Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Departamento Federal del Interior de Suiza (DFI)
Oficina Federal de Salud Pública de Suiza (OFSP)
Unidad de Dirección Salud Pública

Covid-19: Instrucciones para el aislamiento

Vigentes a partir del 13.01.2022

Las presentes instrucciones explican lo que debe usted hacer si

- **padece una enfermedad grave que puede haber sido causada por el coronavirus Y/O**
- **ha dado usted positivo en el test del coronavirus**

Si presenta usted síntomas de una infección respiratoria aguda[1] y/o ha perdido repentinamente el sentido del gusto y/o del olfato, debe usted **aislarse inmediatamente en su casa** para que no pueda contagiar a otras personas. Además, debe usted hacerse el test de inmediato (preferentemente un test rápido de antígenos).

Incluso si no tiene usted síntomas pero ha dado positivo en el test del coronavirus, puede usted contagiar a otras personas, por lo que tiene usted que aislarse inmediatamente.

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 coronavirus bajo http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de. Asimismo, encontrará un video explicativo sobre el aislamiento bajo www.bag-coronavirus.ch

Coronavirus

Si el resultado del test es positivo, la oficina cantonal competente se pondrá en contacto con usted para facilitarle más informaciones y darle instrucciones.

Tenga en cuenta: Es posible que la oficina cantonal no pueda contactarle rápidamente. En este caso, informe usted mismo a sus contactos sobre su contagio. Encontrará las informaciones relevantes en párrafo «¿**Qué deben hacer sus contactos y su familia?**».

Duración del aislamiento

La duración del aislamiento depende del resultado del test:

- Se ha hecho usted el test y el resultado es positivo: por regla general, el aislamiento puede concluirse como muy pronto tras 5 días[2] siempre que hayan transcurrido 48 horas desde la desaparición de los síntomas o cuando los síntomas aún existentes no justifiquen que se mantenga el aislamiento[3].
- 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 después de 48 horas desde la desaparición de los síntomas, siempre que hayan transcurrido un mínimo de 5 días desde su aparición.
- En el momento de hacer el test no tenía usted síntomas: es posible terminar el aislamiento 5 días después del test, siempre y cuando no tenga usted síntomas que justifiquen que se mantenga.

[1] Por ej. tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria con o sin fiebre, sensación febril, dolores musculares

[2] Bajo determinadas condiciones, la autoridad cantonal competente puede alargar la duración del aislamiento o eximir del aislamiento a personas empleadas en ámbitos esenciales para la sociedad que padecen una grave escasez de personal. En este caso, se aplican las reglas para el aislamiento en los desplazamientos al trabajo y el ejercicio de la actividad laboral.

[3] Puede usted dar por terminado el aislamiento si, transcurridos 5 días, los únicos síntomas que presenta son una tos leve o la pérdida del sentido del gusto o del olfato. La recuperación de las papilas gustativas y los nervios olfativos puede precisar más tiempo.

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.
- Lleve siempre una mascarilla y mantenga la distancia mínima de 1,5 metros con respecto a otras personas en su domicilio cuando sea necesario salir de su habitación.
- Evite cualquier contacto con sus animales domésticos.
- 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 friéguelos minuciosamente con agua y jabón.
- No comparta toallas o ropa de cama con otras personas.
- 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 regularmente las manos[4]

- 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**. Si tiene usted síntomas de una infección respiratoria aguda, no debería utilizar mascarillas textiles.
- **Lávese las manos** o desinféctelas antes de salir de casa.
- **Evite utilizar el transporte público.** Si su estado de salud lo permite, utilice su propio vehículo o bicicleta, vaya andando o en taxi.

[4] Lavarse las manos correctamente en vídeo: https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY

Uso correcto de la mascarilla higiénica

- 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 4 horas como máximo.
- Consulte las indicaciones detalladas en www.bag.admin.ch/masks bajo Uso correcto.

Mascarillas

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.

Aislamiento con niños y padres

- En general, las reglas de aislamiento se aplican también a niños y sus padres.
- Durante el aislamiento, los niños no pueden mantener contactos con otras personas fuera de su familia.
- En caso de que solo el niño esté en aislamiento, se deberá reducir el contacto con otros miembros de la familia al máximo posible. La viabilidad de esta medida depende de factores como, por ejemplo, la edad. No obstante, las necesidades del niño deben tenerse en cuenta, sobre todo si trata de niños de corta edad.
- Si un progenitor está en aislamiento y el niño no, el otro progenitor debería hacerse cargo del cuidado del niño y asumir el papel de persona de referencia para él.
- En caso de que ambos progenitores estén en aislamiento y el niño no, deberá optarse por una solución que se haga eco de la edad del niño y sea viable. En caso de que nadie pueda atender al niño fuera de la familia y el niño no esté en condiciones de coordinar solo su día a día con las medidas de protección mencionadas anteriormente, debe considerarse la posibilidad de incluir al niño en el aislamiento.

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

Dureschnufe

Después del aislamiento

- Continúe observando las normas de higiene y comportamiento de la campaña «Así nos protegemos» - www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others.
- En los días siguientes debería usted observar las siguientes recomendaciones:
  - De acuerdo con las recomendaciones de la OFSP, lleve una mascarilla siempre que mantenga contacto con otras personas.
  - Limite sus contactos al máximo posible (en el puesto de trabajo evite todo

Así nos protegemos

contacto sin protección con otras personas, sobre todo durante las pausas) y mantenga una distancia de ≥1,5 metros con respecto a otras personas.
  - Evite los espacios públicos.

- **Considere la posibilidad de vacunarse contra la Covid-19:** Infórmese en la página www.bag.admin.ch/impfen-covid19 >Estoy recuperado: ¿Debo vacunarme?, así como en su cantón de residencia.

¿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), mientras no cuente usted con el resultado del test. En caso de que aparezcan síntomas, deben aislarse y hacer el test. Asimismo, deben observar las mismas recomendaciones para el aislamiento que se describen en este documento.
- En caso de que su test haya dado positivo: se debe identificar e informar a las personas con las que convive en el mismo domicilio o con las que mantuvo usted un contacto regular igualmente estrecho[5]. En caso de que la oficina cantonal no pueda contactarle rápidamente: informe usted mismo a estas personas del resultado del test.
- Las personas con las que convive en un domicilio o las que mantienen con usted un contacto regular igualmente estrecho[6] deben iniciar una cuarentena. En caso de estar vacunados con la pauta completa o de haber contraído Covid-19 en los últimos 120 días (caso confirmado en laboratorio), pueden quedar exentos de hacer cuarentena en determinadas situaciones. No obstante, deberán seguir observando las normas de higiene y comportamiento habituales[6].

¿A quién debe usted informar?

- A todas las personas con las que convive en un mismo domicilio o con las que mantuvo un contacto regular igualmente estrecho[6] en las 48 horas anteriores a la aparición de los síntomas o, en caso de ausencia de síntomas, a partir del momento de la toma de la muestra. Estas personas deben atenerse a las instrucciones para la cuarentena (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).

Instrucciones cuarentena

- Bajo «He estado en contacto con una persona positiva. ¿Qué debo haber?» y, en función del estatus de vacunación, bajo «Estoy vacunado con la pauta completa. ¿Debo hacer cuarentena?» en www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene encontrarán usted y sus contactos informaciones detalladas.

- Aquellas personas que deban iniciar una cuarentena a raíz del contacto que han mantenido con usted, tienen derecho a percibir una indemnización por pérdida de ingresos. Para más información consulte la página web de la Oficina Federal de Seguros Sociales OFAS.

BSV

[5] Entre ellas se encuentran familiares, empleados como au-pairs, personas externas (por ej. abuelos o empleadas de hogar que atienden a los hijos en su casa), parejas/cónyuges que no conviven en el mismo domicilio, convivientes, personas que se encuentran temporalmente en el mismo domicilio (por ej. de vacaciones).

[6] http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns