



## Covid-19: Informaciones importantes sobre el nuevo coronavirus y las normas de higiene y comportamiento

Nuevo coronavirus

Actualizado el 29.10.2020

# ASÍ NOS PROTEGEMOS.



## STOP CORONA



Reducir los contactos con otras personas



Mantenga la distancia.



Mascarilla obligatoria si no es posible mantener la distancia.



Mascarilla obligatoria en espacios interiores y exteriores accesibles al público y el transporte público.



Siempre que sea posible, trabaje desde casa.



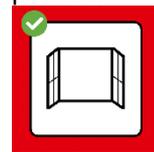
Lávese bien las manos.



Tosa y estornude en un pañuelo o en el antebrazo.



Evite dar la mano.



Ventile varias veces al día.



Eventos: Públicos 50 personas máx. Privados 10 personas máx. Reuniones en zonas públicas 15 personas máx.



Si tiene síntomas, hágase el test de inmediato y quédese en casa.



Indique los datos de contacto completos para permitir el rastreo.



Para interrumpir las cadenas de contagio: Descargue y active la app SwissCovid.



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



Acuda al médico o a urgencias solo tras anunciarse por teléfono.

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)

## Las preguntas y respuestas más frecuentes sobre el nuevo coronavirus

A finales de 2019 surgió una nueva enfermedad altamente contagiosa, a la que se le ha dado el nombre de «Covid-19». El causante de la enfermedad es el nuevo coronavirus, que se ha propagado en poco tiempo por todo el mundo. La presente hoja informativa de la Oficina Federal de Salud Pública OFSP da respuesta a las preguntas más frecuentes relacionadas con el nuevo coronavirus.

El contagio con el nuevo coronavirus puede acarrear graves consecuencias. Algunas personas mueren a causa de esta enfermedad. Por ello, es de suma importancia que todos se protejan del nuevo coronavirus.

**La responsabilidad individual sigue siendo vital:** La mejor manera de prevenir un contagio es cumplir con las normas de higiene y comportamiento que se muestran en la primera página de este documento, así como en los carteles de la Oficina Federal de Salud Pública. Entre ellas: Lávese regularmente las manos con jabón y mantenga la distancia.

### Prohibiciones y obligaciones importantes a partir del 29 de octubre de 2020:

- Uso obligatorio de mascarilla en los centros concurridos de ciudades y pueblos, espacios interiores y exteriores de instituciones y empresas accesibles públicamente
- Uso obligatorio de mascarilla en toda Suiza en ámbitos del transporte público: en medios de transporte público, aviones, estaciones de tren, paradas y aeropuertos
- Uso obligatorio de mascarilla en todos los centros de enseñanza secundaria y escuelas de formación profesional
- La mascarilla es obligatoria en el trabajo en interiores, con la excepción del puesto de trabajo propio siempre que se pueda mantener la distancia recomendada
- Introducción de clases virtuales en universidades y escuelas superiores
- Prohibición de eventos públicos con aforo superior a 50 personas y eventos privados con más de 10 personas
- Prohibición de reuniones espontáneas con más de 15 personas
- En los restaurantes 4 personas como máximo por mesa (excepto familias con niños)
- Cierre de restaurantes y bares entre las 23:00 y las 06:00 horas
- Consumo en mesa obligatorio en bares y restaurantes: la consumación de bebidas y comida solo se permite sentado en mesa
- Se prohíbe la actividad de clubs, discotecas y locales de baile
- Deporte recreativo: se prohíben actividades con más de 15 personas, se prohíben los deportes de contacto, en espacios interiores se debe llevar mascarilla y mantener la distancia, en el exterior mascarilla o distancia; los niños pueden seguir practicando deporte en la escuela obligatoria sin limitaciones.
- Cultura (música, teatro, danza, y otros) Sector de aficionados: se permiten actividades con hasta 15 personas bajo cumplimiento del uso de mascarilla y las normas de distancia. Sector profesional: se permiten ensayos y actuaciones.
- Se prohíben las actuaciones de coros, los ensayos se permiten solo para coros profesionales
- Teletrabajo cuando sea posible
- Cuarentena obligatoria para personas que viajen a Suiza

Observación: En algunos cantones se aplican normas más estrictas.

## Contagio y riesgos

### ¿Por qué son tan importantes las 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:

- Personas mayores (el riesgo de que la infección con el nuevo coronavirus cause una grave evolución asciende en función de la edad. Las patologías previas suponen un riesgo adicional)
- Mujeres embarazadas
- Adultos con las siguientes patologías previas:
  - **presión arterial alta**

- **enfermedades cardiovasculares**
- **diabetes**
- **enfermedades respiratorias crónicas**
- **cáncer**
- **enfermedades y terapias que debilitan el sistema inmunitario**
- **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 higiene y comportamiento, ayudaremos a mejorar la protección de estas personas. Al hacerlo, 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, está embarazada o padece una de las patologías arriba mencionadas? Así puede protegerse:

La mejor manera de protegerse de un contagio es observar las normas de higiene y comportamiento. Tienen validez las siguientes recomendaciones:

- Lávese las manos a conciencia y con frecuencia con agua y jabón.
- Mantenga la distancia con respecto a otras personas (1,5 metros como mínimo).
- Cumpla con la obligación de llevar mascarilla en el transporte público.
- Observe las normas de higiene y comportamiento también cuando se encuentre con sus amigos o familiares. Por ejemplo, no utilice los mismos cubiertos para servirse, no beba de los mismos vasos, etc.
- Evite las horas punta en lugares con gran afluencia de personas (por ejemplo, horas punta en el transporte público, en las estaciones, al hacer la compra los sábados). No obstante, si se encuentra en lugares muy concurridos en los que no es posible mantener la distancia necesaria, le recomendamos llevar una mascarilla higiénica.

¿Tiene usted uno o varios síntomas de enfermedad como, por ejemplo, tos (generalmente seca), dolor de garganta, dificultad para respirar, dolor torácico, fiebre 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.

Está usted embarazada y, por tanto, corre usted mayor riesgo de enfermar gravemente a raíz de la Covid-19. ¿A qué debe prestar especial atención?

Si está usted embarazada debe usted protegerse especialmente de una infección con el nuevo coronavirus. Por este motivo, le recomendamos que se atenga a nuestras recomendaciones para personas especialmente vulnerables (véase respuesta anterior).

Conforme a la Ordenanza sobre la protección de la maternidad, su empleador tiene la obligación de ofrecerle la mejor protección posible frente un contagio con el nuevo coronavirus en el puesto de trabajo. En caso de que esto no fuera posible, su empleador debe ofrecerle alternativas. Ante la imposibilidad de continuar ejerciendo su trabajo, su ginecóloga o su ginecólogo puede certificarle la prohibición de trabajo.

Según los últimos estudios, las embarazadas podrían experimentar una evolución grave de la enfermedad en caso de contagio con el nuevo coronavirus, sobre todo si tienen sobrepeso, si padecen ciertas enfermedades o el embarazo es tardío. De momento hay muchas cuestiones abiertas en relación con el embarazo y la Covid-19. No obstante, como medida de prevención tanto la madre como el bebé debe recibir una protección especial.

En caso de tener síntomas de la enfermedad, póngase inmediatamente en contacto con su ginecóloga, para hablar sobre las medidas a tomar.

## ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

**El virus se trasmite con mayor frecuencia a través del contacto estrecho y prolongado:** En caso de tener contacto con una persona infectada a menos de 1,5 metros de distancia y sin protección (protección: por ej. ambas personas llevan mascarilla). Cuanto más estrecho y prolongado sea el contacto, mayor es la probabilidad de un contagio.

El nuevo coronavirus puede transmitirse como sigue:

- mediante **gotitas y aerosoles**: Si una persona contagiada respira, habla, estornuda o tose, las gotitas portadoras del virus pueden llegar directamente a las mucosas de la nariz, la boca o los ojos de otras personas que se encuentran cerca (<1,5 m). La transmisión mediante gotitas más pequeñas (aerosoles) a mayores distancias es posible, si bien es poco frecuente. Este tipo de transmisión podría desempeñar un papel sobre todo durante actividades que requieren una respiración más intensa, como, por ejemplo, al realizar trabajos físicos, deporte, al hablar alto y al cantar. Esto se aplica igualmente a la permanencia en espacios mal ventilados o sin ventilación, sobre todo si se trata de espacios reducidos.
- A través de **superficies y las manos**: Cuando las personas contagiadas estornudan o tosen, gotitas infecciosas caen sobre sus manos y superficies cercanas. Es posible que otra persona se contagie al entrar en contacto con estas gotitas con las manos y, seguidamente, tocarse la boca, la nariz o los ojos.

## ¿Cuándo empieza una persona a ser contagiosa?

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

- Incluso **dos días 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 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

## **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
- Dolor torácico
- Fiebre
- Pérdida repentina del olfato y/o del gusto

Asimismo, pueden aparecer los síntomas siguientes:

- Dolor de cabeza
- Sensación de debilidad general, malestar
- Síntomas gastrointestinales (náusea, vómitos, diarrea, dolor de barriga)
- Rinitis
- Dolor muscular
- Erupciones cutáneas

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 y evite cualquier contacto con otras personas.**
- **Haga la autoevaluación del coronavirus** (check.bag-[coronavirus](https://www.bag.admin.ch/coronavirus).ch) **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»** (<https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>) **y siga rigurosamente las indicaciones.**

**Es usted mayor de 65 años, está embarazada o padece una patología previa: Llame inmediatamente 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 del coronavirus** que encontrará bajo [check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch) 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 [coronavirus.unisante.ch/evaluation](https://www.coronavirus.unisante.ch/evaluation) encontrará **una evaluación del coronavirus 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.

Mi hijo de menos de 12 años tiene síntomas. ¿Qué debemos hacer? ¿Puede ir al colegio o a la guardería?

Según los últimos conocimientos, también los niños pueden contagiarse con el nuevo coronavirus. No obstante, en comparación con los jóvenes y los adultos, los niños menores de 12 años no suelen presentar síntomas y transmiten con menor frecuencia el virus a otras personas.

#### **Situación 1: El niño y una persona de contacto estrecho tienen síntomas**

Su hijo presenta síntomas de un posible contagio con el nuevo coronavirus y ha mantenido contacto estrecho con una persona que también tiene síntomas de contagio (persona mayor de 12 años). En este caso, el proceder dependerá del resultado del test de la persona con el contacto estrecho:

- **Si el test de la persona con el contacto estrecho da positivo:** Su hijo deberá quedarse en casa y se le hará el test previa consulta con el pediatra. El pediatra le informará sobre cómo proceder.
- **Si el test de la persona con el contacto estrecho da negativo:** Su hijo podrá volver al colegio o a la guardería transcurridas 24 horas sin fiebre, o si la tos ha mejorado considerablemente.

#### **Situación 2: El niño tiene síntomas, ausencia de contacto con una persona enferma**

Su hijo presenta síntomas de una posible infección con el nuevo coronavirus, pero no ha tenido contacto estrecho con una persona que muestre síntomas de contagio (persona mayor de 12 años). En este caso, el proceder dependerá de los síntomas y el estado de salud de su hijo:

- **Su hijo tiene síntomas ligeros de resfriado** (catarro y/o dolor de garganta y/o tos ligera) **y su estado general es bueno:** Su hijo puede seguir acudiendo al colegio o a la guardería.
- **Su hijo tiene fiebre y su estado general es bueno:** Su hijo debe quedarse en casa y podrá volver al colegio o la guardería transcurridas 24 horas sin fiebre. Póngase en contacto con su pediatra si la fiebre dura tres días o más.  
Si aparecieran otros síntomas (molestias gastrointestinales, dolor de cabeza, dolores en las articulaciones, pérdida de sentido del gusto y/o el olfato), póngase en contacto con su pediatra para determinar cómo proceder.
- **Si hijo tiene una tos fuerte y su estado general es bueno:** Su hijo debe quedarse en casa. Podrá volver al colegio o la guardería si la tos mejora considerablemente en un plazo de tres días. Póngase en contacto con el pediatra si su hijo continúa tosiendo después de tres días. Si aparecieran otros síntomas (molestias gastrointestinales, dolor de cabeza, dolores en las articulaciones, pérdida de sentido del gusto y/o el olfato), póngase en contacto con su pediatra para determinar cómo proceder.
- **Su hijo tiene fiebre o una tos fuerte y/o su estado general es malo:** Póngase directamente en contacto con su pediatra para determinar cómo proceder.

### ¿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.

### ¿Cuándo debo hacerme el test del nuevo coronavirus?

¿Se encuentra usted mal o tiene alguno de los síntomas del nuevo coronavirus? Quédese en casa, haga la autoevaluación del coronavirus ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) o llame por teléfono a su médico. Responda a todas las preguntas de la autoevaluación en línea o por teléfono de la mejor manera posible. Finalizada la autoevaluación, obtendrá una recomendación o, si procede, la indicación de hacerse el test. Quédese en casa hasta que obtenga el resultado del test.

### ¿Dónde puedo hacerme el test?

El test puede realizarse en la consulta del médico, en hospitales y centros especializados. Puede usted hacer la autoevaluación del coronavirus ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)). En caso de que la autoevaluación le recomiende la realización del test, recibirá usted instrucciones sobre cómo proceder.

La página web [www.ch.ch/fr/coronavirus](https://www.ch.ch/fr/coronavirus) contiene enlaces a las páginas web cantonales. Allí encontrará informaciones sobre el nuevo coronavirus y los datos de contacto.

### ¿En qué casos asume la Confederación los costes del test PCR?

Desde el 25 de junio de 2020 la Confederación asume los costes del test (test microbiológico PCR) siempre y cuando se cumplan los criterios de la OFSP. Este es el caso si tiene usted síntomas atribuibles al Covid-19 y su médico le ha recetado el test para detectar una infección causada por el coronavirus. También la notificación de la app SwissCovid sobre un contacto con una persona contagiada cumple con los criterios estipulados.

La Confederación no asume los costes del test si no se cumplen los criterios de la OFSP. Esto puede ocurrir si, por ejemplo, el test se necesita por motivos de viaje o si se realiza por deseo expreso de su empleador.

## **Reuniones, eventos y actividades de ocio**

### ¿Qué tipo de reuniones están prohibidas?

En los espacios públicos se prohíben las reuniones espontáneas de **más de 15 personas**. Se consideran espacios públicos por ejemplo plazas públicas, paseos y parques.

### ¿Qué normas se aplican a los eventos públicos y privados?

Los eventos privados en familia o en el círculo de amistades (que no se celebren en espacios accesibles al público, como por ej. en casa) deben limitarse a un **máximo de 10 personas**. Debería usted evitar los eventos privados en la medida de lo posible.

Se prohíben los eventos con un aforo superior a 50 participantes. Esta prohibición afecta a todos los eventos deportivos, culturales o de otro tipo, exceptuando las asambleas parlamentarias y municipales. Tanto las manifestaciones políticas como la recogida de firmas para referéndums e iniciativas están permitidas – como hasta ahora con los protocolos de protección necesarios.

### ¿Qué reglas se aplican a las actividades de ocio deportivas y culturales?

Las actividades de ocio deportivas y culturales en espacios interiores con un máximo de 15 personas están permitidas, siempre y cuando se mantenga la distancia suficiente y se lleve mascarilla. Se puede prescindir de la mascarilla en aquellos casos en los que el espacio disponible sea muy amplio, como en pistas de tenis o en grandes salas. Al aire libre es suficiente con mantener la distancia. Se prohíben los deportes de contacto. Estas normas no se aplican a los niños menores de 16 años.

En los ámbitos profesionales deportivos y culturales se permiten tanto los entrenamientos y los campeonatos, como los ensayos y las actuaciones. Habida cuenta de la gran cantidad de gotitas que se expulsan al cantar, se prohíben los eventos con coros de aficionados. Los coros profesionales pueden ensayar.

#### ¿Cuáles son las normas aplicables a bares y restaurantes?

- Una comitiva no debe superar cuatro personas por mesa. Las familias con niños quedan excluidas.
- Se aplica el horario de cierre entre las 23:00 y as 06:00 horas.
- Obligación de consumir en las mesas: la consumación de bebidas y comida solo se permite sentado en mesa

#### ¿Qué normas se aplican a discotecas y locales de baile?

Queda prohibida toda actividad en discotecas y locales de baile, así como la celebración de eventos de baile.

## **Teletrabajo**

Trabaje en la medida de lo posible desde casa. Así reduce usted los contactos y, en consecuencia, la propagación del virus.

Todos aquellos que no pueden realizar su trabajo desde casa están cubiertos por la legislación laboral: El empleador está obligado a proteger la salud de sus empleados mediante las medidas necesarias.

## **Más información**

#### ¿Dónde puedo encontrar más informaciones en mi lengua materna?

En la plataforma en línea [migesplus.ch](https://www.migesplus.ch) encontrará informaciones fiables sobre la Covid-19, así como sobre otros temas de salud: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

## **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](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

En estos casos recuerde que las normas de higiene y comportamiento deben cumplirse siempre.

#### ¿Está preocupado o necesita hablar con alguien?

Aquí puede encontrar más información:

- En las páginas web [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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
- **Si no tiene un médico de cabecera**: **Medgate** está disponible en el **0844 844 911** todos los días y también por las noches.



## Mascarillas

En Suiza, el uso de la mascarilla es obligatorio en muchos lugares. Por regla general: Lleve una mascarilla cuando no esté en casa y no sea posible mantener continuamente la distancia con respecto a otras personas. La mascarilla debe cubrir siempre la nariz y la boca.

En principio, la mascarilla en los lugares públicos es una medida que protege a los demás. Una persona infectada puede ser contagiosa sin saberlo hasta dos días antes de que aparezcan los síntomas. Así, si todos llevan una mascarilla en espacios reducidos, cada persona está protegida de las demás. Si bien la mascarilla no ofrece una protección total, sí contribuye a ralentizar la propagación del nuevo coronavirus.

#### ¿Dónde es obligatorio usar una mascarilla?

- **Mascarilla obligatoria en el transporte público y en los aviones**: El uso de mascarilla es obligatorio en los medios de transporte público, así como en los ámbitos del transporte público que se mencionan a continuación:
  - Trenes, tranvías, autobuses
  - Funiculares y teleféricos
  - Barcos
  - Aviones (todos los vuelos regulares o chárter que despeguen o aterricen en Suiza)
  - Andenes, paradas de autobús y tranvía, incluso si se encuentran en el exterior
  - Estaciones de tren, aeropuertos y ámbitos de acceso al transporte público, incluso si se encuentran en el exterior
- **Mascarilla obligatoria en espacios accesibles al público en toda Suiza**: Es obligatorio usar una mascarilla en todos los espacios de empresas e instituciones accesibles al público. Esto se aplica tanto a espacios interiores como exteriores. Entre ellos se cuentan, por ejemplo:
  - Comercios, centros comerciales, bancos, oficinas de correos
  - Museos, bibliotecas, cines, teatros y salas de conciertos
  - Zoológicos, jardines botánicos y parques con animales
  - Restaurantes, bares, salones de juego y hoteles (exceptuando las habitaciones)

- Zonas de entrada y vestuarios de piscinas, instalaciones deportivas y gimnasios
  - Centros sanitarios, consultas médicas, así como zonas accesibles de hospitales y geriátricos
  - Iglesias y centros religiosos
  - Establecimientos sociales, oficinas de asesoría, centros comunitarios
  - Zonas accesibles al público de la administración pública como, por ejemplo, servicios sociales, juzgados, así como otros espacios abiertos al público en los que se reúnen los parlamentos o las asambleas municipales
  - Mercados, incl. mercadillos navideños.
- **Mascarilla obligatoria en los espacios públicos:** La mascarilla es obligatoria en los espacios públicos, por ej. en la calle, la acera, parques y parques infantiles, bajo las condiciones siguientes:
    - En zonas peatonales muy concurridas en los centros de ciudades y pueblos.
    - Siempre que la cantidad de personas no permita mantener una distancia de 1,5 metros con respecto a los demás. Esto se aplica igualmente si de camino se encuentra con amigos y conocidos y no puede mantener la distancia.
  - **Mascarilla obligatoria en espacios interiores en el trabajo:** En el trabajo debe usted llevar mascarilla en todos los espacios interiores. Queda excluido de esta obligación si trabaja en un espacio separado o si puede mantener la distancia de 1,5 metros con respecto a otras personas. La excepción se aplica también si no es posible llevar mascarilla por motivos de seguridad.
  - **Mascarilla obligatoria en la enseñanza secundaria superior:** El uso de mascarilla es obligatorio en la enseñanza secundaria superior, por ej. en institutos, escuelas profesionales y centros de secundaria especializada. Tanto los jóvenes como el personal docente y el resto del personal deben llevar mascarilla. Esta obligación se aplica durante las clases, así como en todo el recinto escolar.

¿Hay excepciones para niños pequeños y otras personas?

Los niños menores de 12 años están excluidos del uso obligatorio. También quedan excluidas aquellas personas que, por motivos especiales, principalmente médicos, no pueden llevar mascarilla.

Si no dispongo de mascarilla: ¿puedo taparme la cara y la nariz con un chal o con cualquier otro tipo de paño o pañuelo?

No, la obligación no se cumple con el uso de un chal. Un chal no ofrece una protección suficiente contra un contagio y no protege suficientemente a los demás. Se debe utilizar una mascarilla higiénica o una mascarilla textil de confección industrial.

## Viajes / Llegadas a Suiza

Desde el 6 de julio de 2020 tiene usted la obligación de realizar una cuarentena de 10 días si viaja usted a Suiza desde determinadas zonas.

Esta medida se deriva de la Ordenanza sobre las medidas para la lucha contra el nuevo coronavirus (Covid-19) en el ámbito del transporte internacional de personas y es aplicable a la entrada a partir de países o zonas con un elevado riesgo de contagio con el coronavirus.

Tiene usted un plazo de dos días para notificar su llegada a la oficina cantonal competente. Cumpla las instrucciones que reciba de esta oficina.



Toda persona que se sustraiga a la cuarentena o incumpla la obligación de notificar la llegada estará cometiendo una infracción en virtud de la Ley de Epidemias que será sancionada con una multa de hasta CHF 10.000.-.

La lista de países o regiones con elevado riesgo de contagio con el coronavirus, la lista de contactos cantonales, así como las excepciones a la cuarentena obligatoria pueden consultarse aquí: [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)



## 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.



## SwissCovid App

Con el apoyo de la aplicación SwissCovid para teléfonos móviles queremos contener la propagación descontrolada del nuevo coronavirus. Cuantas más personas utilicen la app SwissCovid, tanto mayor será su aporte a este objetivo. Toda persona que haya estado cerca de como mínimo una persona que después del contacto haya dado positivo en el test del coronavirus, será informada a través de la aplicación de la posibilidad de contagio, así como de la forma de proceder. La esfera privada está siempre protegida. La utilización de la app es voluntaria y gratuita. La aplicación puede descargarse en el App-Store de Apple, así como en Google Play Store.

### La aplicación SwissCovid contribuye a interrumpir rápidamente las cadenas de contagio

La aplicación SwissCovid para teléfonos móviles (Android/iPhone) ayuda a contener el nuevo coronavirus. Es un complemento del «rastreo de contacto» tradicional, es decir, el rastreo de los nuevos contagios por parte de los cantones y contribuye, por tanto, a interrumpir las cadenas de contagio.

La aplicación SwissCovid está disponible en el Apple Store y Google Play Store (en los siguientes idiomas: alemán, francés, italiano, retorromano, albanés, bosnio, inglés, croata, portugués, serbio y español. En breve también en turco y trigrinya.)

- [Google Play Store para Android](#)
- [Apple Store para iOS](#)

La utilización de la aplicación SwissCovid es voluntaria y gratuita. Cuantas más personas instalen y utilicen la aplicación, tanto más eficaz será a la hora de contener el nuevo coronavirus.

### ¿Cómo funciona la aplicación SwissCovid?

Instale la app SwissCovid en su teléfono móvil Apple o Android. Una vez instalada, solo tendrá que llevar consigo el teléfono móvil con Bluetooth conectado. El teléfono móvil envía a través de Bluetooth identificadores codificados, las llamadas sumas de comprobación. Estas sumas son largas secuencias de números aleatorios. Después de dos semanas, todas las sumas de comprobación son eliminadas automáticamente del dispositivo.

La aplicación mide anónimamente la duración y la distancia con respecto a otros teléfonos móviles y registra si ha habido un **contacto estrecho** (menos de 1,5 metros y durante más de 15 minutos en

total a lo largo de un día). En este caso, existe la posibilidad de que se haya producido un contagio con el virus.

### **Cómo se hace la notificación**

En caso de que un usuario de la aplicación SwissCovid dé positivo en el test del coronavirus, las autoridades cantonales envían a la persona en cuestión un código (código Covid). Solo con este código es posible activar la función de notificación de la aplicación. Esta función avisa a los usuarios de la app con los que la persona mantuvo un contacto estrecho durante la fase contagiosa (dos días antes de la aparición de los síntomas de la enfermedad). La notificación se realiza de modo automático y anónimo mediante la introducción del código.

Las personas que han recibido una notificación pueden llamar a la Infoline indicada en la app para informarse de cómo proceder. La esfera privada está garantizada en todo momento. Si la persona notificada ya presenta síntomas de la enfermedad, debe quedarse en casa, evitar cualquier contacto con otras personas, hacer la autoevaluación del coronavirus o ponerse en contacto con su médico.

Con este comportamiento solidario, todos podemos ayudar a romper las cadenas de contagio.

### **Protección de la privacidad**

Los datos que recopila la aplicación SwissCovid se guardan solo localmente en el teléfono móvil. La app no envía datos personales o de geolocalización a servidores o centros de almacenamiento de datos centralizados. Por este motivo, es imposible reconstruir con quién se tuvo contacto y dónde se produjo el mismo. El sistema será desactivado una vez se haya superado la crisis del coronavirus o en caso de que la aplicación resulte ineficaz.

### **He recibido una notificación de la app SwissCovid sobre un posible contagio. ¿Tengo derecho a hacer el test?**

Sí. Tan pronto como reciba la notificación sobre un posible contagio, puede usted hacer el test gratuitamente.

El test tiene por objeto detectar a aquellas personas que se han contagiado pero que aún no muestran síntomas. Debería realizarse como muy pronto 5 días tras el posible contagio.

Si el test da positivo, las autoridades cantonales competentes se pondrán en contacto con usted para informarle del proceder. Así estamos contribuyendo a contener la propagación del virus.

### **¿Sigo percibiendo mi sueldo si, después de recibir una notificación sobre un posible contagio, decido quedarme en casa?**

En caso de recibir una notificación sobre un posible contacto, póngase en contacto con la Infoline SwissCovid (el número de teléfono se indica en la app con la notificación). Aquí le informarán sobre estas cuestiones.

En principio, el empleador no está obligado a seguir pagando su salario, si se queda en casa a raíz de una notificación sobre un posible contacto.

Solo un periodo de cuarentena decretado por las autoridades cantonales le da derecho a continuar percibiendo su salario.

## ¿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](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://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**