

**ASÍ NOS
PROTEGEMOS.**



Actualizado el 24.02.2022

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. La transmisión también es posible mediante gotículas (aerosoles). Esta transmisión mediante aerosoles es posible en distancias cortas, pero también mayores, y se produce principalmente en espacios interiores pequeños y mal ventilados, en los que los aerosoles pueden acumularse durante más tiempo.
- **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:	
<ul style="list-style-type: none">– Dolor de garganta– Tos (generalmente seca)– Falta de aire– Dolor torácico– Fiebre	

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

- Pérdida repentina del olfato y/o del gusto
- Dolor de cabeza
- Debilidad general, malestar
- Dolor muscular
- Rinitis
- Síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea, dolor de barriga)
- Erupciones cutáneas

Los síntomas de la Covid-19 son más o menos graves y pueden variar en función de la variante del virus. Un mero resfriado puede ser una infección. Los síntomas pueden ser leves, aunque es posible que aparezcan complicaciones como una neumonía.

3. Normas de higiene y comportamiento



Le recomendamos que se vacune contra el coronavirus. La vacuna le ofrece la mejor protección contra la enfermedad de la Covid-19, su transmisión y las posibles secuelas a largo plazo. Véase capítulo 8.



El uso de una mascarilla sigue siendo obligatorio en Suiza en el transporte público, en hospitales y clínicas, así como en residencias de mayores y geriátricos.



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. Si no es posible lavarse las manos, los geles desinfectantes para las manos son una buena alternativa para neutralizar el virus.



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



Puede usted contagiarse con el coronavirus si mantiene un contacto estrecho y duradero con una persona posiblemente contagiada. Puede usted protegerse a sí mismo y a los demás reduciendo los contactos estrechos con otras personas.

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, aténgase 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 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

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

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



El aislamiento evita que el nuevo coronavirus continúe propagándose. Toda persona que haya contraído el coronavirus debe quedarse en casa y no tener contacto con otras personas. Así pueden evitarse nuevos contagios.

El aislamiento puede terminarse cuando hayan transcurrido 5 días desde la aparición de los primeros síntomas **y** cuando la persona no presente síntomas de enfermedad durante 48 horas. Una vez finalizado el aislamiento, la persona debería llevar mascarilla al mantener contacto con otras personas, así como evitar espacios públicos durante varios días.

Para obtener más información sobre el aislamiento consulte las «Instrucciones para el aislamiento» 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:

- 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.

Es posible que la oficina cantonal no le contacte inmediatamente. **Por ello, es vital que, en caso necesario, inicie el aislamiento 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. 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.

8. Vacunación

En Suiza es posible vacunarse contra la Covid-19. Se recomienda la vacuna a las personas mayores de 12 años (también a embarazadas). También pueden vacunarse los niños a partir de 5 años. 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.

¿Han pasado más de cuatro 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 de enfermar gravemente.

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.

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.

9. 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.

10. Más información

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (alemán, francés, italiano, inglés)