protección para el personal, el paciente y el público de acuerdo con el escenario

SERVICIO DE SALUD			
ÁREAS AMBULATORIAS/CONSULTA EXTERNA			
Escenario	Personal/ paciente/ público	Actividad	Tipo de EPP o Procedimiento
Preclasificación y Zona de TRIAGE	Trabajador de la salud	Examen preliminar que no involucra contacto con el paciente	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantener una distancia de al menos 1 metro.¹ ✓ Mascarilla quirúrgica ✓ Si hay una barrera física (separación con vidrio o acrílico) no se necesita EPP
	Pacientes con síntomas respiratorios	Cualquier procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantener una distancia de al menos 1 metro. ✓ Proveer al paciente mascarilla quirúrgica.
	Pacientes sin síntomas respiratorios	Cualquier procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No requiere EPP
Cubículos médicos o consultorios	Trabajadores de salud	Examen físico a pacientes con síntomas respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla quirúrgica ✓ Bata desechable ✓ Guantes ✓ Protección de ojos (máscara/monogafas/gafas)
	Trabajadores de salud	Examen físico a pacientes sin síntomas respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla quirúrgica
	Pacientes con síntomas respiratorios	Cualquier procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proveer de mascarilla quirúrgica al paciente

¹ <https://www.who.int/publications-detail/rational-use-of-personal-protectiveequipment-for-coronavirus-disease-covid-19-and-considerations-during-severeshortages>

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: "Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020". Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 6

	Pacientes sin síntomas respiratorios	Cualquier procedimiento	✓ No requiere EPP
	Personal de limpieza	Consulta de pacientes con síntomas respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla quirúrgica ✓ Bata desechable ✓ Guantes de uso doméstico ✓ Protección ocular (máscara/monogafas)
Salas de espera	Pacientes con síntomas respiratorios		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla quirúrgica. ✓ Inmediatamente ubique al paciente a una sala de aislamiento o área separada lejos de los demás. Si esto no es factible, asegúrese de una distancia espacial de al menos 1 metro de otros pacientes.
	Pacientes sin síntomas respiratorios		✓ No requiere EPP
Áreas administrativas	Todo el personal, incluidos los trabajadores de la salud.	Tareas administrativas que no involucran contacto con pacientes COVID19	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No requiere EPP ✓ Mantener distancia de al menos 1 metro

COMUNIDAD			
Escenario	Personal/ paciente/ público	Actividad	Tipo de EPP o Procedimiento
Casa	Paciente con síntomas respiratorios		Ver lineamiento: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/version_1_lineamientos_aislamiento_domiciliario_06032020.pdf
	Cuidador	Entrar en la habitación del paciente, pero no proporcionar atención o asistencia directa	Ver lineamiento: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/version_1_lineamientos_aislamiento_domiciliario_06032020.pdf

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: "Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020". Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 7

		Brindar atención directa o al manipular heces, orina o desechos del paciente con COVID-19 que se atiende en el hogar	Ver lineamiento: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/version_1_lineamientos_aislamiento_domiciliario_06032020.pdf
	Trabajadores de salud	Toma de muestras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla N95 ✓ Bata desechable ✓ Guantes ✓ Protección de ojos (máscara/monogafas/gafas)
		Brindar atención o asistencia directa a un paciente con COVID-19 en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla quirúrgica ✓ Bata desechable ✓ Guantes ✓ Protección de ojos (máscara/monogafas/gafas)
Áreas públicas (ejemplo: escuelas, centros comerciales, supermercados, terminales de buses).	Personas sin síntomas respiratorios		No requiere EPP

PUNTOS DE ENTRADA (AÉREO/MARÍTIMO/TERRESTRE)

Escenario	Personal/ paciente/ público	Actividad	Tipo de EPP o Procedimiento
Áreas Administrativas	Todo el personal	Cualquier procedimiento	✓ No requiere EPP
Área de control migratorio	Personal sanitario	Primer tamizaje (medición de temperatura) no requiere contacto directo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantener una distancia de al menos 1 metro. ✓ Mascarilla quirúrgica ✓ Guantes ✓ Protección de ojos (máscara/monogafas/gafas)

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 8

	Personal de control migratorio	Control migratorio	✓ No requiere EPP
	Personal de limpieza	Limpia el área donde los pasajeros con fiebre fueron evaluados	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla quirúrgica ✓ Guantes de uso doméstico ✓ Protección de ojos (si hay riesgo de salpicaduras de material orgánico o químico) ✓ (máscara/monogafas/gafas)

Consideraciones especiales para personal que realiza investigaciones y notificaciones de actos administrativos en la población

COMUNIDAD

Escenario	Personal/ paciente/ público	Actividad	Tipo de EPP o Procedimiento
Cualquier sitio	Investigadores del y notificadores de actos administrativos	Entrevista a pacientes sospechosos o confirmados por COVID-19 o sus contactos vía remota (llamada telefónica)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No requiere EPP si contacta al paciente en forma remota (teléfono, videoconferencia)
		Notificación de actos administrativos a pacientes sospechosos o confirmados por COVID-19 o sus contactos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mascarilla quirúrgica ✓ Guantes ✓ Protección de ojos (máscara/monogafas) ✓ Mantener una distancia de al menos 1 metro. ✓ La entrevista puede ser preferiblemente en las afueras de la casa y el paciente sospechoso o confirmado por COVID-19 puede utilizar mascarilla quirúrgica.

Los trajes enteros tipo kimono, el uso de doble guante y el gorro o protector para la Cabeza y cuello usados en el contexto de brotes asociados a filovirus (p. ejm. virus ébola) no son necesarios en el abordaje de pacientes con COVID-19.

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 9

SALUD OCUPACIONAL

Vigilar la salud de los (as) funcionarios (as) de la Dirección General de Aviación Civil y los profesionales sanitarios expuestos a pacientes con COVID-19.

Los funcionarios y trabajadores sanitarios que presenten síntomas deberán permanecer en su domicilio. Con respirador (mascarillas o sin mascarillas), hay cosas comprobadas que todos podemos hacer para protegernos a nosotros mismos y a los demás: mantener la distancia, lavarse las manos o limpiarse las manos, toser o estornudar en el codo y evitar tocarse la cara”.

Todas las precauciones razonables han sido tomadas por el Proceso Salud Ocupacional para verificar la información de la Organización Mundial de la Salud y del Ministerio de Salud de Costa Rica contenida en este informe. Sin embargo, la responsabilidad para la interpretación y uso de este material reposa en el lector. En ningún caso el Proceso Salud Ocupacional podrá ser considerado responsable de daño alguno causado por su utilización.

Sin otro particular, se suscriben atentamente

HAROLD M. SUÁREZ RUIZ
JEFE
OFICINA PROCESO SALUD OCUPACIONAL

V°B° _____
LUIS MIRANDA MÑOZ
SUBDIRECTOR GENERAL

*hmsr/LMM

Sr. Álvaro Vargas Segura, Director General de Aviación Civil
Sr. Luis Miranda Muñoz, Subdirector General de Aviación Civil
Sra. Cindy Coto Calvo, Jefe Despacho, Dirección General de Aviación Civil
Sra. Roxana Montoya Rojas, Jefe Departamento Financiero Administrativo
Archivo/Oficina Proceso Salud Ocupacional



12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: "Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020". Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 10

ANEXOS

Anexo 1: Protocolo de lavado de manos

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

- Humedezca las manos con agua y cierre el tubo
- Aplique suficiente jabón
- Frote sus manos palma con palma
- Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
- 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
- Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable
- Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de Salud

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Ministerio de Salud

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



12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 11

Anexo 2: Técnica para colocarse y quitarse los guantes



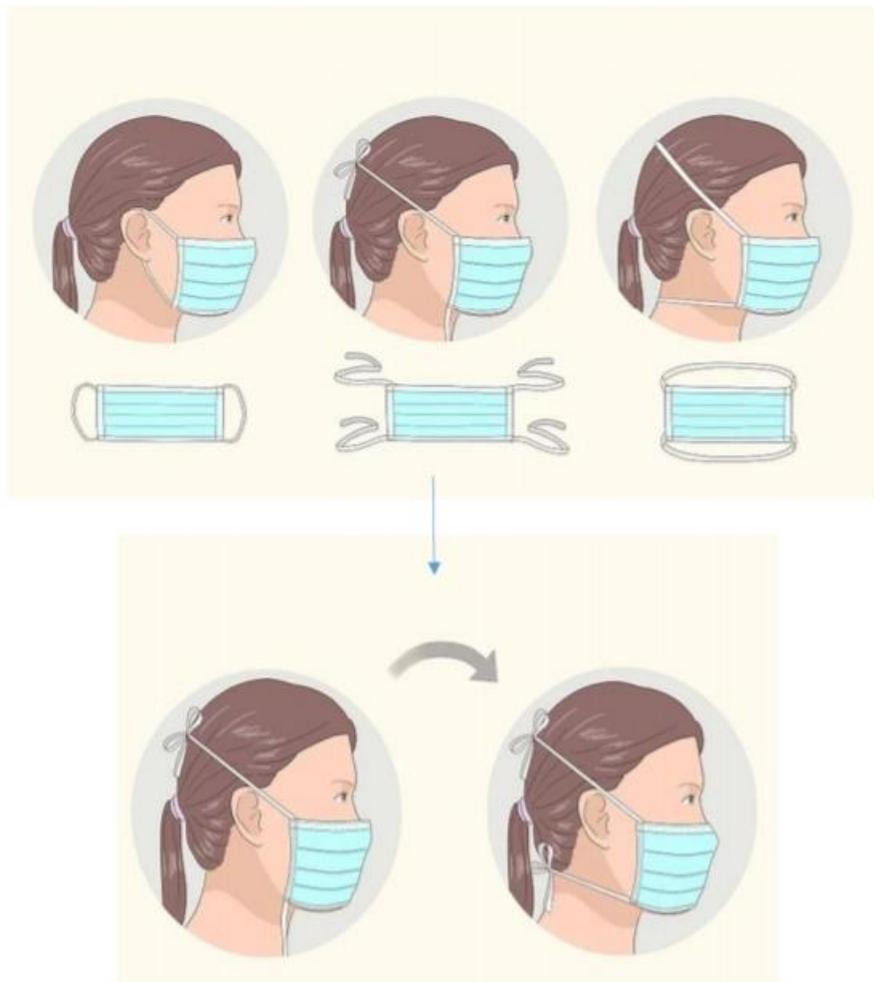
12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 12

Anexo 3: Colocación de mascarilla de acuerdo con el diseño de ajuste



12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 13

Anexo 4: Forma correcta de sujeción de mascarilla para desecho



Anexo 5



12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 14

Anexo 6: CÓMO PONERTE UN CUBREBOCAS

Los cubrebocas son comúnmente conocidos como mascarillas. Los usan principalmente los profesionales de la salud para protegerse ellos mismos y a los demás de la propagación de enfermedades infecciosas que se transmiten por aire, fluidos corporales y partículas.^[1] Durante el brote de una enfermedad grave, el departamento de salud también podría recomendar que el público en general use cubrebocas para protegerse. Estos cubrebocas generalmente están diseñados para no quedar muy ajustados, pero, a la vez, cubrir por completo tanto la boca como la nariz.^{[2][3]}

Método 1: Ponerte un cubrebocas

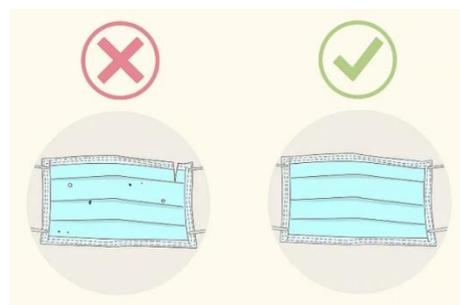
1. Lávate las manos. Antes de tocar un cubrebocas limpio, lávate las manos muy bien con agua y jabón.^[4]

- Una vez que hayas aplicado jabón en tus manos húmedas, debes frotártelas para lavarlas durante al menos 20 segundos antes de enjuagarlas.^[5]
- Siempre usa una toalla de papel limpia para secarte las manos y, luego ponla en un contenedor de basura.



Consejo: antes de desechar la toalla de papel, úsala para abrir o cerrar una puerta después de haberte lavado las manos.

2. Revisa el cubrebocas para buscar defectos. Una vez que hayas tomado un cubrebocas nuevo (sin uso) de la caja, revísalo para asegurarte de que no tenga defectos, agujeros ni desgarros en el material. Si el cubrebocas tiene defectos, agujeros o desgarros, bóttalo y saca otro nuevo (sin uso) de la caja.^[6]



12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

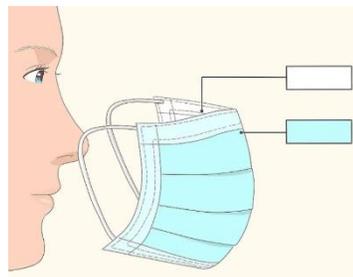
Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 15

3. Orienta la parte superior del cubrebocas correctamente. Para que el cubrebocas quede lo más cerca posible de tu piel, ten en cuenta que la parte superior del cubrebocas tiene un borde flexible, pero rígido, que puedes moldear alrededor de su nariz. Asegúrate de que este lado esté orientado hacia arriba antes de ponerte el cubrebocas en la cara.^[7]

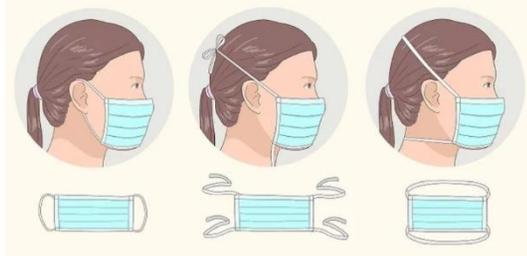


4. Asegúrate de que el lado correcto del cubrebocas quede hacia el afuera. El interior de la mayoría de los cubrebocas es de color blanco, mientras que el exterior es de otros colores. Antes de ponértelo, asegúrate de que el lado blanco vaya hacia tu cara.^[8]



5. Ponte el cubrebocas en la cara. Existen muchos tipos de cubrebocas, cada uno con diferentes métodos de fijación a la cabeza.^[9]

- *Bandas para orejas.* Algunos cubrebocas tienen dos bandas para orejas a cada lado. Por lo general, estas bandas se hacen de un material elástico para que puedan estirarse. Agarra este tipo de cubrebocas de las bandas, pon una alrededor de una de tus orejas y luego la otra alrededor de la del otro lado.
- *Lazos o correas.* Algunos vienen con piezas de tela que se amarran alrededor de la parte posterior de la cabeza. La mayoría de estos cubrebocas tienen lazos o correas en la parte superior e inferior. Toma el cubrebocas de los lazos superiores, colócalos alrededor de la parte posterior de la cabeza y amárralos para unirlos.



12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 16

- **Bandas.** Algunos vienen con dos bandas elásticas que se colocan encima y alrededor de la parte posterior de la cabeza (distintas a las que se colocan alrededor de las orejas). Sujeta el cubrebocas frente a tu cara, jala la banda superior por encima de la parte superior de tu cabeza y ponla alrededor de la coronilla. Luego, jala la banda inferior sobre la parte superior de la cabeza y ponla en la base de tu cráneo.

6. Ajusta la pieza que va en la nariz. Ahora que el cubrebocas está en su lugar en la cabeza y la cara, usa el dedo índice y el pulgar para pellizcar la parte flexible del borde superior alrededor del puente de la nariz.^[10]

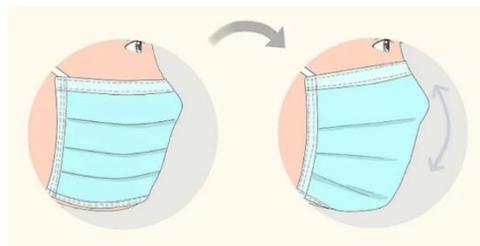


7. Amarra la banda inferior del cubrebocas, si fuese necesario. Si usas un cubrebocas con bandas que se amarran en la parte superior e inferior, en este momento ya puedes atar la banda inferior alrededor de la base del cráneo. Debido a que ajustar la pieza flexible para la nariz puede afectar el ajuste general del cubrebocas, lo mejor es esperar hasta después de que la pieza de la nariz esté en su lugar para amarrar las correas inferiores.^[11]



- Si ya has amarrado las correas inferiores, es posible que tengas que volver a ajustarlas.

8. Ajusta el cubrebocas en tu cara y debajo de tu barbilla. Una vez que el cubrebocas esté totalmente asegurado, ajústalo para que te cubra la cara y la boca, de modo que el borde inferior quede debajo de tu barbilla.^[12]



12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 17

Método 2: Quitarte un cubrebocas

1. Lávate las manos. Dependiendo de lo que hacías con las manos antes de quitarte el cubrebocas, es posible que tengas que lavártelas. También podrías tener que quitarte los guantes quirúrgicos, lavarte las manos y luego quitarte el cubrebocas.^[13]



2. Quítate el cubrebocas con mucho cuidado. Quítatelo solamente tocando los bordes, las correas, los lazos, las ataduras o las bandas. No toques la parte frontal, ya que podría estar contaminada.^[14]

- *Bandas para orejas.* Utiliza las manos para sujetar las bandas para las orejas y sacarlas una por una.
- *Lazos o correas.* Usa las manos para desatar las correas inferiores primero y, luego, las superiores. Retira el cubrebocas mientras sujetas las correas de arriba.
- *Bandas.* Utiliza las manos para llevar la banda elástica inferior hacia arriba, por encima de tu cabeza y, luego, haz lo mismo con la banda elástica superior. Retira el cubrebocas de tu cara mientras sostienes la banda elástica superior.



3. Quítate el cubrebocas de forma segura. Los cubrebocas están diseñados para usarse una sola vez. Por lo tanto, cuando te lo quites, ponlo en la basura de inmediato.^[15]

- En ambientes médicos es probable que haya un cubo de basura específico para elementos de riesgo biológico como cubrebocas y guantes usados.
- En un ambiente no médico donde un cubrebocas podría contaminarse de todos modos, debes colocarlo dentro de una bolsa plástica. Amarra la bolsa de plástico para cerrarla y luego arrójala al cubo de la basura.



Dirección General de Aviación Civil
Oficina Proceso Salud Ocupacional

La Uruca, del puente peatonal del Hospital México 500 m Noroeste sobre marginal derecha
Tel directo:(506) 2242-8037 / Fax:(506) 2290-0091 / Apartado Postal 5026-1000
San José, Costa Rica / www.dgac.go.cr

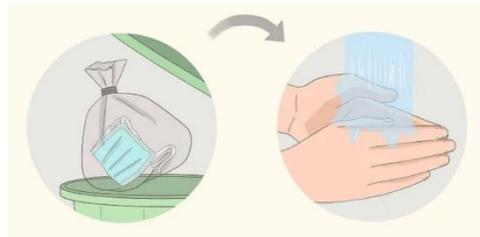
12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 18

4. Lávate las manos otra vez. Una vez que hayas desechado el cubrebocas de forma segura, lávate las manos nuevamente para asegurarte de que estén limpias y no se hayan contaminado al tocar el cubrebocas sucio.^[16]



Método 3: Entender los cubrebocas

1. Entiende de qué te protege un cubrebocas. Los cubrebocas o mascarillas están destinados a cubrir tanto la boca como la nariz. Están diseñados con materiales que pueden bloquear *partículas grandes*, como gotas, chorros, aerosoles y salpicaduras (las cuales pueden contener virus o bacterias que pueden ser perjudiciales).^[17]

- Sin embargo, es posible que, a pesar de todo, las partículas pequeñas penetren un cubrebocas. Además, debido a que este no se sella contra la piel, las partículas también podrían penetrar esas aberturas.



2. Debes saber la diferencia entre un cubrebocas y un respirador N95. Un respirador N95 es un dispositivo que usan los profesionales de la salud para bloquear el 95 % de partículas muy pequeñas. A diferencia de los cubrebocas, los respiradores N95 se ajustan de un modo más seguro a la cara y contra la piel, y pueden filtrar partículas que se propagan por el aire.^[18]

- Aunque un respirador N95 puede bloquear un 95 % de partículas muy pequeñas (se considera partículas muy pequeñas a las que miden 0,3 micras), de todas maneras, existe una probabilidad de 5 % de que las partículas nocivas penetren el respirador.
- Los respiradores N95 no están diseñados para que los usen niños ni personas con vello facial.
- Algunos respiradores N95 vienen con una *válvula de exhalación* que está diseñada para reducir la acumulación de condensación dentro del respirador y permitirle al usuario respirar con más facilidad. Sin embargo, estos no se deben utilizar en situaciones en las que se requiere un campo

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 19

estéril, ya que la válvula de exhalación permite que el aire no filtrado (y posiblemente contaminado) salga del respirador.^[19]

- En general, todos los tipos de respirador N95 deben venir con instrucciones detalladas del fabricante sobre cómo ponerlo y quitarlo. Para garantizar una protección adecuada tanto para ti como para tus pacientes, debes seguir estas instrucciones, por encima de todo. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) también requiere que los usuarios estén capacitados en lo que respecta al ajuste y al uso de los respiradores N95.^[20]



Consejos

- Lo ideal es usar agua y jabón cada vez que tienes que limpiarte las manos. No obstante, si no tienes agua y jabón a la mano, puedes usar un desinfectante para manos con un contenido de *al menos* 60 % de alcohol. Para asegurarte de haber usado suficiente desinfectante, debes ser capaz de frotarte las manos durante más de 10 segundos antes de que se sequen.^[21]
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) también tienen una página web con información detallada con respecto a los cubrebocas y respiradores N95 en http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource3healthcare.html.

Este sitio incluye fotos de diferentes tipos de cubrebocas, comparaciones entre cubrebocas y una lista de fabricantes aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

Advertencias

- Los cubrebocas sirven para que los use una sola persona y una sola vez. Una vez que se les haya usado, deben descartarse y no volver a usarse.^[22]

12 de abril del 2020

DGAC-DFA-SO-INF-008-2020

Referencia: “Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición por Coronavirus (COVID-19) Versión 4, 11 de abril de 2020”. Ministerio de Salud, Costa Rica

Pág. N° 20

- Existen muchos tipos de cubrebocas que sirven para usos no médicos, que por lo general se pueden comprar en ferreterías. Estos están diseñados para mantener las partículas de polvo lejos de la boca y de la nariz mientras se trabaja con madera, metal u otros tipos de tareas de construcción. Estos no están regulados por la FDA y no están aprobados para usarse en ambientes médicos.^[23]

REFERENCIAS

<https://www.sts-proteccion.com/blog/procedimiento-para-una-correcta-colocacion-deguantes-deshechables>

<https://www.who.int/csr/resources/publications/2014-cha-pasos-colocacion-.pdf?ua=1>

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_publicaciones/es_publi/adjuntos/pri maria/Uso_adeecuado_guantes_sanitarios.pdf

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus2019-ncov>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html>

file:///C:/Users/MS/Downloads/Recomendaciones%20sobre%20uso%20de%20mascarillas%20e%20higiene%20de%20manos.pdf

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331498/WHO-2019-nCoV-IPCPPE_use2020.2-eng.pdf

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112656/9789241507134_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://es.wikihow.com/ponerte-un-cubre bocas>