

UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



conservatorio de  
**música**  
de Occidente

**SO-PPAM**

Programa Preuniversitario  
en Artes Musicales  
**Sede de Occidente**

Versión: 003

*Actualización 2022*

Fecha de elaboración: Febrero 2022

Adaptado para el Conservatorio de Música de Occidente de la Universidad de Costa Rica,  
elaborado por M.M Felipe Solís Arias

## Tabla de contenido

Objetivo .....	3
PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN.....	3
Principios generales.....	4
DEFINICIONES Y ABREVIATURAS.....	5
Disposiciones para evitar conglomerados y estancia en áreas de uso común .....	9
Acerca de las clases en el CMO .....	10
Lineamientos sanitarios para ensayos de talleres .....	10
Lineamientos para la presencialidad en los cursos teóricos del Conservatorio de Música de Occidente (grupal, con el aforo medido).....	11
Lineamientos de la Sección de Vientos CMO-UCR-SO.....	12
Medidas de higiene y limpieza .....	17
Plan y horario de limpieza y desinfección para las distintas áreas de las instalaciones. ....	22
Bitácora: .....	23
Manejo de residuos.....	23
Sobre las giras y otras salidas en vehículos institucionales.....	24
Información .....	26

## **Objetivo**

Establecer una serie de medidas preventivas y de mitigación acordes con lo establecido por el Ministerio de Salud y la Universidad de Costa Rica, que permita la continuidad de los servicios y actividades del Conservatorio de Música de Occidente (CMO).

## **PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN**

En este apartado se indican los pre-requisitos mínimos para la implementación de este protocolo dentro del Conservatorio de Música

- Directriz 082-MP-S. Sobre los protocolos para la reactivación y continuidad de los sectores durante el estado de emergencia nacional por COVID-19
- INTE/DN-MP-S-19:2020. Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19
- LS-CS-005. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19, versión 003 del 30 de abril de 2020
- Protocolo para el desarrollo de las actividades en la Universidad de Costa Rica, en el marco de la emergencia por la enfermedad COVID-19
- LS-CS-009. Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19.
- LS-PG-016. Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por COVID-19
- Resolución R-158-2020 de la Rectoría de la Universidad de Costa Rica. - Materiales gráficos de apoyo disponibles en <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/materialcomunicacion/protocolos-ms> - Comunicados, lineamientos y material gráfico disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/coronavirus.html> - Directriz-077-S-MTSS-MIDEPLAN.
- De requerirse algún otro lineamiento específico para la actividad se encuentran accesibles en el link: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de->

prensa/noticias/741-noticias2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov.

- Protocolo para el desarrollo de las actividades en la Universidad de Costa Rica, en el marco de la emergencia por la enfermedad COVID-19. - Comunicados de la Dirección de la Sede de Occidente.
- Resolución R-49-2022 acceso: <https://sedeguanacaste.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2022/02/r-49-2022.pdf>
- Resolución R-50-2022 acceso: <https://sedeguanacaste.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2022/02/r-50-2022.pdf>

## **Principios generales**

Del Conservatorio de Música (CMO) y las personas:

- El recurso más importante del CMO son las personas que componen la comunidad tanto docente como estudiantil por lo tanto, toda decisión o acción que se tome debe buscar siempre su bienestar físico, emocional y mental.
- La coordinación del CMO es la responsable de establecer, divulgar y velar por el cumplimiento de las normas de seguridad e higiene descritas en este documento para reducir el riesgo en la Comunidad docente y estudiantil del virus SARS-CoV-2 que produce la enfermedad COVID-19.
- El CMO velará por cumplir como mínimo las normas descritas en este documento, pero podrá establecer normas adicionales específicas.
- Cada miembro del personal (oficina, departamento, unidad) debe ser vigilante que las normas de seguridad e higiene se cumplan en el lugar de trabajo.
- Cada docente del CMO debe ser responsable de aplicar medidas estrictas de seguridad e higiene en su hogar, en el transporte que utilice y en los lugares que visite.
- Los visitantes en las instalaciones son transmisores potenciales del virus por lo que su ingreso debe ser restringido, controlado y limitado.
- Cada docente del CMO debe conocer y aceptar mediante su firma el protocolo de seguridad e higiene elaborado en su unidad de trabajo.

- A mayor número de personas en un espacio físico, mayor es la probabilidad de contagio del virus, por tal razón, las medidas de seguridad e higiene y su cumplimiento deben ser estrictas y obligatorias al ir incrementando la cantidad de personal de forma presencial.
- El personal del CMO que tenga que desplazarse fuera del edificio deberá cumplir las normas establecidas para tales situaciones.
- Las medidas establecidas en este protocolo tienen como finalidad la reincorporación de los miembros del CMO a sus unidades de trabajo, el cumplimiento estricto de estas normas permitirá una reincorporación más acelerada.
- Las personas funcionarias deben estar atentos y atentas a cambios en las medidas e información emitida por la jefatura de la Unidad Académica, las autoridades universitarias y las autoridades del gobierno.
- La aplicabilidad de las medidas señaladas no son opcionales o alternativas sino obligatorias.

## **DEFINICIONES Y ABREVIATURAS**

**UCR:** Universidad de Costa Rica

La Universidad de Costa Rica es una institución de educación superior y cultura, autónoma constitucionalmente y democrática, constituida por una comunidad de profesores y profesoras, estudiantes y personal administrativo, dedicada a la enseñanza, la investigación, la acción social, el estudio, la meditación, la creación artística y la difusión del conocimiento.

**SOUCR:** La Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica es el ejemplo de mayor importancia de la regionalización siendo la primera. Ésta encierra en su institución una enorme cantidad de proyectos, carreras y programas que buscan impactar en las comunidades de Occidente y lo que se considera su área de influencia. Como base para su accionar, la Universidad de Costa Rica se construye sobre tres pilares principales que son la Investigación, la Docencia y Acción social, los cuales inciden de formas diferentes sobre la población que alcanza.

**CMO:** Conservatorio de Música de Occidente, anteriormente se denominó proyecto "Etapa Básica de Música de la Sede de Occidente". En este programa se llevan a cabo distintos proyectos o actividades como el Campamento de Piano, charlas, talleres, Guitarra en Occidente, pero principalmente se ofrecen todos los cursos del plan de estudios vigente. En otras palabras, este programa lo constituye un Conservatorio de Música que brinda una formación académica pre-universitaria y que desarrolla actividades de extensión docente y cultural. Al finalizar el programa de estudios, el estudiantado accede al título VAU-2 autorizado por el Ministerio de Educación Pública, según consta en la Ley de Carrera Docente.

**Síntomas de gripe:** fiebre o sensación de fiebre y escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o del cuerpo, dolor de cabeza y fatiga o cansancio.

En acatamiento a las disposiciones de la Universidad de Costa Rica, el Ministerio de Trabajo y el Ministerio de Salud se puede acoger a la medida institucional comunicada por el Centro de Coordinación Institucional de Operaciones, por lo que puede dirigirse al portal universitario, pestaña de COVID-19, donde bajo declaración jurada solicita ausentarse del trabajo y guardará reposo estricto en su casa durante 7 días naturales posteriores a la aparición de los síntomas.

La persona trabajadora deberá informar a la jefatura inmediata sobre su situación de salud y, durante ese período, se compromete a mantenerse en su casa de habitación, a cumplir con las medidas de higiene recomendadas por el Ministerio de Salud, a no realizar diligencias personales, actividades de ocio o cualquier otra actividad fuera de su domicilio.

De presentar síntomas de gravedad como dificultad respiratoria y fiebre de más de 38°C, síntomas sugestivos de la enfermedad COVID-19 (como pérdida súbita del olfato y el gusto) o continuar con síntomas más allá de estos 7 días, se compromete a presentarse al centro de salud al que está adscrito/a para que valoren su situación de salud. Puede comunicarse con la Caja Costarricense de Seguro Social mediante la aplicación EDUS o bien al teléfono 1322.

**Equipo que debe instalarse en el CMO:**

- Dispensadores de solución de alcohol en gel (70%), preferiblemente sin contacto, en los lugares de ingreso;
- Debe colocarse un lavamanos con jabón desinfectante y toallas de papel en el ingreso a la unidad.
- Colocar afiches en la zona de ingreso recordando las normas de higiene básicas para evitar el contagio de la enfermedad del covid19.
- Colocar afiches recordando las condiciones bajo las cuales es prohibido ingresar a la unidad.
- Señalizar y separar las zonas de ingreso y de salida;
- Señalizar los lugares donde hay lavamanos y dispensadores de alcohol;
- Se deberá llevar un registro con un medidor manual o automático de temperatura.
- Será de uso obligatorio la mascarilla, según las últimas disposiciones del MS.

Los encargados de seguridad deben velar que:

- No se aglomeren personas a la hora de ingreso y salida. Puede ser a través de un horario escalonado de entrada y salida o señalizando en el piso la distancia que deben guardar las personas que esperan para ingresar o salir.
- No se aglomeren personas en los pasillos, recepción luego del ingreso, ni en lugares de almuerzo.

**Procedimiento a seguir con las personas que pertenecen a la comunidad universitaria y que presentan síntomas de gripe:**

Ante la aparición de síntomas de gripe en cualquiera de los miembros del CMO **queda absolutamente prohibido** presentarse a actividades presenciales en la Institución.

**Cuidados con los visitantes**

La presencia de visitantes o acompañantes es muy común en el CMO. Los visitantes deben ser considerados como posibles fuentes de contagio. Por tal razón se deben cumplir las siguientes normas:

- Toda persona que desee ingresar debe coordinar de previo su visita, permitiendo el ingreso únicamente a aquellas personas que no puedan realizar su trámite de manera remota;
- Se le debe enviar un listado de las condiciones que debe cumplir para poder ingresar a la institución.
- Previo a su ingreso deberá lavarse las manos o en su defecto utilizar alcohol en gel;
- Deberá usar una mascarilla (desechable o reutilizable) durante todo el tiempo de su visita.
- En la recepción se le debe consultar si presenta síntomas de resfriado o síntomas del COVID-19 o que si convive con una persona sospechosa de tener la enfermedad del COVID-19 o que padezca la enfermedad del COVID-19.
- Se le aplicará una revisión con un medidor de temperatura.
- En la medida de lo posible la unidad designará un lugar (que cumpla con las necesidades de distanciamiento y ventilación) para la atención de los visitantes, de tal forma que no transiten por la unidad;
- La persona que recibe al visitante será la encargada de su ingreso a la oficina o sala de reunión, así como de su egreso de las instalaciones.
- Se debe llevar una bitácora con los datos personales y de contacto de los visitantes externos a la Institución y los sitios a los cuales tuvo acceso dentro de la unidad.

### **Desarrollo de actividades en el centro de trabajo:**

A continuación, se presentan las principales medidas a tomar en cuenta en los centros de trabajo y estudio.

### **Medidas de distanciamiento físico y espacios de atención al público:**



- La recomendación general es utilizar mascarilla, mantener una distancia de 1 metro entre personas y lavarse las manos con cierta frecuencia.
- Se instalarán barreras de protección mediante acrílicos o similares en ventanillas de atención al público y áreas de recepción, entre otros.
- Eliminar los lapiceros de uso comunal, incentivando el uso de lapiceros personales.
- Evitar el uso de las estaciones de trabajo como computadoras, teclados, escritorios y otros dispositivos ubicados en áreas comunes, o desinfectarlos antes y después de cada uso, sin olvidar lavarse las manos posteriormente.
- Desactivar las fuentes de agua si no se pueden limpiar con frecuencia e implementar estaciones de llenado de botellas de agua. Favorecer que el personal traiga su propia botella.
- El docente, administrativo, estudiante, tesionario o asistente de investigación deberá ubicarse en su oficina y utilizar el teléfono o correo para realizar consultas a las personas que se encuentren laborando presencialmente, solo en casos estrictamente necesarios podrá visitar una oficina o aula diferente a la suya.
- Hacer un horario de actividades para cumplir con el aforo máximo de una persona docente por aula, tanto en clases individuales de instrumento como clases grupales, evitando grupos o personas en espera. Además estarán en el edificio la persona encargada de limpieza, el guarda de seguridad y la asistente administrativa.
- Se procurará una distribución horaria que en la medida de lo posible esté por debajo del aforo máximo.
- Incentivar el uso de cubre bocas desechables, mascarillas higiénicas de tela reutilizables recomendadas según criterios del Ministerio de Salud.
- Periódicamente (al menos tres veces al día: al inicio, a la mitad de su jornada y al salir) o por cambio de turno, cada persona debe hacer una desinfección de superficies de sus equipos de trabajo (teclado, lapiceros, escritorio, silla, piano, descansa-pié).

### **Disposiciones para evitar conglomerados y estancia en áreas de uso común**

- Contar con afiches informativos sobre distanciamiento físico en áreas donde se forman conglomerados comúnmente.
- Evitar la estancia en los pasillos de los edificios y agilizar el tránsito unidireccional en los mismos (suba y baje por la derecha, no se detenga en las escaleras), con su debida demarcación.
- Se mantendrá un cierre preventivo del patio central para la realización de actividades recreativas, los pasillos tampoco se podrán utilizar con este fin, se procurará que los niños y niñas que reciban cursos sean todos por menos de una hora diaria por curso y que no se brinde espacio de recreo para evitar la aglomeración.
- Disminuir las sillas y distanciar los espacios para sentarse en las áreas de uso común, como salas de espera, bibliotecas, salas de estudio, entre otros.
- Demarcar los espacios que se pueden utilizar en los comedores y salas de espera, salas de estudio y de descanso.
- Establecer distribuciones de los horarios de alimentación para promover la menor ocupación posible de los comedores manteniendo los 2 metros de distancia.
- Fomentar en el personal que se evite el socializar en las áreas comunes y demarcarlas.
- Señalizar la capacidad máxima de áreas como comedores (ver anexo), salas de reuniones, recepción y otras áreas de reunión.
- Establecer horarios de entrada y salida del personal escalonados, para evitar aglomeraciones.

### **Acerca de las clases en el CMO**

- Las clases de instrumento, mantendrán un componente virtual en la plataforma UCR Global, con el fin de no superar el aforo del espacio físico en más de 50 personas en total.
- Cada docente implementará la bi-modalidad y la rotación del estudiantado, por lo cual deberá implementar un cronograma de atención.

### **Lineamientos sanitarios para ensayos de talleres**

- Todas las personas incluyendo al director del ensamble deberán utilizar mascarilla en todo momento.
- Mantener distancia social segura (1 mts.), recordar que cada uno de nosotros es una burbuja individual.
- El uso de la mascarilla es obligatorio durante ensayos y tránsito dentro del salón de ensayo Aula 101 (A y B) Asegúrese de su debida manipulación y cuidado. Cada músico es responsable de tener su propia mascarilla y hacer uso responsable de los insumos de higiene.
- Tener claro la puerta de acceso al mini auditorio (puerta al pasillo del edificio de Acción Social) y ruta de evacuación (ambas puertas del mini auditorio). A la entrada al salón de ensayos se debe desinfectar las manos y pies se proveerá gel desinfectante y alfombra desinfectante). Las pertenencias personales de cada músico como estuches, instrumentos, etc., deben permanecer dentro del espacio asignado y ser tratados como burbujas.
- Recordar el apropiado lavado de manos con agua y jabón o en su defecto el uso de alcohol en gel.
- No se permite la aglomeración en áreas comunes, baños, pasillos, gradas, entre otros. Se debe respetar el distanciamiento social.

**Lineamientos para la presencialidad en los cursos teóricos del Conservatorio de Música de Occidente (grupal, con el aforo medido)**

1. Lavamanos con jabón y toallas de secado para ingresar a la institución
2. El uso de la mascarilla es obligatorio durante la totalidad de la clase y el tránsito dentro del CMO. Cada persona es responsable de su debida manipulación y cuidado
3. Ventilación natural (puertas y ventanas abiertas)
4. La separación entre sillas y/o pupitres deberá ser de 1 metro, y se alternará la asistencia presencial de las personas según lo permita el aforo.
5. Las pertenencias personales como estuches, instrumentos, salveques, bolsos, etc., deben permanecer dentro del espacio asignado y ser tratados como parte de la burbuja de su dueña/o

6. El uso de accesorios como lápices, borrador, dispositivos de lectura (tableta, computadora, teléfono inteligente), partituras (folletos del curso), cuaderno de pentagrama se consideran de uso personal, no se permite el préstamo o intercambio entre personas estudiantes
7. Es responsabilidad de la persona docente portar sus propios marcadores y borrador para la pizarra acrílica, un trapo y alcohol líquido para desinfectar el teclado del piano tras su utilización
8. No se recomienda que las personas acompañantes o responsables del estudiantado permanezcan dentro del edificio
9. Muy respetuosamente se solicita a las personas estudiantes o acompañantes con síntomas de resfrío o gripe NO PRESENTARSE a la clase

### **Lineamientos de la Sección de Vientos CMO-UCR-SO**

**Bronces** (trompeta, trombón, corno y tuba)

**Maderas** (flauta travesa y Saxofón)

Lineamientos para ensayos (dos a tres personas)

1. Antes y después de cada ensayo, los espacios deben ser sometidos a un proceso de limpieza y desinfección profunda, siguiendo los lineamientos del Ministerio de Salud.
2. Se desarrollará una sesión con una duración máxima de 60 minutos.
3. No está permitido el intercambio de objetos, alimentos e instrumentos musicales de uso personal entre las personas.
4. Una vez ubicados en su silla, tanto el estudiante como el docente no deben cambiar de lugar.
5. Los instrumentistas deberán desinfectarse constantemente las manos con alcohol gel durante los ensayos.

6. La persona encargada del ensayo o clase debe verificar que se ha realizado la debida desinfección de su espacio previo al ingreso (sillas, atriles, llaves, instrumento y toda superficie de contacto).
7. El uso de mascarilla será de uso obligatorio durante el ensayo o clase, tanto para el docente como para el pianista acompañante.
8. Los estudiantes instrumentistas de viento llegarán con mascarilla y solo la retiran al momento de tener su instrumento armado (justo cuando toquen), además evitarán conversaciones en voz alta.
9. No exceder el número permitido de personas en el espacio previsto (únicamente docente y estudiante, y pianista colaborador en caso de ensayo).
10. No se permite permanecer en las instalaciones luego de finalizar el ensayo programado.

**Vientos (clases individuales):**

1. La separación entre sillas preferiblemente a más de 1 metro, ya que siempre habría una persona con mascarilla y otra sin.
2. Considerar para ensayos con piano de los Instrumentos de Viento en el CMO, se logre acondicionar los salones grandes con el propósito de lograr una mayor distancia, así como poder abrir puertas, ventanas y tener una mayor ventilación.
3. Idealmente se tendrá una marca sobre el piso, para ubicar al estudiante, así el docente.
4. Se utilizará un solo atril por persona, debidamente desinfectado antes y después de cada ensayo.
5. Cada instrumentista deberá portar los implementos necesarios de limpieza de su instrumento de forma personal.
6. El uso de paños/trapos personales y/o recipientes para el desagüe de las bombas/válvulas es de uso obligatorio para los broncistas. Así como los trapos y/o limpiadores para el Tudel, cabeza y cuerpo interior del instrumento en el caso de las maderas.

7. Esta terminantemente prohibido desaguar los instrumentos de viento directamente en el suelo del salón (para esto se debe llevar un paño o toalla).
8. Los instrumentistas deberán aplicar una técnica adecuada para soplar el instrumento, sobretodo para la limpieza de la condensación de agua, sin que esto ocasiona gotículas.
9. La música es de uso individual y deberá portarla y colocarla cada estudiante.
10. Es responsabilidad del instrumentista portar sus propios accesorios de limpieza, recogerlos y disponer de ellos de forma adecuada.
11. El lavado de manos antes y después de cada ensayo es imperativo, sobre todo tener conciencia de la desinfección de las manos luego de desaguar el instrumento, y/o manipular los trapos de limpieza al final de cada ensayo.

**Guitarra (clases individuales):**

1. La separación entre sillas preferiblemente a más de 1 mts, siempre ambas personas deben utilizar mascarilla.
2. Se tendrá una marca sobre el piso, para ubicar al estudiante, al igual la persona docente.
3. Se utilizará un solo atril por persona, debidamente desinfectado antes y después de cada ensayo.
4. Cada instrumentista deberá portar los implementos necesarios de limpieza de su instrumento de forma personal.
5. La partitura es de uso individual y deberá portarla y colocarla cada estudiante.
6. El lavado de manos antes y después de cada ensayo es imperativo, sobre todo tener conciencia de la desinfección de las manos luego de desaguar el instrumento, y/o manipular los trapos de limpieza al final de cada ensayo.

**Piano (clases individuales):**

1. La separación entre sillas preferiblemente a más de 1 mts, siempre ambas personas deben utilizar mascarilla.
2. Se tendrá una marca sobre el piso, para ubicar al estudiante, al igual la persona docente.
3. Se utilizará un solo atril por persona, debidamente desinfectado antes y después de cada ensayo.
4. Cada instrumentista deberá portar los implementos necesarios de limpieza de su instrumento de forma personal.
5. La partitura es de uso individual y deberá portarla y colocarla cada estudiante.
6. El lavado de manos antes y después de cada ensayo es imperativo, sobre todo tener conciencia de la desinfección de las manos luego de desaguar el instrumento, y/o manipular los trapos de limpieza al final de cada ensayo.
7. Luego de cada clase, la persona docente deberá desinfectar el teclado con el uso de alcohol.

**Cuerdas clases individuales (violín, viola, Cello, Contrabajo):**

1. La separación entre sillas preferiblemente a más de 1 mts, siempre ambas personas deben utilizar mascarilla.
2. Se tendrá una marca sobre el piso, para ubicar al estudiante, al igual la persona docente.
3. Se utilizará un solo atril por persona, debidamente desinfectado antes y después de cada ensayo.
4. Cada instrumentista deberá portar los implementos necesarios de limpieza de su instrumento de forma personal.
5. La partitura es de uso individual y deberá portarla y colocarla cada estudiante.

6. El lavado de manos antes y después de cada ensayo es imperativo, sobre todo tener conciencia de la desinfección de las manos luego de desaguar el instrumento, y/o manipular los trapos de limpieza al final de cada ensayo.

### **Procedimiento para reuniones:**

- Las reuniones presenciales se llevarán a cabo solamente en casos excepcionales y estrictamente necesarios donde la naturaleza de la reunión justifique que ésta deba ser realizada de manera presencial.
- Las reuniones presenciales no deben exceder, en la medida de lo posible, de los 60 minutos y si por alguna razón debe ampliarse este tiempo debe ser debidamente justificada. Debe utilizarse la mascarilla durante el tiempo que se extienda la reunión.
- El aforo de la reunión dependerá de la capacidad de la sala o espacio en que se realizará la misma, debido a que siempre debe guardarse la distancia física mínima de 2 metros entre cada participante.
- Los lugares donde se realizan las reuniones presenciales deben estar señalizados indicando los espacios disponibles para los participantes que aseguren el distanciamiento físico.
- Se debe contar, de ser posible, con una entrada y una salida para evitar aglomeraciones, cuando esto no sea posible se debe asegurar que la entrada y salida se darán de manera coordinada evitando el contacto entre personas.
- Está terminantemente prohibido cualquier tipo de saludo que implique contacto físico durante las reuniones.
- Implementos como punteros, teléfonos, lapiceros, computadoras, entre otros serán de uso estrictamente personal o individual; si el equipo a utilizar pertenece a la sala o lugar de reunión debe desinfectarse con desinfectante o alcohol líquido al 70% entre cada uso.
- No se debe hablar en voz alta o gritar en las salas de reunión, en el caso de necesitar el uso de micrófono este debe desinfectarse después y antes de cada intervención de los participantes según protocolo.
- Las salas que se utilicen para reuniones deben limpiarse y desinfectarse según los protocolos establecidos, antes y después de cada uso.



- El personal a cargo de la sala o lugar de reunión debe asegurarse de que los equipos utilizados en la reunión que son propiedad del lugar sean limpiados y desinfectados siguiendo los protocolos definidos.
- Deben colocarse afiches en la sala de reunión recordando las normas y medidas de higiene.
- Se recomienda que las instalaciones utilizadas para realizar reuniones presenciales posean ventilación natural adecuada, que permita el flujo de aire, si esto no fuera posible deben contar con aire acondicionado, verificando que cuenten con un mantenimiento regular que incluya el estado de los filtros.
- Queda terminantemente prohibido consumir alimentos o bebidas durante las reuniones.
- Durante las reuniones los participantes se deben lavar y desinfectar las manos con frecuencia (mediante el protocolo de lavado de manos o en su defecto utilizar alcohol en gel al 70% o mayor), además se deben seguir los protocolos de tos y estornudo y los participantes deben evitar tocarse la cara la nariz o la boca con las manos.
- Las puertas de las salas o lugares de reunión deben permanecer abiertos para evitar la manipulación de estas.
- Toda sala o lugar de reunión debe contar con un baño accesible, papel higiénico, un lavamanos, jabón líquido, alcohol, toallas de papel desechables para el secado de manos.
- Sobre los servicios sanitarios se colocarán carteles indicativos del correcto lavado de manos, y garantizarán que en todos los servicios sanitarios se reponga el jabón frecuentemente y papel de secado. Se sustituirán temporalmente los secamanos de aire caliente por dispensadores de papel. Asimismo, si las dimensiones del servicio sanitario son reducidas, deberá realizarse un uso individual de dicho espacio, en caso de estar ocupado, deberá esperarse a una distancia superior a 2 metros de la puerta.

### **Medidas de higiene y limpieza**

Las siguientes actividades se deben implementar en el Conservatorio de Música para la limpieza y desinfección del lugar de trabajo. Algunas de estas actividades se mencionan en otros apartados, pero se presentan en este apartado con mayor especificidad.

Actualmente no existe una vacuna para prevenir el COVID-19. La mejor forma de prevenir es evitar la exposición a este virus y mantener las medidas de higiene adecuadas. Como parte de las medidas de prevención se deben seguir y aplicar de forma constante los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud.

### **Lavado de manos**

Toda persona que requiera ingresar al CMO debe lavarse las manos de acuerdo con la técnica recomendada por el Ministerio de Salud o realizar la desinfección de manos con alcohol o solución en gel con una concentración de alcohol del 70%.

### **Frecuencia para el lavado de manos:**

El proceso de lavado o higienización de las manos será el recomendado por el Ministerio de Salud. Las personas deben en la medida de lo posible, lavarse las manos con la regularidad adecuada, especialmente si tuvo contacto con otras personas o superficies comunes. Se recomienda el lavado de manos en al menos las siguientes situaciones:

- Antes y después de ingerir alimentos.
- Antes y después de comprar alimentos.
- Antes y después de utilizar el servicio sanitario.
- Luego de toser o estornudar.
- Si por alguna razón debe tocarse la cara.
- Luego de manipular objetos comunes como lapiceros, barandas, ascensores, manillas y llavines de puertas.
- Luego de atender personas, sea en instalaciones de la UCR o visitas en el campo.
- Luego de limpiar herramientas, celular, computadora, llaves de vehículo, entre otros.

- Después de recibir un paquete de mensajería (documentos, muestras, equipo, reactivos, etc.).
- Regularmente durante la jornada de trabajo, antes de iniciar, a la mitad de la jornada y al finalizar la jornada.

### **Procedimiento para el lavado de manos**

- Humedecer las manos con agua.
- Aplicar jabón líquido en cantidad suficiente sobre la superficie de las manos.
- Frotar las palmas de las manos, una contra otra.
- Frotar la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos. Luego hacer lo mismo con la otra mano.
- Frotar ambas palmas de las manos, entrecruzando los dedos.
- Apoyar el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos.
- Rodear el pulgar de una mano con la palma de la otra, frotar con un movimiento de rotación. Luego realizar lo mismo cambiando de mano.
- Frotar circularmente las yemas de los dedos de una mano en la palma de la otra. Luego, cambiar las manos.
- Se deberá disponer en cantidades suficientes de agua potable para el enjuague.
- Al finalizar el proceso de lavado, se debe sacudir las manos y proceder a secarlas con toallas desechables.
- En caso de que el cierre de la llave no sea automático, cerrar el tubo usando una toalla de papel.
- Las toallas de papel deben ser desechadas en un recipiente exclusivo para desechos del proceso de limpieza, el cual debe tener tapa y apertura de pedal.
- En caso de que el lavado de manos sea en el servicio sanitarios, se debe usar la una toalla para abrir la puerta del servicio sanitario y debe existir un basurero cerca de la puerta para botar el papel luego de abrir la puerta.
- Estos contenedores deberán contar con bolsas suficientemente fuertes o instalar doble bolsa para evitar que se rompan al manipularlas.

Actividades de limpieza

- El personal de limpieza deberá contar con ropa especial para las labores cotidianas, entre estas prendas cuenta un delantal o gabacha para la protección de la ropa, guantes para el uso de las manos y una mascarilla de uso obligatorio.
- Se realizará la limpieza de todas las superficies que pueda tener contacto con las manos (escritorios, mesas, puertas, estantes, equipo electrónico).
- Se utilizarán procedimientos que permitan remover la materia orgánica e inorgánica, aplicando para ello procesos de limpieza que minimicen la proyección de estas partículas. Cuando se utilicen medios de fricción considerable, estos deben realizarse humedeciendo previamente la superficie.
- Cuando el nivel de suciedad o de materia orgánica en las superficies lo requiera, se utilizarán soluciones jabonosas enjuagando posteriormente con agua para eliminar la suciedad mediante el procedimiento de arrastre.
- En los pisos se deberá realizar una limpieza continua, evitando la acumulación de materia orgánica y suciedad. Se utilizarán soluciones jabonosas enjuagando posteriormente con agua para eliminar la suciedad mediante el procedimiento de arrastre.
- El lavado de los paños de algodón o de microfibra debe realizarse con abundante jabón y dejarse en esta solución al menos 10 minutos, luego se debe secar.
- Se recomienda el uso de paños de algodón o de microfibra de colores diferentes para el proceso de limpieza y desinfección.
- Todos los recipientes utilizados con las soluciones de productos de limpieza deben estar limpios y claramente etiquetados.
- Una vez finalizada la limpieza, las cubetas o recipientes se deben guardar hacia abajo para evitar el almacenamiento de líquidos. Los trapeadores y paños no deben almacenarse mojados.

#### Actividades de desinfección

- Se debe dar prioridad al uso de materiales desechables para la desinfección. En caso de que se utilicen reutilizables, estos deben limpiarse y desinfectarse después de cada uso.
- Una vez efectuado el proceso de limpieza, se debe realizar la desinfección de superficies que pueda tener contacto con las manos (escritorios, mesas, puertas, estantes,

equipo electrónico), con la aplicación de productos desinfectantes (ver apartado específico) a través del uso de rociadores.

- Es responsabilidad de cada colaborador mantener higienizados sus artículos de trabajo y personales como teclado, mouse, lapiceros, teléfono, silla, escritorio, instrumentos musicales y equipos de limpieza. Deben desinfectarse al menos tres veces al día, al ingresar, a la mitad de la jornada y al salir, con la ayuda de un aspersor con alcohol de 70 % y toallas desechables.
- El desinfectante se dejará sobre las superficies durante 10 minutos, luego de lo cual se procederá a secar el exceso con toallas de papel, paños de algodón o microfibra y trapeadores (en caso de los pisos), entre otros métodos.
- Para efectuar la desinfección se debe dar prioridad a la utilización de materiales desechables, pero alternativamente se puede usar toallas de microfibra limpias.
- Los paños de algodón o microfibra y trapeadores usados por el personal de limpieza para la desinfección deberán ser lavados frecuentemente, al menos cada hora, de forma tal que se utilicen limpios en cada una de las instancias o puestos de trabajo.
- El lavado de los paños de algodón o de microfibra debe realizarse con abundante jabón y dejarse en esta solución al menos 10 minutos, luego se enjuaga y escurre.
- Para desinfectar los paños, una vez lavados con agua y jabón, estos se deben sumergir en una solución de alcohol de 70 % por 10 minutos. Luego escurrir y dejar secar.
- Se recomienda el uso de paños de algodón o de microfibra de colores diferentes para el proceso de limpieza y desinfección.
- Todos los recipientes utilizados con las soluciones de productos de desinfección deben estar limpios y claramente etiquetados.

## **Plan y horario de limpieza y desinfección para las distintas áreas de las instalaciones.**

- El CMO establecerá por escrito el plan y horario de limpieza y desinfección para las distintas instalaciones, incluyendo zonas de uso común. Dicho plan deberá ser divulgado al personal de limpieza, mantenimiento y personal en general en el sitio de trabajo.
- La frecuencia de limpieza y desinfección mínima será de dos veces por día, incrementando la frecuencia a partir de la cantidad de personas en el área de trabajo o que entre en contacto con la superficie. En caso de áreas comunes el proceso de desinfección se realizará de acuerdo con la frecuencia de uso.
- La frecuencia de limpieza y desinfección de los contenedores de basura debe ser diaria.
- En los lugares donde se atienda público se realizará la limpieza y desinfección de mesas, acrílico, agarraderas cada vez que haya un cambio de usuario.
- En caso de que se detecten casos de COVID-19, se realizará una limpieza y desinfección profunda en el lugar de trabajo siguiendo para ello los lineamientos establecidos por las autoridades sanitarias. Luego de la limpieza profunda se deberá dar un periodo de 4 horas de ventilación previo al reingreso al área. El personal de limpieza deberá utilizar EPP especial para estas situaciones.
- La divulgación de este plan se realizará a través de sesiones de capacitación con el personal de limpieza.
- El personal de limpieza debe usar guantes, mascarilla y ropa especial (un delantal o gabacha para la protección de la ropa personal)
- Debe mantenerse una bitácora para que pueda ser registrado diariamente el proceso de limpieza y desinfección por el personal a cargo y posteriormente supervisado el cumplimiento de esta medida por el responsable del centro de trabajo o su designado.

**Bitácora:**

<b>Fecha</b>	<b>Superficie</b>	<b>Hora</b>	<b>Nombre de la persona encargada</b>	<b>Firma de la persona encargada</b>	<b>Firma de la coordinación</b>

**Manejo de residuos**

Procedimiento para el manejo y eliminación de los residuos durante el tiempo en el que se mantenga activo el brote, según lineamientos del Ministerio de Salud.

- El procedimiento para el manejo y eliminación de los residuos debe cumplir con la Ley General de Gestión Integral de Residuos y su reglamento.
- Se deberá capacitar al personal a cargo de la labor de limpieza sobre el protocolo disposición final de residuos.
- Se debe disponer de contenedores con apertura accionada mediante pedal para la disposición exclusiva de los residuos generados del proceso de limpieza y desinfección. Estos deben permanecer rotulados con la leyenda “Residuos de limpieza y desinfección”
- Las bolsas que contengan desechos generados en el proceso de limpieza, deberán ser rotulados con la siguiente leyenda: Precaución. Materiales usados en procesos de limpieza y desinfección.

- Antes de sacar la bolsa del basurero, está será amarrada para evitar que al manipularla se riegue su contenido o que por acción mecánica se dé la proyección de partículas. Para lo cual las mismas serán llenadas hasta un máximo de  $\frac{2}{3}$  partes de su capacidad.
- Se dispondrá de contenedores exclusivos y debidamente identificados para colocar las bolsas de desechos de limpieza, desinfección y EPP desechable. Se garantizará que los contenedores de dichos residuos se mantengan en lugares limpios, cerrados y protegidos de la lluvia.

### **Tipo de contenedor de basura empleado para eliminar los residuos de limpieza y desinfección dentro de las instalaciones del lugar de trabajo.**

- Deberán estar en perfecto estado, ser de un tamaño que permita recolectar los desechos generados sin que se acumule una gran cantidad de ellos o el peso de estos genere un riesgo para los trabajadores.
- Todos los basureros deberán tener tapa y esta debe ser de apertura mediante un pedal.
- Deben colocarse basureros de basura convencional para la eliminación de basura no contaminada.

### **Sobre las giras y otras salidas en vehículos institucionales**

Ante el panorama actual de pandemia en la Universidad de Costa Rica las giras de trabajo no esenciales se mantienen suspendidas. Sin embargo, en caso de que sea estrictamente necesario realizarla y al utilizar vehículos institucionales se debe solicitar la aprobación de esta actividad presencial según las disposiciones de la rectoría y de la dirección de la Sede.

La autorización de la posibilidad de realizar giras se tramita a través del Consejo Técnico Asesor. Este elevará la solicitud aprobada a la Vicerrectoría de A, indicando las razones que obligan a realizar la(s) gira(s), junto con la información de las personas que participarán, los detalles del lugar y labores a realizar, el tipo de restricción sanitaria de la zona y la indicación de que cumplirán las medidas indicadas en este protocolo para este tipo de actividades. Si la Vicerrectoría considera apropiado realizar la(s) gira(s), enviará la solicitud al Consejo de Rectoría para su aprobación.

Las medidas mínimas que se deben cumplir en una gira son:



- De ser posible las personas con factores de riesgo deberán inhibirse de participar en giras.
- Se deberán evitar las giras a las zonas catalogadas como de alto riesgo por el Ministerio de Salud, llamadas zonas categoría naranja, sin embargo, la visita podrá ser valorada de acuerdo con la importancia de la misma.
- Mantener las medidas de distanciamiento con las personas de las zonas a visitar, visitar lugares con aglomeraciones.
- Antes de ingresar al vehículo realice lavado de manos.
- Luego de ingresar se debe desinfectar con una solución de alcohol al 70% en un aspersor y una toalla desechable la manivela, agarraderas de puerta, palanca de cambios, radio asientos, agarraderas y otras superficies que se manipulen con las manos.
- El vehículo debe contar con alcohol en gel para usarse a su ingreso.
- El máximo de personas permitidas en un vehículo va a depender del tamaño de este, considerando un máximo de 50% de su capacidad con el fin de garantizar el distanciamiento social de 2 metros. Durante el transporte en buseta o bus se debe garantizar una sola persona por cada dos asientos (ver diagrama anexo).
- Se debe evitar el uso del aire acondicionado y favorecer la ventilación natural. En su defecto se debe mantener una limpieza periódica de los filtros y no usar el modo de recirculación de aire.
- Para el caso de buses, busetas o microbuses, no se permite llevar personas de pie.
- Si circula más de una persona en el vehículo, todos deben utilizar mascarilla.
- Al ingresar al vehículo en caso de que sea una buseta o autobús se deben respetar la fila y el distanciamiento físico de 2 metros entre personas.
- Los vehículos deben de limpiarse al final de cada jornada de trabajo, principalmente en las superficies de apoyo, tales como (volante, manijas, tablero, botones o perillas de las ventanas y asientos), utilizando el protocolo de limpieza y desinfección establecido por la institución.
- Si tiene que realizar paradas en el trayecto del viaje se debe corroborar que el lugar (ferreterías, restaurantes, estación de servicio, etc.) que se visita cumpla con las medidas de higiene y distanciamiento. Se debe hacer uso de careta o cubrebocas y aplicar lavado de manos y desinfección.

- Si requiere hospedaje se debe corroborar que el lugar que se visita cumpla con las medidas de higiene y distanciamiento. Se debe llevar una funda para la almohada y preferiblemente sábanas.
- Si alguna persona estudiante necesita participar de la gira, deberá cumplir igualmente con estas disposiciones.

## **Información**

Es esencial que todos los miembros de la comunidad de investigación, visitantes y proveedores tengan acceso a las medidas de prevención del contagio de la enfermedad COVID.19.

Para ellos es necesario realizar las siguientes acciones:

- Diseñar y colocar afiches sobre protocolos de tos y estornudo, lavado de manos, síntomas de la enfermedad y otras formas de saludo en diversos lugares del CMO.
- Se deben realizar actividades de capacitación sobre el comportamiento adecuado durante el periodo de pandemia en los hogares, durante el transporte y en los lugares de trabajo.
- Señalizar las vías de acceso y salida de los edificios para evitar las aglomeraciones.
- Señalizar en el piso el distanciamiento mínimo entre personas en lugares de aglomeración normal de personas.
- Señalizar el aforo máximo de cada recinto, considerando una distancia mínima entre personas de 2 metros.
- Indicar en cada entrada la necesidad del lavado obligatorio de manos previo al ingreso.

Para reforzar el trabajo del CMO se emplearán los siguientes documentos:

## ¿CÓMO ADQUIRIR ALIMENTOS EN UN AUTOSERVICIO DE FORMA SEGURA?

Fuente: Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA)

- Minimizá la interacción con la persona que entrega los productos.
- Evitá el uso de dinero en efectivo.
- Luego de recibir los alimentos, desinfectá tus manos inmediatamente.
- Evitá tocarte la cara y respetá el protocolo para toser y estornudar.

UCR

## ¿Por cuánto tiempo permanece viable el virus SARS-CoV-2 en superficies?

Plástico: 72 h

Acero inoxidable: 48 h

Cartón: 24 h

Cobre: 4 h

Limpiá con mayor frecuencia las superficies de alto contacto con alcohol etílico al 70 % o cloro (dilución de 1000 ppm) para desinfectarlas.

Fuente: The New England Journal of Medicine.

UCR

## ¿Por qué los coronavirus se pueden vencer con jabón o desinfectante?

Los coronavirus son **virus envueltos**, es decir, rodeados por una membrana delgada de grasa. Sin embargo, esa misma capa **los hace poco resistentes a la desinfección y al jabón.**

**ACTUALMENTE** se desconoce con exactitud la persistencia del SARS-CoV-2 en el ambiente y depende de las condiciones ambientales:

- humedad
- temperatura
- luz

Por eso, para **evitar** la transmisión del virus **la limpieza de los ambientes y espacios es clave.**

DE MIN. A HRS.

UCR

## ¿CÓMO DESINFECTAR TUS BOLSAS REUTILIZABLES?

Fuente: Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA)

**Bolsas de nailon**

- Limpiá el interior y el exterior de la bolsa con agua jabonosa y enjuagá.
- Rociá o limpiá por dentro y por fuera con cloro diluido, desinfectante o alcohol al 70%.

**Bolsas de tela**

- Lavá la bolsa con agua y jabón.
- Secá por completo al aire o en secadora antes de guardarlas y usarlas.

UCR

## ¿Cómo identificar el COVID-19 de una gripe o un resfriado?

**COVID-19 SINTOMAS**

**Gripe**  
Síntomas:

- Fiebre y escalofríos
- Tos
- Secreción o congestión nasal
- Dolor muscular
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta (menos frecuente)

**Resfriado**  
Síntomas:

- Tos
- Congestión nasal
- Estornudos
- Malestar o picor en la garganta

Fuentes: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Clínica Mayo.

UCR

UCR Fuente: Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA)

## ¿CÓMO SE PREPARA UNA SOLUCIÓN DESINFECTANTE DE CLORO?

**3,5%\*** Concentración

**Alimentos de consumo crudo**  
Un litro de agua con 4.3 ml de cloro (1 cucharadita / 4.3 cc).

**Superficies en contacto directo con los alimentos**  
Un litro de agua con 6 ml de cloro (1.2 cucharaditas / 6 cc).

**Superficies de contacto frecuente**  
Un litro de agua con 29 ml de cloro (6 cucharaditas / 29 cc).

Verificá en la etiqueta del producto la concentración de cloro que tiene (usualmente es entre 3.5 % y 5 %). Si la concentración es diferente a 3.5 %, podés solicitar ayuda al correo electrónico [apoyotecnologico.cita@ucr.ac.cr](mailto:apoyotecnologico.cita@ucr.ac.cr)

Si vas a usar **cloro** para limpiar algunas áreas, recordá que el

✱ **CLORO** ✱

**no se mezcla con las siguientes sustancias:**

- Ácidos o vinagre.
- Alcohol o productos que lo contengan.
- Limpiadores de vidrio u hornos.
- Desinfectantes.
- Tampoco se debe combinar con agua oxigenada o peróxido de hidrógeno.

Fuente: Regencia Química, UCR.

UCR

## Para evitar la transmisión del virus, la limpieza es clave. Pero, ¿qué uso?

Los especialistas recomiendan lo siguiente:

- En superficies visiblemente sucias, **limpiá con agua y jabón.**
- Después, **enjuagá con agua y secá con toallas desechables.**
- Aplicá las siguientes medidas de **desinfección con alcohol, cloro o desinfectante.**

## Cloro

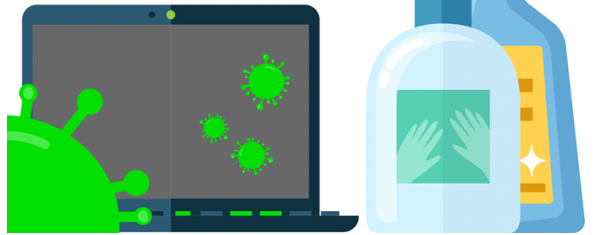


**Usá cloro al 0,5 %.**  
Para lograrlo, diluí media  
taza de cloro en medio  
litro de agua, preparalo el  
mismo día para  
**desinfectar superficies de  
contacto frecuente.**



## Alcohol

Utilizá **desinfectante  
o alcohol etílico al 70 %**  
para limpiar equipos  
sobre los cuales  
**no es recomendable  
usar cloro.**



## ¡No olvidés lo siguiente!

- **Rotulá** los envases y mantenelos bien tapados.
- Las diluciones deben **prepararse diariamente.**
- Mantené **fuera del alcance de los niños y niñas.**
- **Usá guantes** para aplicar el químico.
- Y, al finalizar, **lavate bien las manos con agua y jabón.**



UCR



# Forma correcta de toser y estornudar

1



Cubra su boca y nariz con la parte superior del brazo, haciendo presión para evitar la salida de gotitas de saliva.

2



O cúbrase con un pañuelo desechable.

3



Deposite el pañuelo en el basurero, no lo lance al medio ambiente.

4



Nunca se toque la cara si no se ha lavado las manos con agua y jabón.

# ¿Cómo lavarse las manos?

Duración: 30 segundos.

Para restregarse las manos cante, "Feliz cumpleaños" dos veces.



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo.



Aplique suficiente jabón.



Frote sus manos palma con palma.



Frote la palma de una mano sobre el dorso de la otra, entrelazando los dedos y viceversa.



Frote las manos entre sí, entrelazando los dedos.



Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos.



Rodando un pulgar con la palma de la otra mano, frote con movimiento de rotación y viceversa.



Frote circularmente la yema de los dedos de una mano contra la palma de la otra y viceversa.



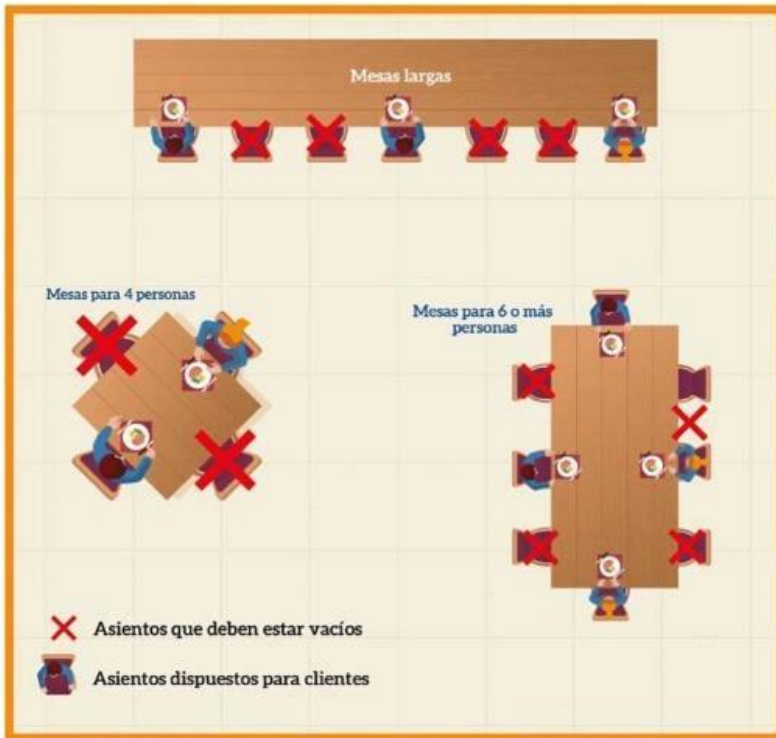
Enjuague con abundante agua.



Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable.



Use la toalla para cerrar la llave.



Fuente: Guía para la prevención, mitigación y continuidad del negocio por la pandemia del COVID-19 en los centros de trabajo.