



# Medidas de prevención del COVID-19 en el regreso a oficinas



Área de Salud Ocupacional de AFZ



<b>Introducción</b> .....	<b>03</b>
<b>Protocolos por área de AFZ</b>	
• Ingreso, estancia y egreso en nuestra ciudad empresarial .....	<b>04</b>
• Uso de elevadores .....	<b>06</b>
• Áreas de comida (Food court y otros ubicados en zonas comunes) .....	<b>07</b>
• Sports Zone .....	<b>08</b>
• Parques y zonas verdes .....	<b>10</b>
• Edificio Multiusos (EMU) .....	<b>11</b>
• Recomendaciones generales para colaboradores (as) de clientes AFZ, proveedores y visitantes .....	<b>12</b>
• Procedimiento de acción ante un caso sospechoso o de contagio por COVID-19 .....	<b>13</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>15</b>

# Introducción

El trabajo conjunto entre el Ministerio de Salud y otras entidades públicas, el Gobierno de la República y la empresa privada ha permitido que, tras más de tres meses de enfrentar una pandemia mundial, se haya podido evitar el contagio comunitario del COVID-19 y saturar las unidades de cuidados intensivos de los principales hospitales del país, con el inminente riesgo a la salud y la vida de las personas que esto significa.

Las empresas en régimen de zona franca no solo han logrado proteger a sus personas colaboradoras de contraer esta enfermedad, sino que también han podido hacerlo mientras un gran número de su personal trabaja desde casa, resguardándose lo más posible junto a sus seres queridos.

Si bien la amenaza no ha terminado, llega ahora el momento de reactivar la economía al máximo, ir volviendo paulatinamente a las oficinas y adaptándose a esta nueva normalidad en la que podamos volver a convivir con nuestras compañeras y compañeros y disfrutar de nuestra ciudad empresarial, siguiendo todas las medidas preventivas pertinentes.

Es por eso que en AFZ hemos desarrollado el siguiente protocolo de salud y seguridad ocupacional para el retorno a oficinas. En las siguientes páginas se detallan lineamientos aplicables a cada una de las áreas del quehacer de AFZ, a saber:

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1 Ingreso, estancia y egreso en nuestra ciudad empresarial       | 4 Sports Zone              |
| 2 Elevadores   | 5 Parques y zonas verdes   |
| 3 Áreas de comida (Food court y otros ubicados en zonas comunes) | 6 Edificio Multiusos (EMU) |

De manera adicional, se incluyen algunas recomendaciones generales y un protocolo de acción en caso de presentarse algún caso sospechoso o positivo por COVID-19 en AFZ.

Estas guías se revisarán y actualizarán periódicamente, de acuerdo con las normativas emitidas por el Gobierno de la República de Costa Rica.

Le agradecemos revisar este protocolo con cuidado y acatar las recomendaciones que aquí se realizan, pues de ese compromiso individual, grupal y empresarial dependerá siempre mantener la salud y el bienestar de todas y todos, una prioridad de ayer, hoy y siempre en nuestra comunidad global de negocios.

## Contacto para dudas, comentarios o consultas.

Diríjase a nuestra Jefa de Salud y Seguridad Ocupacional, **Cindy Donato**, al teléfono: [2509-9891](tel:2509-9891), o al correo electrónico: [cdonato@afz.cr](mailto:cdonato@afz.cr)



# 1

## Ingreso, estancia y egreso en nuestra ciudad empresarial.



### Visitas:

Se recomienda restringir el acceso a nuestras instalaciones de cualquier visita no esencial para la operación de la empresa (Ej; ventas ambulantes, visitas comerciales no programadas, personas a solicitar empleo, etc.)



### Servicios de comida u otros (Uber Eats, Glovo, Rappi, etc):

Cualquier servicio de comida u otros no deberán ingresar a los diferentes edificios de AFZ, por lo que cada cliente que lo haya solicitado debe retirar su comida en la entrada del edificio correspondiente. Los motorizados sí están autorizados para ingresar a retirar alimentos solicitados para servicio exprés en restaurantes de AFZ



### Ingreso de proveedores:

Se recomienda que si viaja más de una persona proveedora en el vehículo, solamente ingrese una de ellas al edificio para realizar el trámite, y las demás permanezcan dentro del mismo. En caso de requerir realizar una actividad o servicio en grupo (Ej: descarga de materiales), todas y todos deberán cumplir con las medidas de prevención contra el COVID-19 recomendadas, manteniendo distanciamiento físico y cumpliendo con el protocolo para estornudar y toser



### Transporte público y shuttle:

Los autobuses deben operar a un 50% de su capacidad, transportando a todas y todos los pasajeros sentados y, en la medida de lo posible, mantener las ventanas abiertas para que haya suficiente ventilación. Es recomendable que cuenten con alcohol en gel en la entrada y afiches con los protocolos de toser y estornudar correctamente colocados de manera visible. El chofer y las personas usuarias deberán usar mascarilla, cubrebocas o protector facial en todo momento. Se recomienda a la o el conductor lavar sus manos periódicamente durante la jornada laboral





## Limpeza de áreas comunes:

Personal de Mantenimiento de AFZ realiza una limpieza constante de las áreas comunes de nuestra ciudad empresarial, siguiendo el siguiente plan:

# Plan de limpieza de áreas comunes AFZ

Medidas	Áreas comunes (lobbys, escaleras, elevadores)	Áreas de comida (food court, sports zone, edificio EMU)	Sports Zone (área recreativa)	Casetas de seguridad
Agarraderas en general (puertas de ductos, cuartos eléctricos)	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día
Servicio Sanitarios (lavatorios, inodoros, puertas, pisos)	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día
Escaleras (pasamanos, barandas)	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día
Elevadores (botones, pasamanos, pisos, paredes)	3 veces por día	3 veces por día		3 veces por día
General (estaciones manuales, extintores, lectoras, pantallas, rejillas de aires, sillas, mesas, basureros)	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día
Equipos de cómputo (teclados, mouse, tablets, monitores, entre otros)			3 veces por día	3 veces por día
General (sillas, mesas, mobiliario de oficina, apagadores)	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día	3 veces por día
Cajeros automáticos		3 veces por día		
Vestidores y duchas (casilleros, duchas, puertas, pisos, bancas)			3 veces por día	
Máquinas de gimnasio			3 veces por día	

# 2

## Uso de elevadores

### Este protocolo indica las medidas a seguir en caso de utilizar los elevadores:



Es recomendable que antes de utilizar los elevadores en la medida de lo posible se utilicen las escaleras principales desplazándose siempre por la derecha



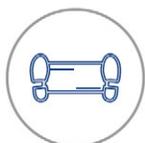
Mientras se espera por el elevador se debe mantener el distanciamiento físico, cumpliendo 1.8 metros entre cada persona



Al ingresar al elevador, toda persona deberá esperar su turno y realizarlo uno a la vez.



En cada viaje del elevador solamente se permite el ingreso de 2 personas a la vez, para permitir el distanciamiento físico correspondiente



Dentro de la cabina del elevador debe posicionarse sobre la demarcación que se encuentra en piso.



En la medida de lo posible evite tocar superficies con las manos



Al llegar al destino se recomienda el lavado de manos y la desinfección con alcohol en gel

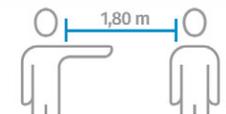




# 3

## Áreas de comida

¡Mantener una distancia preventiva de otras personas le protege del contagio!



**Estas directrices aplican para todas aquellas áreas donde se permita el consumo de alimentos en zonas comunes, por ejemplo: Food court, Sports zone, cafeterías, zona gastronómica del EMU, entre otros:**

- Todos los restaurantes y servicios afines estarán operando a un 50% de su capacidad de ocupación
- Para la reapertura de áreas de comida se respetarán los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud.
- El personal que atiende y quienes preparan alimentos deben utilizar mascarilla, cubrebocas o protector facial para prevenir que gotículas se desprendan sobre los alimentos.
- Se solicita a las y los dueños de los servicios de alimentos colocar un acrílico que abarque la recepción y proteja al cliente, permitiendo la comunicación y la entrega de producto a través de una pequeña ventana. Así mismo, mantener alcohol en gel para uso de sus clientes
- Antes de ingresar a alguna zona de comida es requerido que la persona comensal se desinfecte las manos con el alcohol en gel que encontrará en la entrada.
- La o el comensal debe mantener distanciamiento físico en todo momento, mientras espera su turno a ser atendido o retirar sus alimentos
- Solo podrán utilizarse las sillas y mesas habilitadas debidamente dentro del área de comidas

# 4

## Sports Zone

El área de Sports Zone reanuda algunas de sus actividades de deporte sin contacto, respetando siempre los lineamientos establecidos por las autoridades sanitarias.



### Área de restaurante:

Se podrá hacer uso del área de restaurante, según los lineamientos establecidos con anterioridad.



### Vestidores y duchas:

Esta área solo admitirá su uso por parte de un máximo de 7 personas al mismo tiempo. Cualquier otra persona usuaria que desee ingresar estando ya completo este cupo, deberá hacer fila y esperar su turno para ingresar cuando salga otra u otro usuario.



### Área de gimnasio al aire libre:

Al día de hoy puede operar al 25% de su capacidad máxima de ocupación, con un máximo de 10 personas al mismo tiempo. Se permite el uso de las máquinas del gimnasio de manera individual y cada persona usuaria deberá de previo desinfectar la máquina que vaya a utilizar con los insumos que encontrará disponibles en el lugar.



### Pista de atletismo:

Se podrá hacer uso de la pista de atletismo de manera individual y en un solo sentido.



### Cancha de fútbol:

Permanece cerrada por tratarse de un deporte de contacto, hasta nueva directriz por parte del Ministerio de Salud.

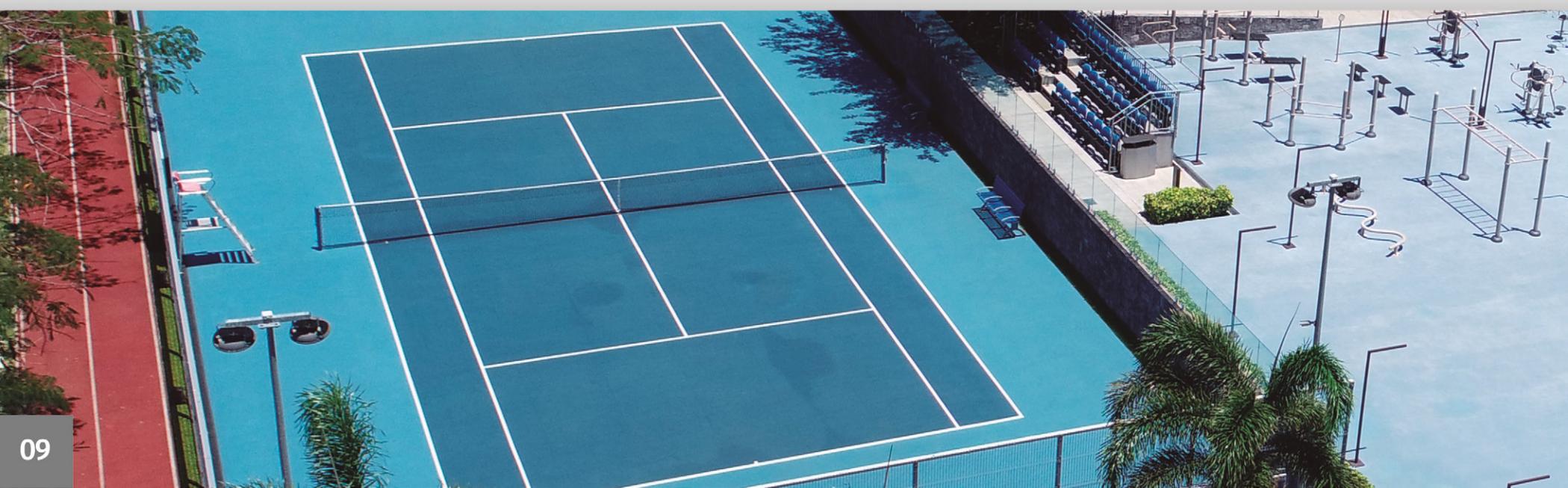




## Cancha de tenis:

Se permite utilizarla para jugar únicamente en la modalidad de individuales. Debe haber un máximo de tres personas dentro de la cancha y cada una deberá traer sus propios equipos para participar del juego (raqueta, bola de tenis, entre otros).

- **Antes del juego:** En aras de optimizar el uso del área de baños, se recomienda a las y los jugadores que se apersonen a la sesión portando ya la vestimenta adecuada y con todos los implementos necesarios para jugar (raquetas, bola de tenis, entre otros). Antes del juego deberán lavarse las manos debidamente y evitar saludos de contacto (mano, beso o abrazo).
- **Durante el juego:** Las o los dos jugadores deberán utilizar bancas opuestas, buscando el distanciamiento físico en todos los cambios de lado.
- **En el caso de las lecciones de tenis:** solo se permitirán clases individuales y la o el profesor deberán estar ubicados en la mitad de la cancha, buscando siempre el distanciamiento preventivo.
- **Al finalizar el juego:** Las y los jugadores deberán evitar saludos de contacto y dirigirse a realizar el lavado de mano respectivo.



# 5

## Parques y zonas verdes.

- Todos los parques y zonas verdes de AFZ se podrán utilizar al 50% de su capacidad máxima de ocupación.
- La persona usuaria podrá hacer uso de mesas y sillas manteniendo en todo momento el distanciamiento físico de 1.8 metros con las demás personas.
- Cada persona deberá cumplir el protocolo correcto del Ministerio de Salud al toser o estornudar
- En caso de que se vaya a permanecer en estas áreas por más de 15 minutos, sin poder cumplir con el distanciamiento físico debido, se recomienda utilizar mascarilla, protector facial o cubrebocas.



caretas



mascarillas



cubre bocas

# 6

## Edificio Multiusos (EMU)

**Nuestro edificio versátil e inteligente para eventos, reabre sus puertas al público con las siguientes especificaciones.**

### **Ingreso al edificio:**

Toda persona que ingrese deberá desinfectarse las manos con alcohol en gel que encontrará en la entrada y mantener en todo momento el distanciamiento físico de 1.8 metros con otras personas

### **Uso de elevadores:**

En la medida de lo posible, se recomienda preferir las escaleras principales para ingresar, desplazándose siempre por la derecha. En caso de que se utilicen, mientras se espera la llegada del elevador se debe mantener el distanciamiento físico respectivo. Toda persona usuaria deberá esperar su turno y realizar el ingreso una a la vez. Dentro de la cabina, deberá posicionarse sobre la demarcación que se encuentra en piso y evitar tocar superficies con las manos, en la medida de lo posible. Se recomienda el lavado de manos y la desinfección con alcohol en gel al llegar a su destino

### **Área de comidas:**

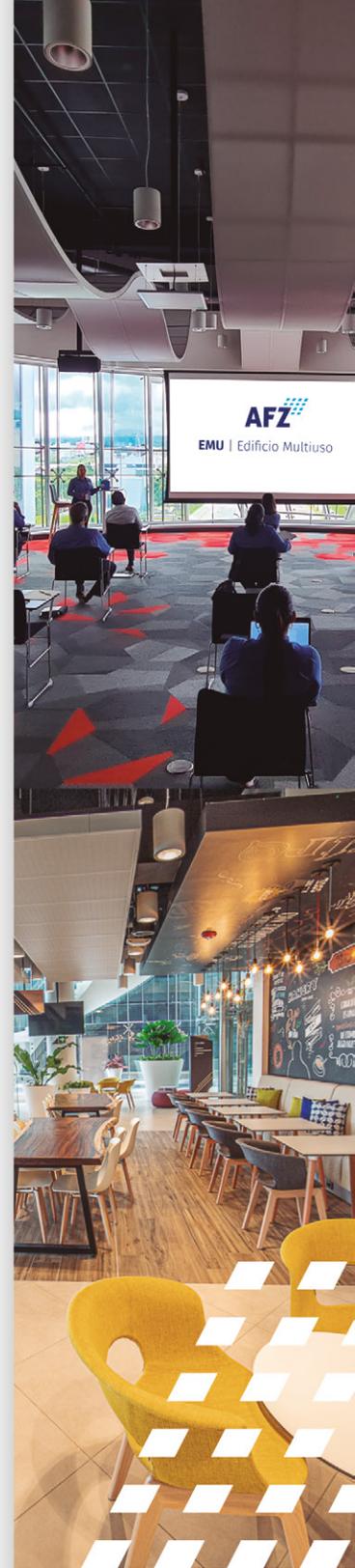
Está habilitada para recibir comensales siguiendo todas las directrices señaladas con anterioridad

### **Sala de eventos:**

Siguiendo las indicaciones del Ministerio de Salud, se habilita la realización de eventos para un máximo de 30 personas (incluyendo organizadores, invitados y personal requerido para su operación). Toda persona usuaria deberá desinfectarse las manos al ingresar, evitar saludos de contacto y mantener el distanciamiento físico debido en la medida de lo posible. Si el distanciamiento físico de 1.8 metros entre cada persona no se cumple, el personal que participa del evento, así como los organizadores deberán utilizar protector facial, o mascarilla o cubrebocas en todo momento.

### **Protocolo de limpieza:**

Personal de limpieza de AFZ realiza una desinfección frecuente de todas las áreas de nuestro EMU, tanto en la primera planta como en la segunda.



# 7

## Recomendaciones generales para colaboradores (as) de clientes AFZ, proveedores y visitantes



Lavarse bien las manos con suficiente jabón y agua cada vez que salga y reingrese a su área laboral.



Evitar tocarse la cara sin antes haber realizado el correcto lavado de manos.



Mantener una distancia física preventiva de al menos 1,8 mts de otras personas.



Llevar consigo alcohol gel y aplicarlo en las manos cada vez que toque alguna superficie, realice algún pago o cualquier otra acción.



Deseche su mascarilla en los contenedores de residuos ordinarios que utiliza. En caso de ser positivo por COVID-19, deposítela primero en doble bolsa plástica antes de colocarla en la basura.



Al finalizar sus labores y regresar a casa, no tocar ninguna superficie ni saludar de manera física a ningún miembro de su familia antes de lavarse las manos.



Al llegar a su domicilio, cambiarse los zapatos y la ropa exterior que haya utilizado, colocándola en una bolsa para lavarla.



Desinfectar frecuentemente su teléfono celular, anteojos (lentes), reloj y demás accesorios personales.



Ducharse después de cumplir con la jornada laboral o visitar lugares públicos, supermercados, farmacias, entre otros.



# 8

## Procedimiento de acción ante un caso sospechoso o de contagio por COVID-19

### Casos sospechosos

Toda persona colaboradora que ha estado con síntomas de resfrío o que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados, deben acudir al centro médico o EBAIS más cercano para hacerse la valoración médica respectiva.

#### Síntomas



Si durante la jornada laboral la o el colaborador presenta síntomas o indica que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados, la persona encargada de Salud y Seguridad Ocupacional en la empresa cliente de AFZ debe seguir las siguientes indicaciones:

- 1** Brindar a la persona colaboradora protección respiratoria (mascarilla, cubre bocas o careta) y resguardarla en un área con acceso restringido hasta que sea trasladada por las autoridades correspondientes
- 2** Informar al área de Salud Ocupacional de AFZ sobre el caso de inmediato
- 3** En el supuesto de que otras personas colaboradoras hayan estado expuestas al estar en contacto con la o el afectado, solicitar instrucciones al Ministerio de Salud al número de teléfono 1322



## Casos probables o confirmados:

Si un colaborador se clasifica como caso “probable” o “confirmado”, ya sea por un contagio dentro o fuera del centro de trabajo, se deben seguir las instrucciones suministradas por el establecimiento de salud consultado o el protocolo definido por el Ministerio de Salud para estos casos y **comunicarlo de inmediato al área de Salud Ocupacional de AFZ.**

La empresa cliente estará en la obligación de acatar todas las disposiciones establecidas por parte de Ministerio de Salud.

Guardando la debida confidencialidad de la persona colaboradora afectada, el área de Salud Ocupacional de AFZ informará a las personas encargadas del área de Salud y Seguridad Ocupacional de las empresas cliente del caso probable o confirmado y de las medidas a seguir a partir del diagnóstico.

El reintegro de la persona trabajadora afectada se hará efectiva solo al contar con el alta definitiva por parte de un médico de la CCSS.

## Casos de cuarentena domiciliar

Si una persona colaboradora de las empresas cliente de AFZ recibe orden sanitaria de cuarentena domiciliar por haber estado cerca de un familiar contagiado, la o el encargado de Salud y Seguridad Ocupacional del cliente deberá **informar al área de Salud Ocupacional de AFZ de lo sucedido.**

Contacto área de  
Salud Ocupacional de AFZ:

Cindy Donato

Jefa de Salud y Seguridad Ocupacional.

Teléfonos:

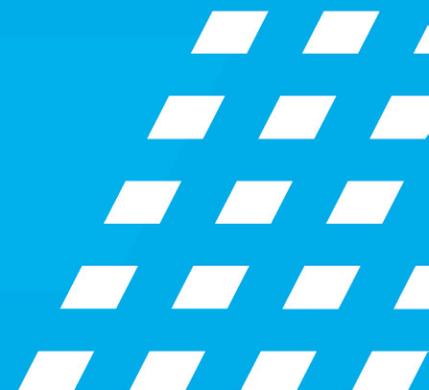
2509-9891 | 2509-9964

Correos electrónicos:

[cdonato@afz.cr](mailto:cdonato@afz.cr) | [saludocupacionalafz@afz.cr](mailto:saludocupacionalafz@afz.cr)



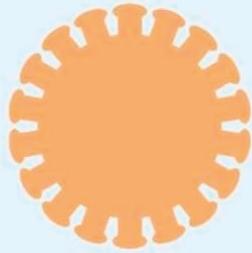
# ANEXOS



Afiches preventivos del Ministerio de Salud que puede imprimir para colocar en espacios de acceso de personas.

## Las personas con factores de riesgo pueden desarrollar complicaciones de salud en caso de adquirir el COVID-19

Si sos:



- Diabético.
- Cardiópata.
- Hipertenso.
- Persona mayor.
- Tienes padecimientos pulmonares, cáncer o alguna enfermedad que comprometa tu sistema inmune.

Necesitamos cuidarte más:



Lavado de manos frecuente.



Nada de besos o abrazos.



Lejitos de personas con síntomas respiratorios.

Ministerio de **Salud**  
Costa Rica



## ¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



Aplique suficiente jabón



Frote sus manos palma con palma



Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



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



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



Enjuage abundantemente con agua



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



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

# ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



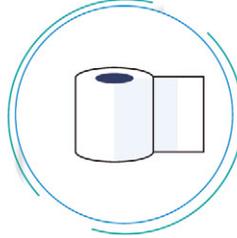
Ministerio de Salud  
Costa Rica



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas



# Forma correcta de toser y estornudar



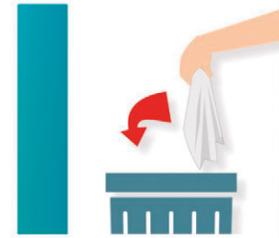
Ministerio de Salud  
Costa Rica



CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



# NO

se toque la cara  
si no se ha lavado  
las manos

**AFZ**

**SÍ PODEMOS CONTRA EL COVID-19**

**¡Demostrémoslo**

**Juntos!**

**AFZ** 