

# Como protegernos de Corona & vacunación de Corona

Corona nos puede golpear a todos.

**Con las medidas y la vacunación nos protegemos a nosotros mismos, a nuestras familias,  
nuestros amigos, ... en definitiva, ¡a todos!**

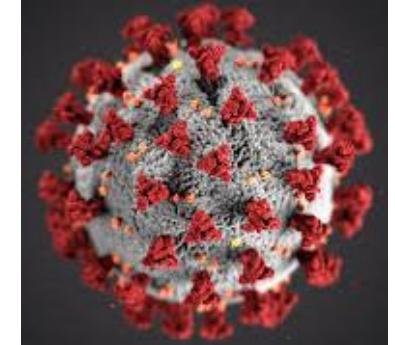
**Un taller con Dr. Med. Beatriz Calli**

En el marco del mandato "Aplicación de las medidas de protección de COVID-19 en la  
población migrante" de PHS - Servicios de Salud Pública.

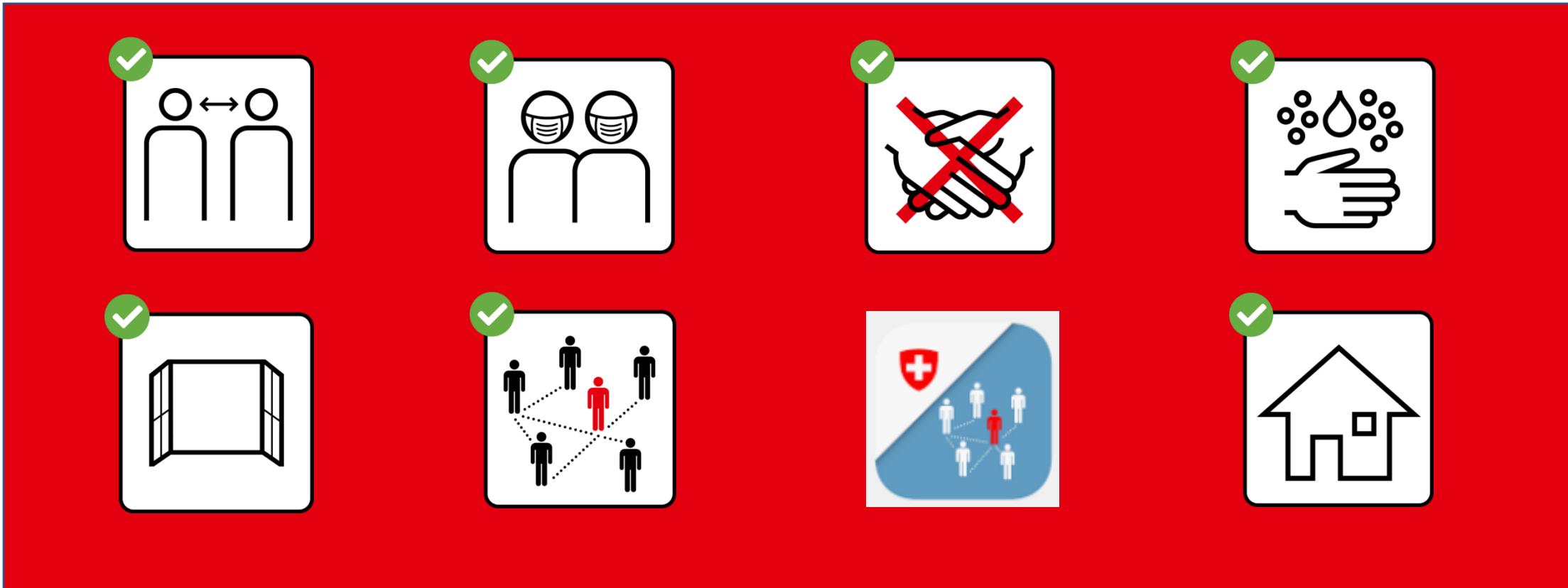
En nombre de la Oficina Federal de Salud Pública (FOPH)

# Corona - un peligro para todos nosotros

- El nuevo Corona-virus se llama SARS-CoV-2
  - > Causa la enfermedad Covid-19
- ¡Se extiende muy rápidamente!
- Corona afecta a todo el mundo: viejos, jóvenes, mujeres, hombres, etc.
- **¡Sólo podemos protegernos del virus juntos!**
  - Aplicar las medidas de manera coherente y correcta .
  - Vacunar .



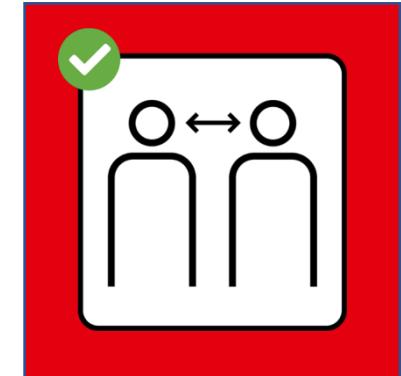
# Medidas de protección: Como protegerme a mí mismo y a los demás de Corona



# Protegerme a mí y a los demás de Corona: MANTENER LA DISTANCIA.

Mantener la distancia - por lo menos **1,5 metros**

¡Incluso cuando se encuentre con su familia y amigos!



Si alguien se acerca a usted, digale directamente que mantenga un metro y medio de distancia. Diga también: «Así me protejo a mí mismo y a ti».

¡No sabemos quién tiene Corona!

**IMPORTANTE:** Alguien que tiene Corona, puede ser contagioso dos días antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad. Así es que no se sabe de antemano.

# Protegerme a mí y a los demás de Corona: UTILIZANDO MASCARILLAS

Ahora hay pruebas científicas:

El Covid-19 se transmite a través del contacto cercano y gotas.

- Por lo tanto, hay **obligación de usar mascarilla**: en todos los lugares donde no se puede mantener una distancia de 1,5 m.
- **Lleve mascarilla en todos los lugares donde se acerque** a la gente! ¡dentro y fuera!



**NO LO OLVIDE:** Una persona infectada ya puede ser contagiosa dos días antes de que aparezcan los primeros síntomas de la enfermedad, e infectar a otros sin saberlo.

# Protegerme a mí y a los demás de Corona: USANDO MASCARILLAS CORRECTAMENTE

## ¿Qué mascarillas protegen?

- Las mascarillas de tela protegen mal: ninguna protege contra las partículas del aire.
- Las mascarillas higiénicas deben tener el siguiente número en la caja: EN 14683 y un CE.
- Las mascarillas clínicas (por ejemplo, CE FFP2 KN95) son las mejores. Se pueden apretar y cerrar bien. No dejan entrar los aerosoles.

## ¡Usen las mascarillas correctamente!

El médico muestra cómo **usar la mascarilla correctamente**, cómo cuidarla y cómo tirarla al final.

# Protegerme a mí y a los demás de Corona: EVITAR DAR LA MANO

Podemos protegernos contra la infección  
de esta manera:

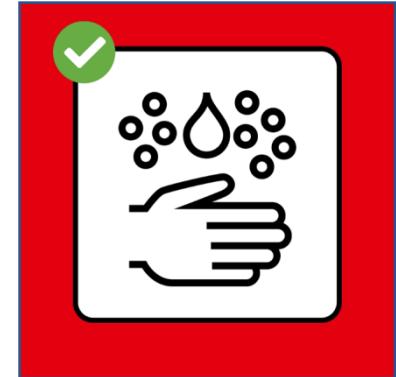
- Nada de estrechar la mano, nada de besar la mano...
- Nada de saludos con el puño.
- Abstenerse de abrazar.
- Prescindir de los besos.



En cambio, por ejemplo, pongo mi mano en el corazón o me inclino  
cuando saludo.

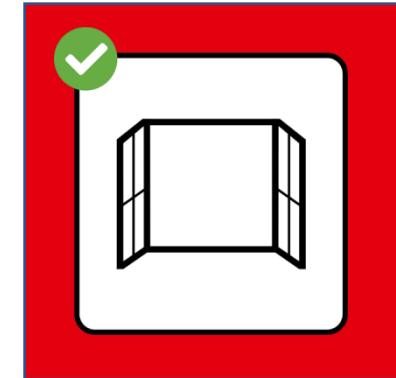
# Protegerme a mí y a los demás de Corona: LAVAR O DESINFECTAR LAS MANOS

- Lávese a menudo y cuidadosamente las manos con jabón.
- El jabón hace que el virus sea inofensivo.
- Lávese las manos cuando llegue a casa.
- Lávese las manos después de sonarse la nariz.
- Lávese las manos después de estornudar o toser.
- Lávese las manos antes de comer o preparar la comida.
- También puede desinfectar las manos con un desinfectante.



# Protegerme a mí y a los demás de Corona: VENTILAR VARIAS VECES AL DÍA

El virus también se encuentra en el aire. Así uno también se puede contagiar. ¡Por lo tanto, ventilar adecuadamente es importante!



- Para ello, abra siempre las ventanas completamente.
- Asegúrese de que haya corriente de aire al ventilar.
- Ventile todas las habitaciones con regularidad y frecuencia.

Cuanta más gente haya en una habitación y cuanto más pequeña sea la habitación, más frecuentemente debe ser ventilada.

Ventile todo el apartamento de tres a cinco veces al día durante 5 a 10 minutos.

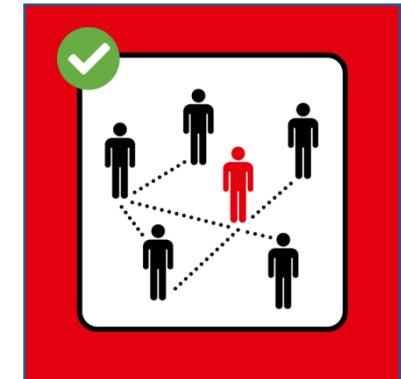
# Protegerme a mí y a los demás de Corona: RASTREO DE CONTACTOS

¡Reconocer las cadenas de infección!

Si la prueba de Corona-virus da positivo:

- La Oficina del Médico Forense del Cantón querrá saber con quién ha estado dos días previos a la aparición de los síntomas.
- ¡Especialmente están interesados en **el principio de la cadena!**
- Las autoridades informarán a las personas con las que ha tenido contacto sobre el riesgo de una posible infección y sobre el procedimiento posterior.

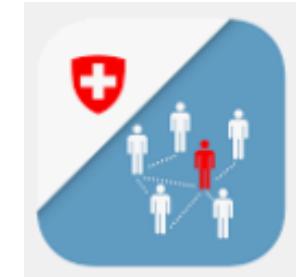
A esto se le llama **rastreo de contactos**.



# Protegerme a mí y a los demás de Corona: DESCARGAR Y ACTIVAR LA APLICACIÓN SWISSCOVID

... phs

La SwissCovid App informa sobre si se ha tenido un contacto cercano con una persona enferma. Incluso si usted no la conoce personalmente.



## Descargue y active:

La directora del proyecto, Emine Sariaslan, envía el enlace de la SwissCovid App a la persona que organiza el taller. Esta persona lo enviará a todos los participantes. ¡¡POR FAVOR, descargue y active!!

# Protegerme a mí y a los demás de Corona: ¿QUÉ HACER CUANDO SE TIENEN SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD?

Es importante que todas las infecciones con el nuevo corona-virus sean descubiertas.



Por lo tanto: Haga la prueba **inmediatamente** incluso con síntomas leves de enfermedad!

- Hasta el resultado de la prueba: ¡Quédese en casa! Evite todo contacto con otras personas. Hasta que el resultado de la prueba esté disponible.

# Protegerme a mí y a los demás de Corona: AISLAMIENTO Y CUARENTENA

Detener las cadenas de infección:

**AISLAMIENTO (separación):** Personas que muestran síntomas típicos de Corona deben ser separado de otros.

Video:

[www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be)



**CUARENTENA (aislamiento):** Cualquier persona que haya tenido un contacto cercano con una persona que tenga Corona debe ser puesto en cuarentena.

# Corona-Virus: vacunación

... phs



# ¿Por qué necesitamos vacunas?

**Las vacunas son muy eficaces para protegernos de las enfermedades contagiosas.**

- Particularmente en el caso de epidemias o pandemias, es importante para proteger **rápidamente** a toda la población.
- Las mutaciones (alteración del virus) también pueden ser prevenidas.
- Si mucha gente se vacuna, toda la "manada" está protegida.



# ¿Por qué necesitamos vacunas?

**Las vacunas son muy eficaces para protegernos de las enfermedades contagiosas.**

- Con la vacunación mundial, las enfermedades graves pueden incluso ser **erradicadas**.  
(por ejemplo, viruela 1980).
- Por lo tanto, cada país tiene un **plan de vacunación**;  
los niños son vacunados a una edad temprana.
- Todas las vacunas están registradas en la **tarjeta de vacunación**.
- En Suiza la vacunación es voluntaria.



# ¿Por qué necesitamos la vacuna contra Corona?

La vacuna de Corona **protege contra la enfermedad**

Covid-19:

- Menos gente morirá de esa manera.
- Menos gente enfermará gravemente por el Covid-19.
- El personal de los hospitales y de las residencias de ancianos ya no estará sobrecargado de trabajo. La calidad de los tratamientos volverá a ser mejor. Tendremos de nuevo suficiente espacio para otras operaciones y tratamientos urgentes.
- La vacunación es gratuita **para cualquiera que tenga** seguro médico.



# Seguridad de la vacuna contra Corona

- Con cualquier vacuna puede haber efectos secundarios. La mayoría de las veces son débiles y pasan rápidamente. Muy raramente hay efectos secundarios severos. 
- En Suiza, Swissmedic es responsable de la autorización de las vacunas. Swissmedic comprueba la seguridad, la eficacia y la calidad. Swissmedic sólo puede autorizar vacunas que ofrezcan más beneficios que riesgos.
- Pero los efectos secundarios a largo plazo aún no se conocen. Por lo tanto, es necesario documentar bien cómo está la persona vacunada. Los médicos de familia hacen esto.

# Eficacia de la vacuna contra Corona

**La vacuna contra Corona sólo es efectiva contra la enfermedad Covid-19**

- No hay una protección completa. Pero esta vacuna prueba ser muy efectiva comparada con otras vacunas.
- Para que tenga mayor efecto, necesita recibir **una dosis de la vacuna dos veces**.
- Aún no se sabe cuánto tiempo durará el efecto.
- Todavía no está claro si la vacuna también protege contra la transmisión de la enfermedad.

-> Por lo tanto, hay que **seguir aplicando las medidas de protección**: Lavarse las manos, usar mascarilla, mantener la distancia, ventilar.



# ¿Quién se vacuna y cuándo?

Debido a que todavía hay muy pocas vacunas, hay un orden estipulado:

1. Personas especialmente vulnerables (excluidas las mujeres embarazadas).
2. Trabajadores de la salud en contacto con pacientes y cuidadores de personas vulnerables.
3. Contactos estrechos (miembros del hogar) de personas particularmente vulnerables.
4. Personas de otras instalaciones comunitarias

Tan pronto como haya suficiente vacunas, todos a partir de los 16 años podrán ser vacunados.

Sólo aquellos que lo deseen.



# Registro para la vacunación

Para ser vacunado hay que inscribirse.



- Cada cantón tiene un sitio web y un número de teléfono. Puede encontrarlos en el sitio web [www.bag-coronavirus.ch/impfung](http://www.bag-coronavirus.ch/impfung).
- La línea nacional de información de vacunación está abierta todos los días de 06:00-23:00h: 058 377 88 92
- Los médicos de familia le ayudarán con el registro.
- Debido a que aún no hay suficiente vacunas, hay períodos de espera. Todavía debemos tener paciencia.

# Protegerme a mí y a los demás de Corona: ¿DÓNDE PUEDO OBTENER APOYO?

