



Nuevo coronavirus

Actualizado el 11.05.2020

ASÍ NOS PROTEGEMOS.

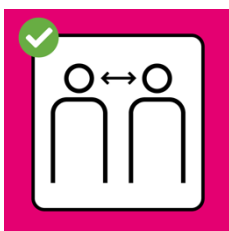


Hoja informativa

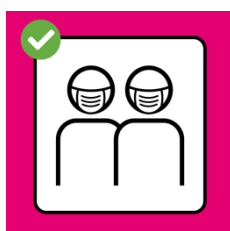
Información importante sobre el nuevo coronavirus y sobre las normas de comportamiento e higiene.

¿Qué puede usted hacer?

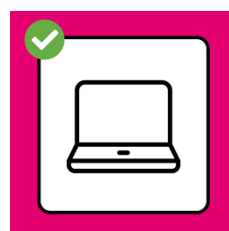
Siga observando las normas de higiene y comportamiento. Es primordial evitar una nueva propagación del coronavirus.



Mantenga la distancia.



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



Si fuera posible, continúe trabajando desde casa.

Halten Sie sich konsequent an die Hygiene- und Verhaltensregeln.



Mantenga 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.



Ante la presencia de síntomas, quédese en casa.

Las preguntas y respuestas más frecuentes sobre el nuevo coronavirus

El Consejo Federal ha relajado las medidas a partir del 11 de mayo de 2020: los niños y jóvenes hasta la novena clase pueden volver al colegio. Los comercios, mercados, museos, bibliotecas y restaurantes vuelven a abrir sus puertas respetando estrictos conceptos de protección.

No obstante, el Consejo federal continúa considerando la situación en Suiza como situación extraordinaria.

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. **Con una excepción: Cuando no es posible mantener la distancia.**

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

Sigue vigente: Observe las normas de higiene y distancia.

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.**
- **Diríjase a su médico o a un centro de salud y pregunte si debe usted 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

¿Debemos evitar el transporte público, sobre todo durante las horas punta?

Se puede utilizar el transporte público siempre y cuando se respeten las normas de higiene y comportamiento. Si fuera posible, se debería evitar el transporte público durante las horas punta. Si no es posible, deberemos guiarnos por las medidas del concepto de seguridad de la empresa correspondiente.

La OFSP sigue recomendando a las personas especialmente vulnerables que eviten en la medida de lo posible utilizar el transporte público.

¿Tengo que usar una mascarilla en el tren, autobús o tranvía si no es posible mantener la distancia de 2 metros?

No es necesario usar una mascarilla en los medios de transporte público si no están muy frecuentados. No obstante, debería usted usar una mascarilla durante las horas punta.

Las reuniones de más de 5 personas siguen estando prohibidas.

El 20 de marzo de 2020, el Consejo Federal prohibió las reuniones de más de 5 personas en lugares públicos. Esto incluye plazas, parques y similares. Si se reúne con otras personas, mantenga una distancia de más de 2 metros entre sí. Si no lo hace, puede ser multado. Todas las personas, independientemente de su edad, deben seguir estas indicaciones: Siga las prohibiciones y medidas del Consejo Federal y todas las recomendaciones dadas. ¡Protéjase y no contagie a nadie!

¿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.

¿Tiene hijos?

Los abuelos y las personas particularmente vulnerables no deben cuidar a los niños. Asegúrese de que los niños **no jueguen en grupos de más de 5**. Los grupos de niños deben ser siempre los mismos, es decir, los niños deben jugar siempre con el mismo grupo y no con niños diferentes cada día. Y mientras los niños juegan, los adultos no deben reunirse en grupos.

¿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 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

Cuando abran las empresas y las instituciones habrá nuevamente una mayor afluencia de personas. Las empresas deben tomar medidas para proteger de la mejor manera posible a sus empleados, así como a los clientes de un contagio con el coronavirus. Para ello deben elaborar conceptos de protección.

¿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