



COVID-19: Instrucciones para la cuarentena

Qué hacer si ha tenido contacto estrecho con una persona que ha dado positivo en el test del nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) o al viajar a Suiza desde un país o una región con un elevado riesgo de contagio

Vigente a partir del 03.08.2020

Ha tenido usted contacto estrecho con una persona afectada por el nuevo coronavirus cuyo contagio ha sido confirmado en un laboratorio. Con contacto estrecho entendemos que ha estado usted cerca (distancia de menos de 1,5 metros) de una persona infectada durante más de 15 minutos sin ninguna protección (mascarilla de protección o una barrera de protección física como un panel de plexiglás). Si esta persona era contagiosa durante el contacto¹, tiene usted que iniciar una cuarentena en su casa durante 10 días. La oficina cantonal competente se pondrá en contacto con usted para facilitarle más informaciones y darle instrucciones.

Usted viaja a Suiza y durante los últimos 14 días ha estado en un país o una región con riesgo de contagio elevado. Tras la llegada tiene usted la obligación de dirigirse inmediatamente y por la vía más directa a su domicilio o a un alojamiento adecuado. Aquí deberá usted permanecer continuamente durante 10 días a partir de su llegada (cuarentena) y entablar contacto con la oficina cantonal competente en un plazo de dos días (ver lista de contacto de las autoridades cantonales www.bag.admin.ch/einreise). Observe las indicaciones de los responsables cantonales.

Mediante la cuarentena evita usted propagar el virus entre las personas que conviven con usted y el resto de la población, dado que durante este periodo podría usted contagiar el virus a otros. Con la cuarentena contribuye usted de modo determinante a proteger a personas especialmente vulnerables² y a ralentizar la propagación del virus.

Las siguientes instrucciones le indican cuáles son las medidas que debe usted tomar durante la cuarentena 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).

Encontrará una hora informativa en su idioma en www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Distanciamiento social y profesional

- Quédese en casa o en un alojamiento adecuado durante 10 días (a partir de la fecha en que tuvo el último contacto con la persona contagiada o el día de su llegada).
- Evite todo contacto con otras personas, con excepción de personas que también están en cuarentena y que conviven con usted en el mismo domicilio.
- Observe las normas de higiene y las recomendaciones de comportamiento de la campaña «Así nos protegemos»: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- Un test PCR con resultado negativo no acorta la duración de la cuarentena (10 días).

Si usted convive con la persona enferma en un mismo domicilio

¹ Una persona es contagiosa si tiene síntomas y 48 horas antes de la aparición de los síntomas.

² Personas mayores de 65 años, así como todas las personas adultas con hipertensión, diabetes, afecciones cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer o tratamientos que debiliten el sistema inmunitario, obesidad grado III (mórbida, BMI ≥ 40 kg/m²)

- La persona afectada se instala sola en una habitación con la puerta cerrada e ingiere sus comidas en la habitación (ver recomendaciones para el aislamiento).
- Mantenga una distancia de 1,5 metros de la persona afectada cuando ésta deba salir de la habitación.
- Evite cualquier visita o contacto.
- Pida a sus familiares, amigos o a un servicio de reparto que le lleven a casa alimentos y otros productos imprescindibles, como por ej. medicamentos, y los depositen delante de la puerta.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No compartan los objetos domésticos como vajilla, vasos, tazas o los utensilios de cocina entre ustedes. Lave estos objetos después de su uso en el lavavajillas o fríéguelos minuciosamente con agua y jabón.
- No compartan toallas o ropa de cama entre ustedes. Lave la ropa, la ropa de cama y las toallas regularmente en la lavadora.
- Las personas especialmente vulnerables deberían, si fuera posible, estar separadas de las demás personas durante la cuarentena.

Si vive 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 convive usted con otras personas en el mismo domicilio, pero no con la persona afectada

- Instátese solo en una habitación con la puerta cerrada. Ingiera las comidas en su habitación.
- Evite cualquier tipo de visitas o contactos y abandone la habitación sólo cuando sea necesario.
- Mantenga siempre una distancia de 1,5 metros con respecto a las otras personas en su domicilio cuando tenga que salir de la habitación.
- Lávese las manos con regularmente.
- 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 producto de limpieza habitual.
- 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. Lave su ropa, ropa de cama y toallas de baño regularmente en la lavadora.

Si tiene que salir de casa (para una cita médica):

- **Use una mascarilla higiénica.** En caso de no estar disponible, mantenga una distancia mínima de 2 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 higiénica³

- 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 máximo de 4 horas.
- No reutilizar las mascarillas higiénicas desechables.
- Después de su uso, elimine las mascarillas higiénicas desechables inmediatamente tras retirarlas.

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

Vigile su estado de salud

- Observe con atención su estado de salud: malestar, cansancio, fiebre, sensación febril, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria o pérdida repentina de sentido del olfato y/o del gusto pueden también ser síntomas de una infección con el nuevo coronavirus.

Ante la presencia de síntomas

- Proceda a aislarse y observe las recomendaciones vigentes para el aislamiento. [Encontrará una hoja informativa en su idioma bajo \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\)](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).
- Haga la autoevaluación del coronavirus en la [página web de la OFSP](https://www.ofsp.ch) y, en caso necesario, hágase el test. En la página web del Cantón de Vaud bajo <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> encontrará una autoevaluación del coronavirus en 8 idiomas más.
- Llame inmediatamente a un médico. Indique que ha estado en cuarentena por indicación del Servicio cantonal de salud y que tiene usted síntomas. Si es usted una persona especialmente vulnerable, dígaselo al médico en ese momento.

Contactos sociales durante la cuarentena

- El hecho de que deba iniciar una cuarentena 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 www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

Lavarse las manos⁴

- Usted y las personas de su entorno deben lavarse regularmente las manos durante un mínimo de 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.

Final de la cuarentena

- Si después de 10 días no tiene síntomas, puede usted volver a salir a los espacios públicos previa consulta con la oficina cantonal competente
- Continúe observando las normas de higiene y las recomendaciones de comportamiento de la campaña «Así nos protegemos»: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Continúe vigilando su estado de salud. Es posible que los primeros síntomas se presenten más tarde.

Indemnización por pérdida de ingresos a raíz de las medidas contra el coronavirus

- Consulte las informaciones correspondientes en la [página web](https://www.bsv.admin.ch) de la Oficina Federal de Seguros Sociales OFAS (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Medidas para empresas, asalariados, autónomos y asegurados > Indemnización por pérdida de ingresos > Preguntas y respuestas > Indemnización para personas a raíz de una medida de cuarentena).

⁴ Lavarse las manos correctamente en vídeo: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>