



Nuevo coronavirus

Actualizado el 06.06.2020

ASÍ NOS PROTEGEMOS.



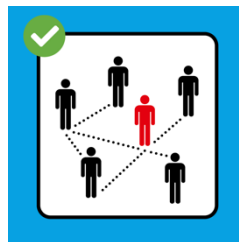
Hoja informativa

Información importante sobre el nuevo coronavirus y sobre las normas de comportamiento e higiene.

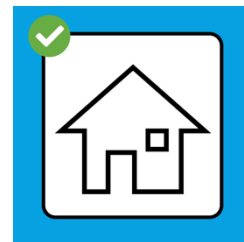
Las nuevas reglas que hay que respetar:



Ante la presencia de síntomas, hacerse el test inmediatamente y quedarse en casa.



Siempre que sea posible, indicar datos de contacto para permitir el rastreo.



Test positivo: aislamiento. Contacto con una persona que ha dado positivo: cuarentena.

Siga observando las normas de higiene y comportamiento. Es primordial evitar una nueva propagación del coronavirus.



Mantenga la distancia.



Recomendación: Use una mascarilla si no es posible mantener la distancia.



Lávese bien las manos.



Evite dar la mano.



Tosa y estornude en un pañuelo desechable o en el antebrazo.



Acuda a la consulta del médico o a urgencias solo después de anunciarse por teléfono.



Si fuera posible, continúe trabajando desde casa.

Las preguntas y respuestas más frecuentes sobre el nuevo coronavirus

A partir del 6 de junio un mayor número de empresas e instituciones vuelven a abrir sus puertas. Además, se permiten eventos con hasta 300 personas. Requisito indispensable es contar con conceptos de protección. Si se producen contactos estrechos se deben registrar los datos de contacto. Así se garantiza la posibilidad de rastrear a los contactos si se detecta un nuevo contagio. Asimismo, todas las personas implicadas deben observar las normas de higiene y comportamiento – organizadores y agencias, participantes, empleadas, clientes, profesoras, alumnas y alumnos, aprendices, deportistas y entrenadoras.

Siga observando las normas de higiene y comportamiento. Es primordial evitar una nueva propagación del coronavirus.

Contagio y riesgos

¿Por qué son tan importantes estas normas de higiene y comportamiento?

El nuevo coronavirus es un virus totalmente nuevo contra el cual las personas aún **no están inmunizadas (no tienen defensas)**. Por lo tanto, **puede provocar muchos contagios y enfermedades**. Es muy importante frenar su propagación en la mayor medida posible.

En particular, debemos proteger a las personas que tienen mayor riesgo de enfermar gravemente.

Estas personas son:

- Los mayores de 65 años
- Adultos con las siguientes patologías previas:
 - **presión arterial alta,**
 - **enfermedades respiratorias crónicas,**
 - **diabetes,**
 - **enfermedades y terapias que debilitan el sistema inmunitario**
 - **enfermedades cardiovasculares, así como**
 - **cáncer.**

O personas con:

- **un fuerte sobrepeso (obesidad, BMI de 40 o más)**

Si no está usted seguro de pertenecer al grupo de personas especialmente vulnerables, pregunte a su médico.

Si todos seguimos estas normas de comportamiento e higiene, ayudaremos a mejorar la protección de estas personas. Al hacerlo, también estamos ayudando a garantizar que las personas con enfermedades graves sigan recibiendo un buen tratamiento en los centros sanitarios, ya que las habitaciones y los respiradores de las unidades de cuidados intensivos son limitados.

¿Tiene usted más de 65 años o padece una de las patologías arriba mencionadas?

En este caso, se aplican las siguientes medidas:

- Puede usted salir de su domicilio, siempre y cuando se atenga estrictamente a las normas de higiene y comportamiento. Evite lugares muy concurridos (por ejemplo, las estaciones de tren, el transporte público) y las horas punta (por ejemplo, hacer compra los sábados, salir al comienzo o al final de la jornada laboral)
- Evite contactos innecesarios y mantenga distancia con respecto a otras personas (2 metros como mínimo).
- Pida a un amigo, a una amiga o a una vecina que le haga la compra o compre por internet o por teléfono. Existen iniciativas de ayuda de diversas organizaciones que encontrará a través de su ayuntamiento o en internet.
- Utilice preferentemente el teléfono, Skype y otros sistemas para sus encuentros privados o profesionales.

Si tiene una cita médica, vaya en su coche, en bicicleta o andando. Si esto no fuera posible, llame un taxi. Mantenga un mínimo de dos metros de distancia de otras personas y atégase a las normas de higiene. **Recomendación: Use una mascarilla, si no es posible mantener la distancia.**

Si trabaja y pertenece al grupo vulnerable a raíz de una enfermedad previa, su empleador tiene la obligación de protegerle .

Unia Suiza ofrece informaciones muy útiles: Sus derechos en el puesto de trabajo
<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus/coronavirus-en-espanol>

¿Tiene usted uno o varios síntomas de enfermedad como, por ejemplo, tos (generalmente seca), dolor de garganta, dificultad para respirar, fiebre, sensación febril, dolores musculares o la pérdida repentina del sentido del gusto y/o el olfato? **Llame inmediatamente a su médico o al hospital. También durante el fin de semana.** Describa sus síntomas y mencione que pertenece usted al grupo de personas especialmente vulnerables.

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

El nuevo coronavirus se transmite principalmente por contacto directo y prolongado: si está a una distancia de menos de 2 metros con una persona enferma.

La transmisión se produce

- mediante **gotitas**: Si una persona enferma **estornuda o tose**, el virus puede llegar directamente a las mucosas de la nariz, la boca o los ojos de otras personas.
- por **las manos**: si estornuda o tose en sus manos, pueden caerle gotitas infecciosas. También es posible que una persona contraiga la infección al tocar una superficie en la que se encuentra el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos infectadas.

¿Cuándo empieza una persona a ser contagiosa?

Tenga en cuenta que los enfermos por el nuevo coronavirus son contagiosos durante mucho tiempo. En concreto:

- Incluso **un día antes de que comiencen los síntomas**: antes de que la persona se dé cuenta de que está infectada.
- **Una persona es especialmente contagiosa cuando tiene los síntomas.**
- **Hasta que hayan pasado 48 horas como mínimo** desde que la persona vuelve a sentirse bien. Por lo tanto, asegúrese de mantener la distancia de seguridad y lávese las manos regularmente con jabón.

¿Debemos llevar una mascarilla en lugares públicos?

No. No recomendamos a personas sanas llevar una mascarilla en lugares públicos. La mascarilla no ofrece una protección suficiente contra un posible contagio con el coronavirus.

Por el contrario, una mascarilla puede evitar que una persona ya infectada contagie a los demás.

Cuando no es posible mantener una distancia de 2 metros con respecto a otras personas, recomendamos el uso de una mascarilla. Al utilizar el transporte público recomendamos encarecidamente el uso de mascarillas si no se puede mantener la distancia.

Debe llevar usted una mascarilla si recurre a un servicio para el que el sector empresarial al que pertenece ha decretado el uso obligatorio de la misma en su protocolo de protección.

Sigue vigente: Observe las normas de higiene y distancia.

¿Pueden los abuelos cuidar de sus nietos?

Las personas mayores de 65 años son especialmente vulnerables y deberían extremar las medidas de precaución. Esto se aplica también a los abuelos. Al fin y al cabo, los abuelos deben decidir por sí mismos si quieren cuidar de sus nietos.

En cualquier caso, recomendamos a los abuelos:

- Observen las normas de higiene y comportamiento, por ejemplo, lavándose las manos con frecuencia, evitando compartir vasos con los niños y manteniendo distancia con respecto a los padres.
- Eviten los lugares muy concurridos, por ejemplo, estaciones de tren o el transporte público durante las horas punta.

No cuiden de ningún niño si ustedes o el niño están enfermos, incluso si solo tienen síntomas muy leves.

Síntomas, diagnóstico y tratamiento

¿Cuáles son los síntomas de una afección causada por el nuevo coronavirus?

Síntomas más comunes:

- Tos (generalmente seca)
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Fiebre, sensación de fiebre
- Dolor muscular
- Pérdida repentina del olfato y/o del gusto

Con menor frecuencia también aparecen:

- Dolor de cabeza
- Síntomas gastrointestinales
- Conjuntivitis
- Rinitis

La gravedad de los síntomas puede variar y estos pueden ser incluso leves. También es posible que haya complicaciones, como neumonía.

Si tiene usted uno o varios de los síntomas más frecuentes, es probable que esté usted infectado con el nuevo coronavirus.

En ese caso:

- **Quédese en casa.**
- **Haga la autoevaluación del coronavirus (enlaces en la próxima pregunta) o llame a su médico. Responda a todas las preguntas en línea o al teléfono de la mejor manera posible. Al final obtendrá usted una recomendación sobre cómo comportarse o, si procede, la indicación de hacerse el test.**
- **Lea las instrucciones sobre «Aislamiento» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) y siga rigurosamente las indicaciones.**

Es usted mayor de 65 años y padece una patología previa: Llame en cualquier caso a un médico si tiene uno o varios de los síntomas más frecuentes. También durante el fin de semana.

¿No está seguro de cómo comportarse?

Haga la autoevaluación que encontrará bajo <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> y, respondiendo a unas pocas preguntas, obtendrá una recomendación de cómo comportarse avalada por la Oficina Federal de Salud Pública (en alemán, francés, italiano e inglés).

En la página web del Cantón de Vaud bajo <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> encontrará la evaluación en 8 idiomas más.

Esta evaluación del coronavirus no sustituye un asesoramiento, diagnóstico y tratamiento médico por parte de un profesional. Los síntomas que se describen en la evaluación pueden aparecer también con otras enfermedades que requieren un proceder distinto.

Si sus síntomas son pronunciados, si empeoran o le preocupan, acuda siempre a un médico.

¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

El tratamiento se limita a aliviar los síntomas. Las personas infectadas se aíslan con el fin de proteger al resto de personas. Por regla general, los casos más graves son tratados en la unidad de cuidados intensivos de un hospital. Es posible que sea necesaria la ventilación artificial.

¿Tiene alguna molestia, se siente enfermo o presenta síntomas que no están relacionados con el nuevo coronavirus?

Los problemas de salud, las enfermedades y los síntomas que no estén relacionados con el nuevo coronavirus deben seguir tomándose en serio y tratarse. Busque ayuda y no espere demasiado: llame a un médico.

Más información

¿Debo llevar mascarilla en el tren, el autobús o el tranvía?

No es necesario usar la mascarilla si el medio de transporte público no está muy frecuentado. No obstante, durante las horas punta – o cuando no es posible mantener la distancia de 2 metros con otras personas – debería usted necesariamente hacer uso de una mascarilla. Mejor aún: evite utilizar el transporte público durante las horas punta.

Las empresas de transporte SBB y Postauto han elaborado los protocolos de protección para todo el sector.

Tenga consideración con los otros viajeros en el transporte público. Sobre todo, preste atención a:

- Distancia suficiente en las paradas, ante las ventanillas y las máquinas expendedoras de billetes
- Buena distribución de los pasajeros en los vehículos
- Crear pasillos para dejar espacio suficiente para bajar

¿Cuántas personas pueden reunirse?

Hasta un máximo de 30 personas puede reunirse en espacios públicos, en paseos o en parques. No obstante, siga manteniendo la distancia de 2 metros con respecto a otras personas y observe las normas de higiene y comportamiento. La distancia de 2 metros no se aplica a familias o a personas que conviven.

La policía puede poner multas disciplinarias a cualquier persona que forme parte de un grupo de más de 30 personas.

A partir del 6 de junio es posible celebrar **eventos públicos y privados** con aforos de hasta 300 personas. Se trata de eventos como celebraciones familiares, ferias, conciertos, representaciones teatrales, cines, así como manifestaciones políticas y de la sociedad civil. En función del tipo de evento se requieren conceptos de protección o listas de asistentes. También durante estos eventos debe usted respetar la distancia de 2 metros con otras personas y observar las normas de higiene y comportamiento.

Los eventos privados no precisan de un concepto de protección. No obstante, la organizadora/el organizador debe elaborar una lista de asistentes con las informaciones de contacto respectivas (nombre, apellidos, número de teléfono).

Tenga en cuenta:

- El riesgo de contagio en eventos al aire libre es probablemente menor que en eventos celebrados en espacios cerrados estrechos o con mala ventilación. Aún así, asume usted una responsabilidad individual con cada evento al que acude. Por ello, no participe en demasiados eventos diferentes, ya que esto dificultaría el rastreo de sus contactos.
- Respete también durante los eventos la distancia de 2 metros y observe las normas de higiene y comportamiento. En caso de que una persona contagiada con el coronavirus acuda al mismo evento que usted, puede usted evitar una cuarentena cumpliendo rigurosamente estas reglas.

La prohibición de eventos con un aforo de más 1000 personas se mantendrá probablemente hasta el 31 de agosto.

¿Qué debo tener en cuenta en un establecimiento gastronómico?

La consumación debe hacerse sentado a una mesa.

Puede usted comer en un restaurante con un grupo mayor de personas, siempre y cuando

- todas las personas del grupo se conozcan, de forma que puedan rastrearse los contactos,
- una persona como mínimo facilite sus datos de contacto.

Aténgase siempre a las indicaciones del establecimiento.

¿Qué ocurre si el número de contagios no disminuye, sino que vuelve a subir?

Todo dependerá de cómo evolucione la situación. Ante un nuevo incremento de los contagios, el Consejo Federal aplazará la entrada en vigor de las medidas de desescalada previstas o, incluso, anulará en parte las medidas de desescalada ya introducidas. Los protocolos de protección deben adaptarse en consecuencia.

Encontrar ayuda.

¿Qué puedo hacer si en el hospital no hablan mi idioma y no me entienden?

Solicite un intérprete desde el principio. También hay servicios de interpretación por teléfono. Si recibe la ayuda de un intérprete profesional, no tiene que llevar a sus familiares para que le ayuden con el idioma, ya que podrían infectarse. Tiene derecho a comprender y a ser entendido durante cualquier consulta o intervención médica.

¿Debe quedarse en casa, pero necesita comida o medicamentos?

¿O quiere ayudar?

Piense en la gente de su alrededor:

- ¿Podría pedirle ayuda a alguien?
- ¿Podría ofrecerle su ayuda a alguien?

Otras alternativas:

- Acuda a su ayuntamiento
- Utilice la aplicación «Five up»
- Consulte las páginas siguientes: www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

En estos casos, recuerde que las reglas de comportamiento e higiene deben cumplirse y tenerse en cuenta siempre.

¿Está preocupado o necesita hablar con alguien?

Aquí puede encontrar más información:

- En las páginas web www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Si necesita ayuda telefónica, llame al 143 (Die Dargebotene Hand)

¿Se siente amenazado/amenazada en casa? ¿Necesita ayuda o protección?

- En las páginas web www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch encontrará los números de teléfono y las direcciones de correo electrónico con las que podrá obtener ayuda y protección de forma anónima en toda Suiza.
- En **caso de emergencia**, llame a la policía: número de teléfono **117**

Otros números de teléfono importantes:

- Número para **emergencias médicas** (ambulancia) **144**: **este número** está disponible las 24 horas en toda Suiza para atender cualquier emergencia sanitaria.
- **Teléfono de información** sobre el nuevo coronavirus: llame al **058 463 00 00** para obtener respuesta a todas sus preguntas sobre el nuevo coronavirus
- **Corona-Helpline del HEKS/EPER** en 10 idiomas (albanés / árabe/ bosnio-serbio-croata / curdo / persa, darí / portugués / español / tamil / tigrina / turco): Bajo el **número 0800 266 785** le responderán a sus preguntas sobre el coronavirus y la situación en Suiza y le informarán sobre iniciativas de ayuda. Más información bajo: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Si no tiene un médico de cabecera**: **Medgate** está disponible en el **0844 844 911** las 24 horas del día, los 365 días del año.

Vuelta al puesto de trabajo

El Consejo Federal sigue recomendando el teletrabajo en la medida de lo posible para evitar una gran afluencia de personas en el transporte público. No obstante, la decisión de volver al puesto de trabajo compete solamente a su empleador.

Si usted trabaja y padece una enfermedad previa, su empleador tiene la obligación de protegerle.



Actualizado el 10.06.2020

Los test del coronavirus y el rastreo de contactos rompen las cadenas de contagio.

Por qué estas dos medidas son tan importantes.

Para volver a llevar una vida más o menos «normal», es necesario que todas las personas con síntomas de enfermedad se hagan lo antes posible el test del nuevo coronavirus – también si los síntomas son leves. Además de estas pruebas, es de extrema importancia que todas las personas faciliten sus datos de contacto para permitir un rastreo, por ejemplo, en un restaurante. Porque las personas infectadas pueden ser contagiosas incluso si se sienten sanas. Así, los test y el rastreo de contactos interrumpen las cadenas de contagio.

Cuando el test del coronavirus da positivo, comienza el rastreo de contactos.

- Las autoridades cantonales rastrean junto con la persona contagiada a las personas con las que mantuvo contacto estrecho.
- Las autoridades informan a los contactos sobre la posibilidad de un contagio y sobre el modo de proceder.
- Incluso si no presentan síntomas, estas personas deben iniciar una cuarentena de diez días de duración a partir del último contacto con la persona contagiosa.
- Si durante este tiempo no se detecta una infección, las autoridades anulan la cuarentena.

Cuando una persona contactada por las autoridades ya tiene síntomas de enfermedad.

- La persona debe aislarse inmediatamente y hacer el test del coronavirus.
- Si el test del coronavirus es positivo, las autoridades comienzan el rastreo de contactos.

Cuando una persona en cuarentena desarrolla síntomas de enfermedad.

- La persona debe aislarse inmediatamente y
- hacer el test del nuevo coronavirus.
- Si el test del coronavirus da positivo, las autoridades comienzan el rastreo de contactos.
- Dado que la persona ya se encuentra en cuarentena, el número de contactos estrechos debería ser muy reducido, por no decir inexistente. La cuarentena ya ha contribuido a romper la cadena de contagios.

La app de rastreo de contactos SwissCovid

La OFSP lanzará en breve una aplicación para contener la propagación del coronavirus. La aplicación informa a los usuarios si han tenido contacto estrecho con una persona contagiada que no conocen personalmente. La privacidad de los usuarios tiene prioridad absoluta, por lo que ningún dato personal se almacenará de modo centralizado.

Así nos protegemos.

El Consejo Federal

¿Qué es el nuevo coronavirus? ¿Qué es el SARS-CoV-2 y el COVID-19?

El nuevo coronavirus se descubrió en China a finales de 2019 debido a un aumento inusual en los casos de neumonía en la ciudad china de Wuhan. El virus recibió el nombre de SARS-CoV-2 y pertenece a la misma familia que los patógenos del «síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS)» y del «síndrome respiratorio agudo severo (SARS)».

El 11 de febrero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) nombró oficialmente la enfermedad causada por el nuevo coronavirus como: COVID-19, abreviatura de «coronavirus disease 2019» o en español «enfermedad por coronavirus 2019».

La información actualmente disponible sugiere que los animales han transmitido el virus a los humanos y que ahora se está propagando de persona a persona. El origen local es probablemente un mercado de pescado y animales de la ciudad de Wuhan, que las autoridades chinas han cerrado desde entonces.

Más información:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(alemán, francés, italiano, inglés)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH