

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



## LS-PG-016. Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por (COVID-19).

Versión: 004  
*Cuarta Edición*

Fecha de elaboración:  
21-07-2020

Elaborado por:  
Ministerio de Salud

Aprobado por:  
Ministerio de Salud- Despacho Ministerial

**ÍNDICE**

Índice	1
Prólogo	2
1. Objetivo y campo de aplicación	3
2. Referencias documentales	3
2.1 Lineamientos de referencia	3
2.2 Bibliografía	3
3. Definiciones y terminología	4
4. Abreviaturas	4
5. Contenido técnico / requisitos técnicos	5
5.1 Disposiciones generales	5
5.2 Disposiciones para el uso correcto de mascarilla:	5
5.3 Obligatoriedad en el uso de la mascarilla comunitario:	6
5.4 Excepciones sobre el uso de mascarillas o caretas:	7
6. Observancia	7
7. ANEXOS	8

## PRÓLOGO

El Ministerio de Salud es la instancia rectora, según la Ley General de Salud N° 5395, cuya misión es:

“Institución que dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes, mediante el ejercicio de la rectoría del Sistema Nacional de Salud, con enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, propiciando un ambiente humano sano y equilibrado, bajo los principios de equidad, ética, eficiencia, calidad, transparencia y respeto a la diversidad”

Este lineamiento ha sido desarrollado en cumplimiento con los criterios técnicos establecidos en la Normativa Jurídica, las Normas técnicas institucionales y aquellas que se han definido mediante los Decretos Ejecutivos emitidos por el Poder Ejecutivo en los preparativos y respuesta ante la emergencia por COVID-19.

Este documento número LS-PG-016:2020 fue aprobada por Ministerio de Salud en la fecha del 21 de julio del 2020. El mismo está sujeto a ser actualizada permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias actuales.

## 1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objetivo de este lineamiento es la medida especial sobre el uso obligatorio de mascarilla o careta como equipo de protección personal para todas las personas debido al estado de emergencia nacional por el Covid-19". La medida es de acatamiento obligatorio para mitigar la transmisión del virus.

La aplicación de este lineamiento va dirigida a la población en todo el territorio nacional como parte de las acciones preventivas dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la alerta por COVID-19. Su obligatoriedad será definida mediante un Decreto Ejecutivo.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

## 2. REFERENCIAS DOCUMENTALES

### 2.1 Lineamientos de referencia

- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19.
- Lineamientos técnicos para la prevención y contención de brotes de COVID-19 en los establecimientos de salud públicos y privados.
- Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19.
- Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19
- Lineamientos Generales para propietarios, administradores y usuarios de transporte público de personas a nivel nacional. (Autobuses, servicios especiales de turismo y traslado de estudiantes, así como, lanchas, trenes y similares) en el marco de la alerta sanitaria por COVID-19.
- Lineamientos generales para propietarios, conductores y usuarios de taxis, S.E.E TAXI, Taxis Aeropuerto ante el Coronavirus (COVID-19).

### 2.2 Bibliografía

- INTE ES S79-1: 2020 Mascarillas higiénicas no reutilizables. Requisitos de materiales, diseño, confección, etiquetado y uso. Para uso adultos
- INTE ES S79-2: 2020 Mascarillas higiénicas no reutilizables. Requisitos de materiales, diseño, confección, etiquetado y uso. Para uso de niños
- INTE ES S80: 2020 Mascarillas higiénicas reutilizables para adultos y niños. Requisitos de materiales, diseño, confección, etiquetado y usos.

### 3. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

**3.1 Los coronavirus (CoV):** son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.

**3.2 Tipos:** Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

**3.3 COVID-19:** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

**3.4 Mascarilla higiénica:** producto que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de un arnés de cabeza que puede rodear la cabeza o sujetarse en las orejas.

**3.5 Mascarilla quirúrgica:** producto sanitario que cubre la boca y la nariz y que proporciona una barrera para minimizar la transmisión directa de agentes infecciosos entre el personal quirúrgico y el paciente

Dependiendo de la especificidad del lineamiento, se pueden tomar las definiciones operativas contenidas en el Lineamiento General de Vigilancia [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_nacionales\\_vigilancia\\_infeccion\\_coronavirus\\_v11\\_02042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v11_02042020.pdf)

### 4. ABREVIATURAS

- Ministerio de Salud (MS)
- Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Equipo de Protección Personal (EPP)

## 5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

### 5.1 Disposiciones generales

- La evidencia indica el uso de mascarillas adecuadas puede ayudar en la prevención de la transmisión de virus respiratorios de una persona sintomática a otra persona sana y además reducir la contaminación de superficies por las gotitas de saliva. Por lo que su uso deberá darse en aquellos sitios públicos y para establecer su obligatoriedad de se emitirá mediante Resolución Ministerial.
- El uso de mascarillas es una de las medidas de prevención y control de la propagación del COVID-19. Por esta razón se debe adaptar su uso cuando sale de su casa de habitación o lugares compartidos solo por la “burbuja social”.
- El cumplimiento del lavado de manos, la técnica del estornudo o la tos, evitar tocarse la cara y el distanciamiento físico junto con otras medidas de higiene, son indispensables para prevenir la transmisión del COVID-19, por lo que el utilizar una mascarilla y/o careta como única medida no es suficiente para obtener un nivel adecuado de protección.
- En cuanto a las caretas no se permiten las que cubren solo la boca, deben cubrir la cara en su totalidad.

### 5.2 Disposiciones para el uso correcto de mascarilla:

- Antes de tocar la mascarilla para su colocación debe de realizar el protocolo de lavado de manos. (Ver **Anexo 1**).
- Cuando se usa una mascarilla debe cubrirse tanto boca y nariz con un adecuado ajuste a la cara.
- No debe tocarse el frente de la mascarilla.
- No debe removerse la mascarilla para hablar con otras personas.
- Nadie debe utilizar o manipular una mascarilla que haya sido utilizada por otras personas.
- Si la mascarilla se encuentra húmeda debe cambiarla por otra.
- Si utiliza mascarilla descartable luego de usarla depositarla en un basurero con tapa.
- Las mascarillas pueden ser quirúrgicas o higiénicas de tela y las caretas deben tener cobertura facial general, ya que es importante que cubran adecuadamente boca y nariz.
- Asegure de cubrir nariz, boca y barbilla; sin dejar espacios entre su cara, ajustando las mascarillas en las orejas y la nariz.
- La mascarilla higiénica de tela debe de contar con dos capas (algodón y antilíquido). Estas se pueden confeccionar con pocos materiales. Anexo.

- La mascarilla quirúrgica debe contar con tres capas de protección (material antilíquido, filtro de alta densidad y capa de contacto directo con la piel). Estas y los respiradores N95 se recomiendan principalmente para:
- Trabajadores sanitarios que están atendiendo pacientes
- Personas enfermas que presenten síntomas respiratorios (tos, estornudo y dolor de garganta)
- Personas que cuidan a un enfermo por COVID-19
- En caso de uso de mascarillas desechables, se recomienda no prolongar el uso por más de 3 horas y depositarlas en un contenedor de tapa de pedal, en caso de mascarillas reutilizables proceder a lavarlas diariamente después de uso.
- El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento físico, el protocolo de lavado de manos y estornudo y tos.

### **5.3 Obligatoriedad en el uso de la mascarilla comunitario:**

Es **obligatorio** el uso de mascarilla o careta para:

- Aquellas que atiendan público. En el caso de restaurantes siempre debe ser mascarilla por la posición elevada de quien toma el pedido. El personal de atención al público que cuente con barreras físicas (vidrios, acrílicos, polietilenos), no está obligado a utilizar careta o mascarilla. Si una evaluación de riesgos realizada por la propia empresa lo considera oportuno, éstas pueden ser utilizadas como parte del Equipo de Protección Personal.
- Clientes y choferes de transporte público remunerado de personas en sus diferentes modalidades dentro de los vehículos, en estaciones y paradas. La empresa autobusera tendrá la rotulación respectiva sobre el uso correcto de la mascarilla.
- Asistentes y quienes ofician actos religiosos.
- Clientes de teatros y cines.
- Visitantes a personas internadas en centros de salud, cárceles, centros de atención de personas que consumen sustancias psicoactivas o centros de atención de población que posea factores de riesgo.
- Personas cuidadoras de personas adultas mayores y de personas con discapacidad, especialmente quienes prestan este servicio en asilos, hogares de ancianos y otras alternativas residenciales.
- Personas que laboran en call centers (centros de llamadas) que comparten cubículos de trabajo. La especificidad se encuentra en el Lineamiento para Centros de Trabajo ante la alerta por COVID-19.
- Clientes de bancos y entidades financieras públicas y privadas, previendo las medidas de seguridad implementadas por las entidades y minimizando la manipulación de la mascarilla o la careta. La especificidad se encuentra en el Lineamiento para Centros de Trabajo ante la alerta por COVID-19.

- Clientes de supermercados y tiendas.
- Personas que se encuentren en espacios cerrados con excepción de lugares donde se ingieren alimentos. Esto no incluye casas de habitación ni recintos donde se encuentre una persona sin compañía.

#### **5.4 Excepciones sobre el uso de mascarillas o caretas:**

- Personas con discapacidad: que presenten limitaciones físicas, cognitivas, psicosociales o motoras que no puedan por sí mismas quitarse y ponerse la mascarilla, así como aquellas que tengan dificultad para comprender y acatar los protocolos acerca del uso de mascarillas.
- Niños menores de 3 años.
- En el caso de presentadores de televisión, pueden no usar mascarilla o careta mientras exista una distancia mínima de tres metros con el equipo de apoyo u otras personas en el set.
- En el caso de gimnasios o centros de acondicionamiento físico se exige la mascarilla para entrenadores o personal de apoyo. Las y los clientes pueden no hacer uso del equipo de protección personal.

## **6. OBSERVANCIA**

<b>Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento</b>	<b>Medios de Verificación / Evidencia</b>
Ministerio de Salud	Reporte de lineamientos
Direcciones Regionales y Áreas Rectoras de Salud	Inspecciones y Ordenes Sanitarias

## 7. ANEXOS

# Use la mascarilla **correctamente**

## REGLA DE ORO



Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

## COLOCACIÓN CORRECTA



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



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

## MANIPULACIÓN



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

## REEMPLAZO



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

## DISPOSICIÓN



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

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

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



## ¿CÓMO VERIFICAR LA CALIDAD DE UNA MASCARILLA QUIRÚRGICA?



- **Debe tener varias capas** (si se abre una se observan las diferentes capas).
- **No** dejan pasar ni la luz ni el aire (si se pone ante los ojos no se puede ver a través de ella y si se sopla no dejar pasar el aire).
- **No** deja pasar el agua a través de ella (verter un poco de agua en ellas y sostener en el aire; no debe haber fugas).

### El uso de mascarillas quirúrgicas y respiradores N95 se recomienda principalmente para:

- Los trabajadores sanitarios que están atendiendo pacientes.
- Personas enfermas que presentan síntomas respiratorios (tos, estornudos, dolor de garganta).
- Personas que cuidan a un enfermo con Covid-19.

### NO SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS EN:

- Niños menores de 3 años.
- Personas con problemas respiratorios.
- Personas inconscientes o con capacidad disminuida.
- Personas que no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

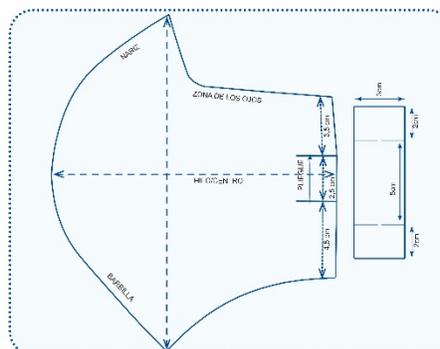


Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica

## ¿Cómo hacer su propia mascarilla?

### MATERIALES:

- Tela de algodón una capa
- Tela antifluidos una capa
- Cinta elástica (de tamaño que se ajuste a las dimensiones de la cabeza)
- Aguja e hilo
- Tijeras



### INSTRUCCIONES:

- Corte dos rectángulos de tela de algodón de 25 cm por 15 cm. Haga un dobladillo de 0.6 cm en los lados más largos y un dobladillo de 1.25 cm en los más cortos.
- Se introduce la cinta elástica en el dobladillo más ancho y se atan los extremos. Tire las cintas elásticas de manera que el nudo quede dentro del dobladillo.
- Junte (frunza) los dos extremos de la máscara unidos por la cinta elástica hasta ajustarlos al tamaño del rostro y cosa la cinta elástica a la tela para fijarlo. No debe dificultar la respiración.

### EFFECTIVIDAD DE LAS MASCARILLAS HECHAS EN CASA:

- Son parcialmente efectivas ya que ofrecen una barrera física contra las partículas virales pero no son tan efectivas como las mascarillas quirúrgicas y como los respiradores (máscaras) N95 ya que no contienen filtros.
- Son especialmente útiles para las personas que salen para una visita rápida.
- No reemplazan las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.

### NO SE RECOMIENDA EL USO DE MASCARILLAS EN:

- Niños menores de 3 años.
- Personas con problemas respiratorios.
- Personas inconscientes o con capacidad disminuida.
- Personas que no sean capaces de quitárselas sin ayuda.



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica

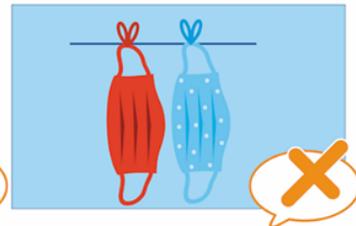
## Recomendaciones para uso de mascarillas de tela



No manipularla con las manos sucias



No rociarle alcohol o desinfectante



No dejarla tendida para su ventilación



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



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



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



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



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

Productos gráficos:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-comunicacion/protocolos-ms/coronavirus/mascarillas>