

**ASÍ NOS
PROTEGEMOS.**

Actualizado el 6.12.2021

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

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

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 www.bag.admin.ch/testing#197439718. 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 www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **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.

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.

¿No está seguro de si debe hacer el test del coronavirus y cómo? Consulte el gráfico «[Procedimiento: hacer el test](#)». El test puede ser oportuno tanto si tiene síntomas como 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 que han tenido un contacto estrecho con una persona que ha dado positivo al nuevo coronavirus deben permanecer en cuarentena durante 10 días.

Requisitos para una cuarentena abreviada y exención de cuarentena

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 meses 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 www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

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:

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

- 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 si no están vacunados ni se han recuperado de la infección. 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. Entrada a Suiza

Todas las personas que entran a Suiza deben presentar un formulario de entrada.

Encontrará el formulario de entrada en swissplf.admin.ch. Si no entra en Suiza desde un territorio fronterizo, debe usted hacer un test diagnóstico. Se le exigirá el resultado negativo de un **test** en dos momentos de su viaje:

- **A la llegada:** Haga en el lugar de salida un test PCR. En el momento de entrar en el país, deberá mostrar el resultado del test, así como el formulario de entrada debidamente cumplimentado.
- **4-7 días después de la llegada:** Transcurridos varios días después de la llegada deberá hacer otro test PCR o test rápido de antígenos en Suiza. El resultado del test deberá comunicarse al cantón correspondiente.

Encontrará más informaciones sobre el tema «Entrada a Suiza» en la página web: <http://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**

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

- **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 enfermarse gravemente a consecuencia del coronavirus.

Aún no se recomienda vacunar a niños menores de 12 años, dado que no se dispone de estudios suficientes sobre los riesgos.

¿Han pasado más de seis meses desde la última dosis de la vacuna? En ese caso, concierte una cita para recibir la vacuna de refuerzo. Con la vacuna de refuerzo estará usted de nuevo bien protegido contra la enfermedad y el contagio.

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.

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.

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

Muchas noticias falsas circulan actualmente sobre la vacuna contra la Covid-19. En [estos vídeos](#) encontrará los mitos más frecuentes sobre la vacunación, así como explicaciones que demuestran por qué no son ciertos.

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 (3G). 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 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».

Es necesario estar en posesión de un certificado para acceder a algunos ámbitos públicos, como por ej. a eventos en espacios interiores, discotecas, salas de ocio como cines, gimnasios o piscinas cubiertas, así como a los espacios interiores de los restaurantes. Estos establecimientos pueden restringir voluntariamente el acceso mediante certificado y solo permitir la entrada a personas vacunadas o recuperadas de la enfermedad (2G). El certificado no es necesario en tiendas, el transporte público o reuniones privadas (hasta 10 personas).

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)