



Guía de contenidos

Fondo excepcional de emergencia de apoyo a cortometrajistas
en el marco de la pandemia

Elaborada con base en el documento “Caja de herramientas: Lo que debemos saber y hacer para el trabajo de comunicación comunitaria COVID-19- Costa Rica”.

Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias del Gobierno de la República de Costa Rica.

Introducción

El Centro Costarricense de Producción Cinematográfica, hace una convocatoria a realizadores y realizadoras audiovisuales residentes en Costa Rica, para la postulación de proyectos de cortometraje, orientados hacia la sensibilización sanitaria o educativa para diferentes segmentos de la población, a propósito de la atención de la emergencia nacional por COVID-19.

El **Fondo excepcional de emergencia de apoyo a cortometrajistas en el marco de la pandemia** es organizado por el Centro de Cine, con el apoyo de la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias, el Ministerio de Educación Pública y el Viceministerio de Juventud del Ministerio de Cultura y Juventud.

Por este motivo, y con el objetivo de que las propuestas de cortometrajes se ajusten a los lineamientos de salud oficiales, se pone a disposición esta guía de contenidos, elaborada con base en el documento ***“Caja de herramientas: Lo que debemos saber y hacer para el trabajo de comunicación comunitaria COVID-19- Costa Rica”***.

Como se describe en las bases de la convocatoria, se busca transmitir un mensaje, generar una reflexión o apelar a la sensibilidad de la audiencia a partir de las siguientes temáticas:

- Salud mental en el marco de la pandemia.
- Cuido, autocuido y corresponsabilidad en época de pandemia.
- Solidaridad con personas contagiadas por COVID-19 y ayuda mutua.
- Protocolos de distanciamiento social, lavado de manos y uso de mascarillas.
- Historias/testimonios de personas cuyo trabajo implica salir a la calle, con el riesgo que ello implica.
- Historias motivadoras de personal de la educación o la salud, así como de solidaridad personal, empresarial o comunitaria.
- Prevención de diversos tipos de violencia.
- La exclusión educativa y el ciberbullying.
- Uso y seguridad de las nuevas tecnologías en el hogar.
- Buenas prácticas sanitarias de convivencia en época de pandemia, ya sea en espacios públicos, espacios laborales y medios de transporte público, o bien en barrios populares y condiciones socioeconómicas desfavorecidas.

En las siguientes páginas, podrá encontrar información útil, con fundamento técnico, que puede ser adaptado según los contextos de los cantones, distritos, comunidades, barrios y calles vecinales.

Se ofrece una variedad de contenido que va desde las medidas básicas sanitarias, recomendaciones específicas por grupos de población, por escenarios laborales, de autocuidado hasta consejos para la práctica de la solidaridad comunitaria y vecinal.

Cuido, autocuido, salud mental, solidaridad

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
Nueva normalidad	Adaptación/ resiliencia	<p>Según la evidencia científica internacional, el arma más poderosa del virus es su capacidad de contagio.</p> <p>Debemos aceptar que el virus no se ha ido, está en la comunidad, en la casa, en el vecino que visita la casa, en el compañero que llega al trabajo, en la gente que va en el bus, en la parada de bus, en el supermercado ...</p> <p>Significa que debemos ser estrictos en el acatamiento de las medidas, pues el virus enfermará a más personas mientras tenga oportunidad.</p> <p>Ninguna de las medidas es efectiva si se aplica sola. Por ello, debo combinar el distanciamiento físico, el lavado de manos, el uso de mascarilla, evitar tocarse la cara, dar la mano, abrazar o besar, así como la desinfección de superficies.</p> <p>Cuando se disponga de la vacuna, igual debemos seguir aplicando estos hábitos saludables.</p> <p>La nueva normalidad implica retomar nuestras actividades laborales, económicas y sociales de manera segura. Es aprender a convivir con el virus.</p>

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
<p>Autogestionar el riesgo</p>	<p>Auto cuidado</p>	<p>Medidas sanitarias: adopte hábitos de higiene personal (lavado de manos, etiqueta tosido-estornudo), distanciamiento físico, uso mascarilla, evite contacto directo, limpieza y desinfección.</p> <p>Alimentación: aliméntese bien para tener buena nutrición que le ayude a reforzar su sistema de defensas. Consuma verduras, vegetales, frutas, granos y en general productos naturales. Aproveche los alimentos de la época en su comunidad.</p> <p>Dormir bien: Se recomienda al menos 6 a 8 horas. En los adultos un mínimo de 7 horas. Para mejorar su calidad de sueño, trate de dormir todos los días a la misma hora.</p> <p>Actividad física: Moverse le hace bien. La actividad física comprende el tiempo desde que se levanta hasta acostarse. Se sugiere caminar al trabajo o realizar mandados, subir y bajar gradas, jugar con los niños y otros.</p> <p>Salud mental: haga actividades que disfrute para mantener la calma. Acurrúquese con un buen libro, empiece un proyecto de manualidades o escuche música. Aproveche los cursos virtuales. Tome tiempo para conversar en familia e incluya actividades de diversión, relajación y descanso. Mantenga comunicación con: seres queridos, amigos, grupos espirituales mediante el uso de la tecnología. Cada día encuentre un pensamiento positivo y agradezca. Sea gentil con su persona y con los que están alrededor suyo. Los tiempos de mucho estrés sacan lo mejor y peor de una persona. Está bien si llora, si es cortante con un ser querido. Sea consciente de sus emociones y de cómo se siente en un día dado. Perdónese cuando no haya estado en su mejor momento. Reconozca que otras personas que le rodean pueden pasar por lo mismo.</p> <p>Teletrabajo: si trabaja desde la casa organice su tiempo para cumplir su jornada, defina las tareas del día, respete el horario de alimentos y el tiempo fuera de la jornada laboral para el descanso.</p>

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
<p>Ayuda mutua y solidaridad</p>	<p>Solidaridad entre vecinos y barrios #HoyPorTi</p>	<p>Economía de barrio: apoyar el comercio local y las personas más vulnerables que requieren alimentos o artículos de primera necesidad, personas desempleados, apoyo a familias en cuarentena o en aislamiento, adultos mayores en abandono, entre otros.</p> <p>Vecinos solidarios: gente unida para cuidarse unos a otros en comunidad. Los grupos de ayuda mutua los integran personas que ayudan a los vecinos a estrechar lazos en tiempos de crisis y aseguran que nadie en la comunidad tenga que enfrentarla en soledad. Algunos ejemplos de ayuda entre vecinos incluyen: llevar un diario de comida y artículos de higiene personal, una llamada telefónica a los adultos mayores, prestar el internet a los niños para que reciban sus clases, hacer la compra a quien no puede desplazarse, cuidado de niños, paseos de perros, preparación de comidas a familias en cuarentena o desempleadas, padrinos y madrinas de familias.</p> <p>Salud comunitaria: llevar medicamentos a personas adultos mayores, acompañar a un vecino a los servicios de salud, creación de equipos profesionales voluntarios para dar soporte a las familias en temas tales como salud mental, psicología, actividad física.</p> <p>Acortando distancia con amor y solidaridad: en todas las comunidades y barrios hay personas con talento artístico, musical, pueden alegrar, dar esperanza y ponerle color a la vida a quienes están confinados o pasándola mal por la crisis. Envíe una poesía, una canción, una retahíla, un chiste, un dibujo, una fotografía o disfruta de un paseo por el barrio o el cantón por medio de un video llamada.</p>

Medidas de protección

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
<p>Medidas de protección en espacios públicos con mayor riesgo de contagio:</p> <p>Transporte público Playas y otros lugares turísticos Supermercados Gimnasios Restaurantes Iglesias</p>	<p>Lavarse manos con agua y jabón</p>	<p>El lavado de manos con agua y jabón mata el virus. Se debe hacer por un lapso de 20 segundos y varias veces al día.</p> <p>También puede usar solución alcohólica concentrado al 70%.</p> <p>Muchas manos tocan diariamente superficies como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cajero automático 2. Pasa manos de buses 3. Sillas, mostradores, perillas 4. Ascensor 5. Implementos para hacer ejercicios. <p>En el transporte público circulan miles de virus y otros gérmenes. Con las manos en el volante obtenemos más que velocidad, también gérmenes.</p> <p>Por eso higienice las manos con solución alcohólica o lávese con agua y jabón al llegar a su casa o trabajo.</p>
	<p>Distanciamiento físico de dos metros (dos brazos)</p>	<p>La interacción estrecha y prolongada por más de 15 minutos, aumenta el riesgo de contagio. Mantenga siempre una distancia física de dos metros.</p> <p>Permanezca el menor tiempo posible en espacios pequeños comunes (baños, restaurante, piscina, pulpería) para evitar aglomeraciones y mantener la distancia física entre personas.</p> <p>Comparta el automóvil solo con personas de su núcleo familiar.</p>

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
	Uso de mascarilla	<p>La mascarilla evita la salida de gotitas de la boca o nariz de la persona que la utiliza y así evita contagiar a otras personas.</p> <p>El solo uso de la mascarilla no garantiza la detención de infecciones. Se debe combinar con la higiene de las manos, mantener la distancia física y la higiene respiratoria (o etiqueta para la tos).</p> <p>Antes de colocarse la mascarilla, lavarse las manos. Debe cubrir mentón, boca y nariz.</p> <p>Una vez colocada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite tocarla. Si la toca, sustitúyala. • Controle tocarse la cara. • No andarla colgada. • Cada vez que toca superficies, lávese las manos o higienice con solución alcohólica. • cambiarla cuando sienta que está húmeda. <p>El cubre boca es una fuente contaminada. Una vez usada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si es descartable, desecharla de manera adecuada. • Si es de tela y está en la casa, lavar de inmediato con cada uso. • Si anda en la calle y se lo quita, disponer en una bolsa de papel y lavar de inmediato al ingreso a la casa. Utilizar detergente doméstico en agua caliente a 60 grados.
	Limpieza y desinfección de superficies	<p>Cuántos virus hay en los lugares públicos. MILES</p> <p>Exija en los sitios públicos que visita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • desinfección de las superficies como mesas, pisos, mostradores, ventanillas, sillas, bancas, pasamanos. • disposición de jabón, solución alcohólica al 70 por ciento de concentración y toallas de papel para secado de manos.

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
	Etiqueta tosido-estornudo	<p>Cuando tosemos, estornudamos o gritamos, las gotitas de saliva o nasales salen expulsadas hasta dos 2 metros.</p> <p>Contenga los virus expulsados en la tos y el estornudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use un pañuelo de papel y deséchalo y luego lávese las manos con agua y jabón, o bien, • Use el antebrazo para evitar la expulsión abierta de las gotas contaminadas y luego lávese las manos y brazo.
	Evitar contacto físico	<p>Las manos son fuente transmisora de gérmenes si están sucias.</p> <p>Evite contacto directo con otras personas: no bese, ni abrace ni de la mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite el apretón de manos y otras formas de contacto físico. <p>Absténgase de tocarse la nariz, ojos y la boca, que son vías comunes de contagio.</p>

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
<p>Albergues y centros de cuidado de adultos mayores y menores de edad</p>	<p>Protección de las personas con mayor vulnerabilidad</p>	<p>Los cuidadores deben aplicar las medidas de prevención estándar y disponer de los insumos para garantizar el lavado de manos, uso de mascarillas y la limpieza de superficies.</p> <p>Los procesos de limpieza y desinfección de la planta física y los muebles deben ser metódicos, programados y continuos.</p> <p>Los cuidadores deben estar atentos a la presentación de síntomas asociados al COVID-19 en la población usuaria y coordinar la pronta atención de los servicios de salud.</p> <p>Se debe informar y educar al personal y a los residentes en las medidas para protegerse y realizar actividades que promuevan su bienestar físico y emocional.</p> <p>Se debe tomar en cuenta las necesidades especiales de las personas que requieren precauciones adicionales (adultos mayores, personas con discapacidad o con afecciones graves).</p> <p>Limite la presencia de voluntarios y visitantes en áreas comunes a lo estrictamente necesario.</p>
<p>Centro de Atención covid-19</p>	<p>Convivencia segura y ordenada</p>	<p>Las personas diagnosticadas con COVID-19 y que no cuentan con condiciones para el aislamiento en su hogar, deben informarlo al Ministerio de Salud para que sean reubicadas en un Centro de Atención covid-19.</p> <p>Es importante que solicite este servicio para garantizar su recuperación y evitar contagiar al resto de la familia y vecinos.</p> <p>Las personas que se ubican en estos centros de atención deben seguir las medidas sanitarias y de convivencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colaborar para mantener un lugar ordenado, limpio y seguro. • Mantener ordenadas y organizadas las áreas comunes como: comedores, cocina y baños, respetando horarios y limpieza de los espacios. • Cada persona o núcleo familiar debe mantenerse en el espacio físico asignado y guardar la distancia física del resto de personas. • Si hay menores de edad, los familiares y cuidadores deben <u>mantener vigilancia permanente. Nunca dejarlos solos</u> en áreas de uso común como baños, salas, comedores, otros. • Ante una situación de acoso, deben denunciarlo de inmediato a los administradores del Centro de atención.

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
Servicios de atención de salud	Búsqueda temprana de atención médica.	<p>Los síntomas covid-19</p> <p>La enfermedad covid-19 presenta síntomas leves, dolor de garganta, tos seca, fiebre y cansancio/decaimiento, en algunos casos diarrea.</p> <p>También algunas personas presentan síntomas graves como la falta de respiración o silbido. Además, en las personas con padecimientos crónicos que presentan una descompensación de la enfermedad.</p> <p>Las personas que presentan una enfermedad crónica de fondo y los adultos mayores que presentan algunos de los síntomas anteriores, deben acudir por atención médica lo antes posible.</p> <p>Cuando el usuario acuda a los servicios de salud, debe de cumplir con todas medidas sanitarias como son: uso de mascarilla, lavado de manos y distanciamiento físico.</p>
	Acceso de atención médica por covid-19	<p>Las personas que no cuentan con seguro de la CCSS, y presentan algún síntoma del covid-19, recibirán atención en los servicios de salud.</p> <p>En el caso de turistas, deberán contar con un seguro médico privado para su atención.</p>
	Diga la verdad cuando llega a un centro de salud	<p>Los usuarios que acuden por atención médica por otras enfermedades que no son covid-19, deben siempre informar si tuvo contacto cercano con una persona confirmada covid-19. Debe informar si presenta algún síntoma asociado al covid-19.</p>

Sitios de trabajo

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
Cuidados en el escenario laboral	Proteger a los trabajadores	<p>Los patronos deben de:</p> <p>Disponer en los servicios sanitarios jabón, papel desechable para secado de manos o bien secadora eléctrica.</p> <p>Colocar de manera visible, la técnica de lavado de manos y protocolos de estornudo y tos.</p> <p>Reforzar medidas preventivas sanitarias de lavado de manos, uso de mascarilla, distanciamiento físico, desinfección de los entornos comunes y etiqueta de estornudo y tos.</p> <p>Si se identifican personas con síntomas de gripe o respiratorios, refiéralas a un establecimiento de salud más cercano o a su médico de empresa.</p>

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
Colaboradores o empleados	Me cuido y cuido mis compañeros	<p>Al llegar al trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lávese las manos. ✓ Mantenga la distancia física, en lo posible, de dos metros (dos brazos de distancia) con los compañeros. ✓ Use siempre mascarilla. ✓ En ninguna circunstancia comparta alimentos ni objetos de uso personal como es el celular. ✓ Cada vez que utilice el comedor, desinfecte antes y después el espacio que utiliza. ✓ Desinfecte celular, teclado, mouse. ✓ Cuando utilice el servicio sanitario, antes de jalar la cadena, baje la tapa. ✓ Lávese las manos y utilice una toalla de papel para secarse las manos, cerrar el grifo y abrir la perilla de la puerta.

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
Actividad de la construcción	Me cuido y cuido mis compañeros	<p>Toda persona debe considerarse como un potencial riesgo de contagio. Por eso, aunque tenga muchos años de conocerla o trabajar con ella, recuerde que: Esa persona podría tener covid-19 y contagiarla Por eso, siempre mantenga la distancia física de dos metros (dos brazos de distancia), use mascarilla y no comparta alimentos ni objetos de uso personal como es el celular</p> <p>Los virus están presentes en todo lo que tocamos porque las personas cuando hablan, gritan, escupen o tosen, expulsan gotitas de saliva y nasales que caen en las diferentes superficies donde usted trabaja. Por ejemplo, en gradas, bolsas de cemento, herramientas y el piso. Por eso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Debe lavarse las manos con agua y jabón para matar el virus. ✓ Nunca se toque boca, nariz ni ojos con los manos sucios porque el virus ingresa por estos orificios. ✓ No salude a su compañero con un apretón de manos. ✓ No escupa en el piso. ✓ Cuando ingresa y sale del trabajo, lavase las manos con agua y jabón. ✓ Antes de colocarse la mascarilla, lávese las manos. ✓ En la medida de sus posibilidades, guarde distancia física de dos metros con sus compañeros. ✓ Siempre lleve la mascarilla. ✓ Informar al patrono cuando presenta síntomas. ✓ Cuando se sube a un bus, use siempre la mascarilla. ✓ Evite en lo posible, tocar pasamanos y las barras de los asientos. Si puede, aplique solución alcohólica. <p>Los empleados en la medida de lo posible deben mantener limpios sus artículos personales tales como: celulares, lapiceros, billeteras, entre otros.</p>

<p>Actividad de recolección del café</p>	<p>Trabajar de manera segura</p>	<p>Recolectores nacionales-nicaraguenses - migrantes indígenas Nögbé- (abordaje cultural)</p> <p>Toda persona debe considerarse como un riesgo de contagio, aunque sea parte de su familia o un conocido cercano. Por eso, recuerde que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre mantenga la distancia física, en lo posible, de dos metros (dos brazos de distancia), use mascarilla, lavarse la mano y en ninguna circunstancia comparta alimentos ni objetos de uso personal como es el celular. <p>Los virus están presentes en todo lo que tocamos porque las personas cuando hablan, gritan, escupen o tosen, expulsan gotitas de saliva y nasales que caen en las diferentes superficies donde usted trabaja y donde vive. Por ejemplo, el canasto, sombreros, pañuelos, celulares y anteojos.</p> <p>Por eso:</p> <p>Lávese las manos con agua y jabón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de colocarse la mascarilla • Antes y después de ingerir los alimentos, • Después de utilizar el servicio sanitario, • Después de toser y estornudar, • Después de terminar la jornada de recolección de café. <p>Nunca se toque boca, nariz ni ojos con las manos sucias. No salude a otros recolectores con un apretón de manos. No escupa en el suelo. Cuando ingresa y sale del trabajo, lávese las manos con agua y jabón. En la medida de sus posibilidades, guarde distancia física de dos metros con sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre lleve la mascarilla. ✓ Informar al patrono cuando presenta síntomas. ✓ Cuando se sube a un bus: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Use siempre la mascarilla. ✓ Evite en lo posible, tocar pasamanos y las barras de los asientos. Si puede, aplique solución alcohólica.
---	----------------------------------	--

		Limpie y desinfecte los artículos personales tales como: celulares, lapiceros, billeteras, entre otros.
--	--	---

<p>Empleadas domésticas</p>	<p>Trabajar de manera segura</p>	<p>Es importante que considere que usted puede llevar el virus o puede ser contagiada por una persona de las casas u oficinas donde trabaja.</p> <p>Por eso, recuerde que siempre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavarse las manos al llegar. ✓ Mantenga la distancia física, en lo posible, de dos metros (dos brazos de distancia). ✓ Use siempre mascarilla dentro de la oficina o casa donde realiza las labores domésticas. ✓ En ninguna circunstancia comparta alimentos ni objetos de uso personal como es el celular. <p>Los virus están presentes en todo lo que tocamos porque las personas cuando hablan, gritan o tosen, expulsan gotitas de saliva y nasales que caen en las diferentes superficies donde usted trabaja. Por ejemplo, los baños, la cocina, la mesas, escritorios, celulares y anteojos.</p> <p>Por eso:</p> <p>Lávese las manos con agua y jabón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al llegar al trabajo • Antes de colocarse la mascarilla • Antes y después de ingerir los alimentos • Después de utilizar el servicio sanitario • Después de toser y estornudar • Después de terminar la jornada de trabajo <p>Nunca se toque boca, nariz ni ojos con las manos sucias.</p> <p>No bese ni abraze a los menores de edad que cuida.</p> <p>Cuando ingresa y sale del trabajo, lávese las manos con agua y jabón.</p> <p>En la medida de sus posibilidades, guarde distancia física de dos metros con sus empleadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siempre lleve la mascarilla. ✓ Informar a la patrona cuando presenta síntomas. <p>Cuando se sube a un bus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Use siempre la mascarilla. ✓ Evite en lo posible, tocar pasamanos y las barras de los asientos. ✓ Aplique solución alcohólica después de tocar dinero.
------------------------------------	----------------------------------	--

		<p>Limpie y desinfecte los artículos personales tales como: celulares, cartera, el mango de la sombrilla, entre otros.</p> <p>Reforzar medidas sanitarias: uso de mascarilla, distanciamiento físico, lavado de manos, no compartir alimentos, medidas en transporte público.</p>
--	--	---

<p>Actividades agrícolas</p>	<p>Trabajar de manera segura</p>	<p>Toda persona debe considerarse como un potencial riesgo de contagio. Por eso, aunque tenga muchos años de conocerla o trabajar con ella, recuerde que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Esa persona podría tener covid-19 y contagiarla <p>Por eso, siempre mantenga la distancia física de dos metros (dos brazos de distancia), use mascarilla y no comparta alimentos ni objetos de uso personal como es el celular</p> <p>Los virus están presentes en todo lo que tocamos porque las personas cuando hablan, gritan, escupen o tosen, expulsan gotitas de saliva y nasales que caen en las diferentes superficies donde usted trabaja. Por ejemplo, en herramientas, máquinas, chapulines, bolsas con fertilizantes o abonos.</p> <p>Por eso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Debe lavarse las manos con agua y jabón para matar el virus: <p>Antes de preparar e ingerir los alimentos, después de utilizar el servicio sanitario, después de toser y estornudar, después de recolectar y disponer los residuos sólidos, luego de visitar zonas públicas, después de tocar llaves, dinero o artículos personales, al regresar al trabajo después de los descansos, después de algún contacto con animales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nunca se toque boca, nariz ni ojos con los manos sucios porque el virus ingresa por estos orificios. ✓ No salude a su compañero con un apretón de manos. ✓ No escupa en el piso. ✓ Cuando ingresa y sale del trabajo, lavase las manos con agua y jabón. ✓ Antes de colocarse la mascarilla, lávese las manos. ✓ En la medida de sus posibilidades, guarde distancia física de dos metros con sus compañeros. ✓ Siempre lleve la mascarilla. ✓ Informar al patrono cuando presenta síntomas. ✓ Cuando se sube a un bus: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Use siempre la mascarilla. ✓ Evite en lo posible, tocar pasamanos y las barras de los asientos. Si puede, aplique solución alcohólica.
-------------------------------------	----------------------------------	---

		<ul style="list-style-type: none">✓ Los empleados en la medida de lo posible deben mantener limpios sus artículos personales tales como: celulares, lapiceros, billeteras, entre otros.
--	--	---

Grupos de riesgo

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
<p>Grupos de riesgo <i>Adultos mayores</i></p>	<p>Acudir tempranamente a centros de salud</p>	<p>Los adultos mayores son de alto riesgo por el COVID-19, por lo cual es fundamental que ellos o sus cuidadores tomen apliquen las siguientes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quedarse en su vivienda, en la medida de sus posibilidades. • Lavarse las manos con frecuencia por al menos 20 segundos. • Al toser o estornudar cubrirse con la parte interna del antebrazo o utilizar mascarilla. • Limpiar y desinfectar objetos que son manipulados frecuentemente en el hogar. • La familia debe estar pendientes de sus necesidades y llamarlos para que sientan afecto y cercanía. • Limitar las visitas. Si lo hacen, deben usar mascarilla, mantener la distancia física y permanecer el menor tiempo posible. • Las personas enfermas no deben visitar a los adultos mayores. • Cuidar las enfermedades de fondo para que puedan recuperarse de cualquier evento agudo y evitar complicaciones. • Dar seguimiento para que tomen sus medicamentos según el horario y la dosis prescrita por el médico. • Cuidar la alimentación que le guste y su ingesta de líquidos para una buena hidratación. • Estimularlos con actividades recreativas o mentales (sopas de letras, crucigramas...) de acuerdo con sus gustos y preferencias, sus capacidades y el espacio de la vivienda. • Brindar apoyo por limitaciones visuales, auditivas, de fuerza y movimiento. • Tenerles paciencia por si no oyen, si no entienden, o si repiten mucho. • Hacerles sentirse importante y que todo lo que digan es valioso (aunque lo hayan repetido 80 veces).

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
<i>Enfermos crónicos</i>	Acudir tempranamente a centros de salud	<p>Las personas con padecimiento crónicos son de alto riesgo por el COVID-19, por lo cual es fundamental que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenga una buena alimentación. • Acuda siempre a las citas de control. • Siga las indicaciones de tratamiento • Evite las multitudes y limite sus visitas a espacios cerrados con personas. • Evite el apretón de manos y otras formas de contacto físico. • Mantenga una distancia de al menos 2 metros de cualquier persona que presente síntomas respiratorios (por ejemplo, tos o estornudos). • Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. • Absténgase de tocarse la nariz o la boca, que son vías comunes de contagio. • Evite acercarse a personas con infección respiratoria aguda. • Limpie y desinfecte las superficies de uso diario y común: teléfono, teclados, mesas, pasamanos, entre otros. <p>Si enferma:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Acuda por atención médica ✓ Evite contagiar a otros, quedándose en casa. <p>No visite enfermos ni lugares públicos.</p> <p>Ante los siguientes signos acudir por atención médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fiebre ✓ Tos seca ✓ Dificultad para respirar o falta de aliento, sensación de pecho apretado o con silbido ✓ Descompensación de la enfermedad

TEMÁTICA	MEDIDA	CONTENIDO DEL MENSAJE
-----------------	---------------	------------------------------

<p>Embarazadas</p>	<p>Cuídese y proteja a su bebé</p>	<p>Tome todas las precauciones necesarias para evitar contraer el virus de la COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asista a los controles prenatales. • Mantenga una buena alimentación. • Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón, es la manera efectiva para matar los virus. • Al estornudar o toser cúbrase la nariz y la boca. Use un pañuelo desechable o el antebrazo. • Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes. • Limpie y desinfecte a diario las superficies de uso común. Teléfono, teclados, mesas, pasamanos, entre otros. • Evite el contacto cercano con las personas enfermas. • Mantenga una distancia mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona. • Vacúnese. Aplicarse la vacuna Tdap a partir de la semana 20 y la de influenza estacional, durante la jornada de vacunación que realiza la CCSS. • Evite el transporte público en la medida de lo posible. • Trabaje desde la casa de ser posible. • Evite concentraciones en lugares públicos y, en especial, en espacios cerrados o reducidos. • Evite reuniones físicas con amigos y familiares. • Use el teléfono, los mensajes de texto o los servicios de internet para ponerte en contacto con otras personas y otros servicios esenciales. • Observe si presenta síntomas asociados a covid-19 y en caso de identificar alguno, busque atención médica cuanto antes y siga las recomendaciones médicas. <p>Si está dando de mamar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continúe la lactancia materna. • Lávese las manos antes y después de la alimentación al pecho. • Use mascarilla siempre que esté en contacto con su bebé y cuando esté lactando.
---------------------------	------------------------------------	--

Otros productos

Puede acceder a diversos productos producidos por la Dirección de Comunicación Organizacional de la Caja Costarricense de Seguro Social. Son materiales de uso público que se pueden reproducir.

Se autoriza su uso siempre que se respete la autoría de la CCSS.

Enlace módulos CCSS:



COVID-19: www.ccss.sa.cr/covid19



Alimentación: www.ccss.sa.cr/alimentacionsana



Salud Mental: www.ccss.sa.cr/salud-mental