



## COVID-19: Instrucciones para el aislamiento

### Qué hacer si padece una enfermedad grave que puede haber sido causada por el nuevo coronavirus

Vigente a partir del 25 de junio de 2020

**Usted tiene síntomas de una infección respiratoria aguda<sup>1</sup> y/o ha perdido repentinamente el sentido del gusto y/o del olfato, lo que puede haber sido causado por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2). Debe usted aislarse en su casa inmediatamente para que no pueda contagiar a otras personas. Además, debe usted hacerse el test.**

La duración del aislamiento depende del resultado del test (véase «Fin del aislamiento en el domicilio»). Si el resultado del test es positivo, la oficina cantonal competente se pondrá en contacto con usted para facilitarle más informaciones y darle instrucciones.

Las siguientes instrucciones le informan sobre las medidas de prevención que debe usted tomar para evitar la transmisión del virus.

Encontrará todas las informaciones relevantes sobre el nuevo coronavirus bajo <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus> (en alemán, francés, italiano e inglés).

Asimismo, encontrará un [video explicativo](http://www.bag-coronavirus.ch) sobre el aislamiento bajo [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

Encontrará una hora informativa en su idioma en [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).

#### Vigile su estado de salud

- Póngase en contacto telefónico con su médico si le preocupa su estado de salud o si se presenta una de las siguientes señales de alarma:
  - Fiebre constante durante varios días
  - Sensación de debilidad constante durante varios días
  - Dificultad respiratoria
  - Sensación de presión o dolores en el pecho
  - Aparición de un estado de confusión
  - Labios o rostro azulado

#### Si vive usted solo

- Pida a sus familiares, amigos o servicio de reparto que le lleven a casa alimentos y otros productos imprescindibles, como por ej. medicamentos, y los depositen delante de su puerta.

#### Si vive con otras personas en el mismo domicilio

- Instálese en una habitación con la puerta siempre cerrada. Ingiera sus comidas en la habitación. Ventile la habitación regularmente.
- Evite cualquier tipo de visitas o contactos y abandone la habitación solo cuando sea necesario.
- Mantenga siempre distancia con otras personas (1,5 metros como mínimo).
- Evite cualquier contacto con sus animales domésticos.

---

<sup>1</sup> Por ej. tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria con o sin fiebre, sensación febril, dolores musculares

- Utilice su propio cuarto de baño. Si esto no fuera posible, limpie la infraestructura sanitaria de uso común (ducha, inodoro, lavabos) después de cada uso con un desinfectante de uso doméstico.
- No comparta sus objetos domésticos como vajilla, vasos, tazas o utensilios de cocina con otras personas. Lave estos objetos después de cada uso en el lavavajillas o fríéguelos minuciosamente con agua y jabón.
- No comparta toallas o ropa de cama con otras personas. Toda la ropa personal, ropa de cama y toallas de aseo de todos los convivientes debe lavarse regularmente en la lavadora.
- Pida a sus familiares y amigos que les abastezcan con productos alimenticios y productos imprescindibles, como por ej. medicamentos, y los depositen delante de la puerta, o contrate un servicio de reparto a domicilio.

### **Lavarse las manos<sup>2</sup>**

- Usted y las personas de su entorno deben lavarse las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos con agua y jabón. En caso de no disponer de agua y jabón, desinfecte las manos con un producto desinfectante de manos. Para ello, aplique generosamente el desinfectante sobre toda la superficie de las manos y frótelas hasta que estén secas. Utilice agua y jabón sobre todo cuando las manos estén visiblemente sucias.
- Lávese las manos sobre todo antes y después de cocinar, antes y después de comer, después de ir al servicio y cuando las manos estén visiblemente sucias.

### **Cúbrase la boca al toser o estornudar**

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Tire o lave los materiales con los que se ha cubierto la nariz o la boca.
- Deposite los pañuelos de papel usados en una bolsa de plástico en un cubo de basura exclusivo para este fin dispuesto en su habitación.

**Si tiene que salir de casa** (para hacerse el test o para una cita médica):

- **Use una [mascarilla higiénica](#).** En caso de no estar disponible, mantenga una distancia mínima de 1,5 metros con respecto a otras personas.
- **Evite utilizar el transporte público.** Si su estado de salud lo permite, utilice su propio vehículo o bicicleta, vaya andando o en taxi.

### **Uso correcto de la mascarilla higiénica<sup>3</sup>**

- Antes de colocarse la mascarilla lávese las manos con agua y jabón o con un producto desinfectante.
- Colóquese la mascarilla cuidadosamente de forma que cubra la nariz y la boca y ajústela para que quede bien ceñida al rostro.
- Una vez se haya colocado la mascarilla no la vuelva a tocar. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante siempre que toque una mascarilla utilizada, por ej. al retirarla.
- Las mascarillas higiénicas pueden llevarse durante un mínimo de 4 horas.
- No reutilizar las mascarillas higiénicas desechables.
- Después de su uso, elimine las mascarillas higiénicas desechables inmediatamente tras retirarlas.

### **Observe todas las medidas de precaución necesarias**

- Los residuos que estén contaminados con fluidos corporales (heces, sangre, mucosidades) deben ser eliminados en una bolsa de plástico en un cubo de basura exclusivo para este fin dispuesto en su habitación antes de proceder a eliminarlos con el resto de la basura.
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que toque como la mesilla de noche, el marco de la cama y otros muebles del dormitorio con un producto desinfectante doméstico.
- Limpie las superficies del baño y del inodoro después de cada uso con un producto desinfectante doméstico.

<sup>2</sup> Lavarse las manos correctamente en vídeo: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

<sup>3</sup> Vídeo «Utilizar la mascarilla correctamente»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

### Consejos para padres

- Si su hijo está enfermo y debe aislarse, sería conveniente que una sola persona – el padre o la madre - se encargue de su cuidado. En función de la edad del niño, se deberán adaptar individualmente las medidas sobre el aislamiento en una habitación y el uso de la mascarilla.

### Contactos sociales durante el aislamiento

- El hecho de que deba aislarse no significa que tenga que renunciar a todas sus relaciones sociales: mantenga el contacto con sus familiares y amigos, sea por teléfono, por Skype, etc. Cuénteles sus experiencias, sus pensamientos y sentimientos.
- Si esto no fuera suficiente o si le fuera a usted imposible: llame al número 143 («La mano tendida») si tiene usted preocupaciones, miedos o problemas. Bajo este número le atenderán gratuitamente a cualquier hora.
- Encontrará más informaciones en línea bajo <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### Fin del aislamiento en el domicilio

- Se ha hecho usted el test y el resultado es positivo: la oficina cantonal competente entablará contacto con usted para facilitarle más información. Por regla general, el aislamiento acaba una vez transcurridas 48 horas tras la desaparición de los síntomas y un mínimo de 10 días desde la aparición de los síntomas.
- Se ha hecho usted el test y el resultado es negativo: el aislamiento acaba 24 horas tras la desaparición de los síntomas.
- **No ha hecho el test:** puede usted poner fin al aislamiento cuando hayan transcurrido 48 horas desde la desaparición de los síntomas, siempre que hayan transcurrido un mínimo de 10 días desde la aparición de los síntomas.

Si hubiera perdido repentinamente el sentido del gusto y el olfato: los nervios del olfato y el gusto pueden tardar más en recuperarse. Por ello, puede usted finalizar el aislamiento si la pérdida del gusto y el olfato es el único síntoma que permanece una vez transcurrido el periodo de aislamiento.

### Después del aislamiento

- Continúe observando las normas de higiene y comportamiento de la campaña «Así nos protegemos» - [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

### ¿Qué deben hacer sus contactos y su familia?

- Sus contactos y su familia deben vigilar su estado de salud y observar las normas de higiene y comportamiento de la campaña «Así nos protegemos» ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), mientras no cuenten con el resultado del test. En caso de que aparezcan síntomas, deben aislarse y hacer la autoevaluación del coronavirus ([Coronavirus-Check](https://coronavirus.unisante.ch/evaluation)) en la página web de la OFSP. Si procede, deberán hacerse el test. Asimismo, deben observar las mismas recomendaciones para el aislamiento que se describen en este documento. En la página web del Cantón de Vaud bajo <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> encontrará la evaluación en 8 idiomas más.
- En caso de que su test haya dado positivo: en colaboración con la oficina cantonal competente deberá usted identificar a sus contactos más cercanos para que inicien una cuarentena. Se trata de aquellas personas que hayan tenido contacto con usted durante más de 15 minutos a una distancia menor de 1,5 metros y sin protección cuando usted aún no presentaba síntomas o en las 48 horas anteriores a la aparición de los mismos. Estas personas recibirán las instrucciones correspondientes para la cuarentena.