



Covid-19: Instrucciones para la cuarentena

Medidas a tomar en los siguientes casos:

- A. Si ha tenido contacto estrecho con una persona que ha dado positivo en el test del coronavirus (SARS-CoV-2)
- B. Si durante los últimos diez días ha estado en un lugar con una variante preocupante del virus

Vigente a partir del 26.06.2021

A. Ha tenido usted contacto estrecho con una persona afectada por el coronavirus cuyo contagio ha sido confirmado con un test. Por contacto estrecho entendemos que ha estado usted en inmediata cercanía (distancia de menos de 1,5 metros) durante más de 15 minutos sin una protección adecuada. Si esta persona era contagiosa durante el contacto¹, tiene usted que iniciar una cuarentena en su casa (cuarentena por contacto).



Contacto estrecho

En caso de haber contraído Covid-19 en los últimos seis meses (certificado médico o confirmación del laboratorio²) o de estar vacunado por completo, está usted liberado de la cuarentena³. No obstante, debe usted atenerse a las reglas de higiene y comportamiento⁴. Ante la presencia de síntomas, inicie el aislamiento y haga el test.

B. En los diez días anteriores a la llegada ha estado usted en un lugar con una variante preocupante del virus⁵.

Si no está usted vacunado o no puede acreditar que ha contraído una enfermedad causada por la Covid-19 en los últimos seis meses, tiene usted que hacer cuarentena tras la llegada a Suiza. Tiene usted la obligación de dirigirse inmediatamente y por la vía más directa a su domicilio o a un alojamiento adecuado (véase www.bag.admin.ch/einreise). Aquí deberá usted permanecer continuamente durante 10 días a partir de su llegada (cuarentena por viaje).



Entrada

Atención: Esta exención de la cuarentena por viaje no se aplica en caso de entrar en Suiza desde un país o un territorio en el que se sospecha o se conoce la presencia de una variante del virus preocupante e inmunoevasiva.

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 vulnerables 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 coronavirus bajo <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>.



¹ Una persona es contagiosa en el periodo comprendido entre 2 días antes y 10 días después de la aparición de los síntomas.

² Se considera que la persona se ha curado cuando hayan transcurrido 11 días desde la confirmación de la infección.

³ Para las personas vacunadas, la exención de la cuarentena es aplicable durante doce meses a partir de la administración de la pauta completa.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ [Lista de la OFSP de los países de riesgo](#) > 2. Estados en los que circula una variante preocupante

Duración de la cuarentena

- **Cuarentena por contacto:** La cuarentena tiene una duración de 10 días a partir del momento en el que mantuvo el último contacto con la persona que ha dado positivo.
- **Cuarentena por viaje:** La cuarentena dura 10 días y comienza en el momento de su llegada a Suiza. Si hubiera entrado usted en Suiza a través de un país o una región sin variante preocupante del virus, las autoridades cantonales competentes podrán restar a la cuarentena la estadía en este país o región.
- Salvo contadas excepciones⁶, puede usted reducir la duración haciendo el test como muy pronto el séptimo día de la cuarentena (PCR o test rápido de antígenos de SARS-CoV-2). Es el resultado negativo, podrá anularse la cuarentena. Aún así, está usted obligado a llevar mascarilla fuera de su lugar de residencia y mantener una distancia de 1,5 metros como mínimo de otras personas hasta el final de la cuarentena, es decir, hasta que haya transcurrido el décimo día. Asimismo, se deberá hacer llegar el resultado negativo a las autoridades cantonales competentes. Sírvase observar la normativa específica de su cantón de residencia. Si el test da resultado positivo, se aplican las instrucciones para el aislamiento (véase www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- En determinadas situaciones puede realizarse un test por prescripción médica antes del séptimo día. Este test, no obstante, no permite acortar la duración de la cuarentena.

Distanciamiento social y profesional

- Evite todo contacto con otras personas, con excepción de personas que también están en cuarentena y que conviven con usted en el mismo domicilio. No obstante, tenga en cuenta que la duración de su propia cuarentena se alarga en caso de que una persona con la que sigue manteniendo contacto desarrolle síntomas y dé positivo en el test.
- Observe las normas de higiene y comportamiento de la campaña «Así nos protegemos»: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>



Reglas de higiene y comportamiento

Si usted convive con la persona que ha dado positivo en un mismo domicilio (cuarentena por contacto)

- La persona que ha dado positivo al coronavirus se instala sola en una habitación con la puerta cerrada e ingiere sus comidas en esa habitación (ver recomendaciones para el aislamiento bajo www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Mantenga una distancia de 1,5 metros y lleve una mascarilla cuando la persona que ha dado positivo deba salir de la habitación.
- Ventile todas las habitaciones con frecuencia.
- 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.
- Las personas especialmente vulnerables deberían, si fuera posible, estar separadas de las demás personas durante la cuarentena.



Instrucciones aislamiento

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.

⁶ En casos justificados, las autoridades cantonales competentes pueden suspender la anulación anticipada de la cuarentena.

Si convive usted con otras personas en el mismo domicilio, pero no con la persona que ha dado positivo al coronavirus

- Instálese 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.
- Lleve una mascarilla⁷ cuando tenga que salir de la habitación.
- Ventile todas las habitaciones con frecuencia.
- 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.

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

- **Use una mascarilla⁸.**
- **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

- 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.
- Consulte las indicaciones detalladas en www.bag.admin.ch/masken bajo [Uso correcto](#).



Mascarillas
(inglés)

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 coronavirus.

Ante la presencia de síntomas

- Proceda a aislarse y observe las recomendaciones vigentes para el aislamiento. Encontrará las informaciones necesarias bajo www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Llame inmediatamente a un médico. Indique que está en cuarentena 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/



Dureschnufe

⁷ www.bag.admin.ch/masks

Lavarse regularmente las manos⁸

- 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.

Cuarentena con niños menores de 12 años y sus padres

- En general, las reglas de la cuarentena se aplican también a niños y padres.
- Durante la cuarentena, los niños no pueden mantener contactos con otras personas fuera de su familia.
- En caso de que solo un niño esté en cuarentena, se deberá reducir el contacto con otros miembros de la familia al máximo posible. En la práctica, esta medida es más o menos aplicable y depende, por ejemplo, de la edad. No obstante, es importante tener en cuenta las necesidades del niño, sobre todo si se trata de niños de corta edad.
- Es posible que los niños en cuarentena disfruten de breves momentos al aire libre SIN mantener contacto con otras personas fuera del ámbito de la familia.
- Si un progenitor está en cuarentena y el niño no, durante el periodo de cuarentena 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 cuarentena 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 respetando las reglas de higiene y comportamiento de cara a los padres, debe considerarse la posibilidad de incluir al niño en la cuarentena.
- En caso de que un niño esté en cuarentena a causa del aislamiento de un progenitor, el niño podrá abandonar la cuarentena al mismo tiempo que finalice el aislamiento del progenitor, siempre y cuando el niño no presente síntomas de COVID-19. En determinadas circunstancias, las autoridades cantonales competentes pueden decretar la realización de un test antes de anular la cuarentena del niño.

Después de la cuarentena

- Continúe observando las normas de higiene y comportamiento: www.bag-coronavirus.ch.
- Continúe vigilando su estado de salud. Es posible que los primeros síntomas se presenten tras la cuarentena.
- Si aún no se ha vacunado, considere la posibilidad de vacunarse.



Campana

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

- Consulte las informaciones correspondientes en la [página web](#) 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).



BSV

⁸ Lavarse las manos correctamente en vídeo: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>