

ASÍ NOS PROTEGEMOS.



Actualizado el 5.07.2021

STOP CORONA

Nuevo coronavirus: Las informaciones más relevantes

El contagio con el nuevo coronavirus puede acarrear graves consecuencias y causar la muerte. Si todos nos atenemos a las normas, estaremos contribuyendo a protegernos y a proteger a las personas especialmente vulnerables.

Tenga en cuenta: Las informaciones en esta hoja informativa se refieren a las normas válidas a nivel nacional. En algunos cantones se aplican normas más estrictas.

1. Transmisión del nuevo coronavirus

El virus se transmite con mayor frecuencia a través del contacto estrecho y prolongado. Es decir, cuando se está a menos de 1,5 metros de distancia de una persona contagiada sin protección. Esto puede ocurrir de la siguiente manera:

- **mediante gotitas:** Cuando la persona contagiada respira, habla, estornuda o tose, las gotitas portadoras del virus pueden llegar directamente a las mucosas (en la nariz, la boca o los ojos) de otras personas que estén cerca. También la transmisión mediante gotículas (aerosoles) a mayores distancias es posible, si bien poco frecuente.
- **a través de superficies y las manos:** En caso de que las gotitas contagiosas se depositen en superficies, una persona puede contagiarse al entrar en contacto con las gotitas con las manos y, seguidamente, tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Importante: Aún si no percibe usted síntomas, puede contagiar a otras personas. Una persona enferma es contagiosa entre 2 días antes y 10 días después de la aparición de los síntomas. En caso de enfermar gravemente, la persona puede ser contagiosa durante más tiempo.

2. Síntomas de Covid-19

Estos síntomas son frecuentes:	También estos síntomas son posibles:
<ul style="list-style-type: none"> – Dolor de garganta – Tos (generalmente seca) – Falta de aire – Dolor torácico – Fiebre – Pérdida repentina del olfato y/o del gusto 	<ul style="list-style-type: none"> – Dolor de cabeza – Debilidad general, malestar – Dolor muscular – Rinitis – Síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea, dolor de barriga) – Erupciones cutáneas



La gravedad de los síntomas de la Covid-19 puede variar y pueden ser incluso leves. También es posible que aparezcan complicaciones como una neumonía.

3. Normas de higiene y comportamiento



En eventos y aglomeraciones de personas: cumpla con el número de personas permitido.



Mantenga la distancia con respecto a otras personas: como mínimo 1,5 metros.



Cumpla con las normas de uso obligatorio de la mascarilla. Lleve también la mascarilla si no es posible mantener la distancia de 1,5 metros. La mascarilla debe cubrir la nariz y la boca. Un chal o un pañuelo no sustituyen la mascarilla.



Ventile las habitaciones con regularidad y frecuencia. Se deberá ventilar más frecuentemente en función de las personas que se encuentren en el espacio y el tamaño del mismo. Cree corrientes de aire al ventilar.



Lávese bien las manos con jabón con frecuencia. El jabón acaba con el virus.



Tosa o estornude en un pañuelo o el antebrazo. Utilice pañuelos de papel y deséchelos tras un uso.



Evite dar la mano, así como abrazos y besos.



Siempre que sea posible trabaje desde casa.



Acuda a la consulta médica o a urgencias solo tras anunciarse telefónicamente.

Además de las normas de higiene y comportamiento hay otras normas que se deben cumplir. Estas reglas se detallan en los capítulos 4, 5, 6 y 7 de la presente hoja informativa.

La panorámica simplificada de las normas actuales puede consultarse en el cartel bajo www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Hacer el test



Si tiene uno o varios de los síntomas de Covid-19 (véase el capítulo 2), es posible que haya usted contraído la enfermedad del coronavirus. En este caso, atégase rigurosamente a las siguientes indicaciones:

- Haga el test de inmediato. El test puede realizarse en consultas médicas, hospitales o centros especializados. Encontrará una lista de los establecimientos [correspondientes bajo](#). El test es gratuito.
- Quédese en casa antes y después del test. Evite cualquier contacto con otras personas hasta que obtenga el resultado.
 - **Si el resultado del test es positivo:** Observe las «Instrucciones para el aislamiento», que encontrará [bajo](#)
 - **Si el resultado del test es negativo:** Quédese en casa hasta que transcurran 24 horas sin síntomas, a no ser que esté usted en cuarentena.

Covid-19: Informaciones en los idiomas de la población migrante

A fin de detectar todos los contagios posibles con el coronavirus se está testando también a personas que no presentan síntomas. Estos test regulares pueden realizarse durante el trabajo o en instituciones concretas. La participación en estos test es voluntaria y gratuita. Si tiene usted la posibilidad de formar parte de estas campañas, le recomendamos que participe para protegerse a sí mismo y a otras personas.

También tiene usted la posibilidad de hacer un autotest gratuito, por ej. antes de hacer una visita en el hospital o a sus abuelos. Puede obtener los autotest gratuitamente en farmacias (5 test cada 30 días para personas no vacunadas y no curadas).

Pregunte en el lugar donde haya realizado el test sobre cómo proceder una vez recibido el resultado o infórmese en la página web www.bag.admin.ch/testing#242157159.

¿Tiene dudas sobre si debería hacer el test del coronavirus y cómo hacerlo? En el gráfico «Procedimiento: Hacer el test» encontrará las respuestas. El test no solo puede ser conveniente si tiene síntomas, sino también si no los tiene.

5. Aislamiento y cuarentena



El aislamiento y la cuarentena evitan que el nuevo coronavirus continúe propagándose. Toda persona que haya contraído el coronavirus, o de la que se sospecha un posible contagio, debe quedarse en casa y no tener contacto con otras personas. Así pueden evitarse nuevos contagios. Las normas correspondientes establecen:

Aislamiento: Las personas que den positivo en el test del nuevo coronavirus deben aislarse. El aislamiento puede terminarse cuando hayan transcurrido 10 días desde la aparición de los primeros síntomas y cuando la persona no presente síntomas de enfermedad durante 48 horas.

Cuarentena: Las personas en las que un contagio con el nuevo coronavirus es probable deben permanecer en cuarentena durante 10 días. Esto ocurre en los siguientes casos:

- Tras un contacto estrecho con una persona que ha dado positivo en el test del nuevo coronavirus.
- Tras una estancia en un país o una región con una variante preocupante del virus.

Requisitos para una cuarentena abreviada

Es posible acortar la cuarentena a partir del séptimo día si la oficina cantonal correspondiente así lo autoriza. Para ello, es necesario estar en posesión de un test con resultado negativo. El test es gratuito. Las personas que han pasado la enfermedad y las vacunadas con la pauta completa no deben hacer cuarentena. Para este fin, tanto la vacunación como el contagio con el coronavirus en los últimos doce o seis meses respectivamente, deben haber sido acreditados por escrito.

Para obtener más información sobre el aislamiento y la cuarentena consulte las «Instrucciones para el aislamiento» y las «Instrucciones para la cuarentena» [bajo](#)

En www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation encontrará un vídeo explicativo sobre el aislamiento en alemán, francés, italiano e inglés. El vídeo ha sido sincronizado por Diaspora TV en 16 idiomas y puede consultarse aquí: www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Rastreo de contactos



Cuando una persona da positivo en el test del coronavirus, las autoridades cantonales activan el rastreo de contactos:

- Las autoridades cantonales detectan junto con la persona contagiada, es decir, la que ha dado positivo, a las personas con las que mantuvo contacto estrecho – en los dos días antes de la aparición de los síntomas hasta el aislamiento.
- Las autoridades informan a los contactos sobre la posibilidad de un contagio y sobre el modo de proceder.
- Incluso si estas personas de contacto no presentan síntomas, deben iniciar una cuarentena. La cuarentena dura 10 días a partir del último contacto con la persona contagiada.
- Si durante estos 10 días no se detecta una infección, las autoridades anulan la cuarentena.
- Si una de las personas contactadas ya presenta síntomas de enfermedad, o si desarrolla síntomas durante la cuarentena, deberá hacer el test y aislarse inmediatamente.

En www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing encontrará un vídeo explicativo sobre el rastreo de contactos en alemán, francés, italiano, retorromano, inglés, albanés, serbio, portugués y español.

Es posible que la oficina cantonal no le contacte inmediatamente. **Por ello, es vital que, en caso necesario, inicie el aislamiento o la cuarentena por iniciativa propia.** Además, en caso de dar positivo en el test del Covid-19, debe informar usted mismo a sus contactos más estrechos.

7. Viajar a Suiza

Si viaja usted a Suiza desde un estado y una región con una variante preocupante del virus, debe usted tomar las siguientes medidas:

- Antes del viaje: Cumplimentar el formulario de viaje bajo swissplf.admin.ch/home.
- Antes del viaje: Hacer el test del coronavirus y mostrar el resultado de negativo en el momento de la llegada, siempre que no esté vacunado con la pauta completa o curado.
- Después de la llegada: Iniciar una cuarentena de 10 días. Aquellas personas que no cumplan con la cuarentena obligatoria pueden ser sancionadas con multas elevadas (hasta CHF 10.000). Bajo ciertas condiciones, la cuarentena podrá acortarse a partir del séptimo día. Consulte las informaciones correspondientes en el capítulo 5.
- Después de la llegada: Notificar la llegada a la oficina cantonal competente en un plazo de dos días (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Cumpla las instrucciones que reciba de esta oficina.

Consulte la lista regularmente actualizada de los estados o regiones con variante preocupante del virus bajo www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Si viaja usted en avión a Suiza desde un país que no está entre aquellos con variante preocupante del virus y no está usted vacunado con la pauta completa ni se ha curado, deberá mostrar un test con resultado negativo. El test será controlado antes de abordar el avión. Asimismo, deberá usted indicar sus datos de contacto en un formulario de entrada electrónico antes de iniciar el viaje. Acceda al formulario bajo swissplf.admin.ch/home.

La normativa para la entrada en Suiza contempla diversas excepciones y disposiciones más detalladas que no se incluyen en esta hoja informativa. Puede consultar todas las informaciones en la página web www.bag.admin.ch/entry.

8. Personas especialmente vulnerables

Para un grupo determinado de personas el contagio con el coronavirus es especialmente peligroso. Estas personas pueden enfermar gravemente o morir. Especialmente vulnerables son:

- **Personas mayores:** El riesgo de enfermar gravemente a raíz de un contagio con el coronavirus aumenta en función de la edad. Así, la tasa de hospitalizaciones se incrementa a partir de los 50. Las patologías previas aumentan el riesgo.
- **Mujeres embarazadas**
- **Personas adultas con Trisomía 21**
- **Personas adultas con determinadas formas de las siguientes enfermedades crónicas:**
 - presión arterial alta
 - enfermedades cardiovasculares
 - diabetes
 - enfermedades pulmonares y respiratorias
 - enfermedades y terapias que debilitan el sistema inmunitario
 - cáncer
 - fuerte sobrepeso (obesidad, BMI de 35 o más)
 - insuficiencia renal
 - cirrosis hepática

Si pertenece usted a este grupo de personas y tiene síntomas de Covid-19 (véase capítulo 2), **llame inmediatamente a su médico o al hospital y haga el test. También durante el fin de semana.** Describa sus síntomas y mencione que pertenece usted al grupo de personas especialmente vulnerables.

9. Vacunación

En Suiza es posible vacunarse contra la Covid-19. La Oficina suiza de productos terapéuticos Swissmedic ha analizado y autorizado las vacunas contra la Covid-19. Son vacunas seguras y eficaces.

Toda vacuna puede causar efectos secundarios. No obstante, los últimos datos confirman que el riesgo de padecer efectos secundarios graves tras la vacuna contra la Covid-19 es mucho menor que el peligro de enfermar gravemente a consecuencia del coronavirus.

Aún no está previsto vacunar a mujeres embarazadas (con excepción de casos concretos) ni a niños menores de 12 años, dado que no se dispone de estudios sobre los riesgos.

La vacunación es competencia de los cantones. Las autoridades de su cantón le informarán sobre cuándo y dónde registrarse para recibir la vacuna (www.foph-coronavirus.ch/cantons). La línea de atención nacional Vacunación Covid-19 (+41 58 377 88 92, todos los días de 06.00 a 23.00 horas) le informa sobre las oficinas competentes en su cantón. Igualmente, puede usted pedir a su médico o a una persona de confianza que le registre para la vacunación.

La vacuna contra la Covid-19 es voluntaria y gratuita para todas las personas residentes en Suiza.

Covid-19: Informaciones en los idiomas de la población migrante

Encontrará más información sobre la vacunación en las hojas informativas correspondientes bajo www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Diaspora TV ha realizado un vídeo sobre el tema de la vacunación en 15 idiomas que puede usted ver aquí: www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. Certificado Covid

El certificado Covid acredita que ha recibido la vacuna contra la Covid-19, que ha pasado la enfermedad o que ha dado negativo en el test. El certificado puede obtenerse en papel o en forma de código QR. Para ello, descargue la aplicación «COVID Certificate».

Si se vacuna usted en Suiza, recibirá su certificado en formato PDF de su cantón o en el lugar en el que ha recibido la vacuna. Si ha hecho el test de la Covid-19 con resultado negativo, obtendrá el certificado in situ mediante correo electrónico o directamente en la aplicación «COVID Certificate».

¿Se ha vacunado antes de julio de 2021 o se ha curado de un contagio con el coronavirus y quiere solicitar un certificado? Infórmese en la página web de su cantón de residencia.

11. Encontrar ayuda

Plataforma migesplus.ch: En esta plataforma encontrará usted más información sobre la Covid-19. La información ha sido traducida a un gran número de idiomas: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Intérpretes: Solicite un intérprete desde el principio si tiene problemas para comunicarse en el hospital. También existen servicios de interpretación por teléfono. Si se contratan intérpretes profesionales no tiene usted que acudir con sus familiares para que le ayuden con el idioma y evita así que puedan contagiarse. Ante cualquier intervención médica tiene usted derecho a entender y a que le entiendan.

Números de teléfono y direcciones de correo electrónico importantes

- Si se siente en peligro en casa, aquí encontrará ayuda y protección de forma anónima: www.opferhilfe-schweiz.ch (alemán) / www.aide-aux-victimes.ch (francés) / www.aiuto-alle-vittime.ch (italiano). En caso de emergencia llame a la policía al 117.
- El número de emergencias médicas (ambulancia) es el 144. Este servicio está disponible las 24 horas del día para atender cualquier emergencia sanitaria.
- Línea de información sobre el nuevo coronavirus: llame al 058 463 00 00 para obtener respuesta a sus preguntas sobre el nuevo coronavirus.
- Si no tiene médico de cabecera: Medgate está a su disposición en el 0844 844 911 todos los días y también de noche.

12. Más información

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (alemán, francés, italiano, inglés)

www.foph-coronavirus.ch