



Nuevo coronavirus

Actualizado el 06.07.2020

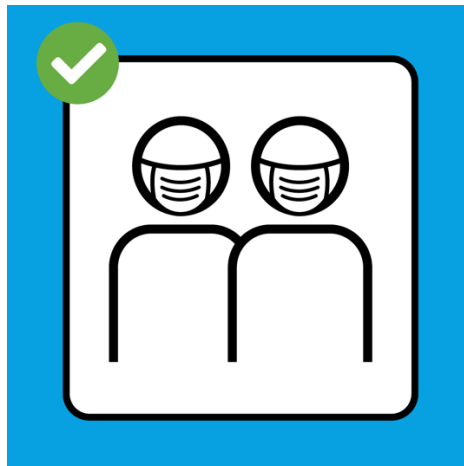
ASÍ NOS PROTEGEMOS.



Hoja informativa

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

Uso obligatorio de mascarillas en el transporte público



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



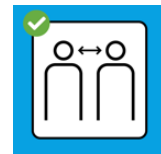
Ante la presencia de síntomas, hacerse el test inmediatamente y quedarse en casa.



Siempre que sea posible, indicar datos de contacto para permitir el rastreo.



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



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.

Las preguntas y respuestas más frecuentes sobre el nuevo coronavirus

Desde que se han revocado las medidas para proteger a la población del nuevo coronavirus, cada vez más personas se mueven por los espacios públicos. El Consejo Federal apuesta también en el futuro por el comportamiento responsable de los ciudadanos. Las normas de distancia e higiene, así como los protocolos de protección continúan siendo vitales y deben contribuir a evitar nuevos contagios y el consiguiente marcado aumento del número de casos.

El riesgo de contagio es considerable cuando no se puede mantener una distancia de 1,5 metros. Esta situación puede ocurrir en todo momento en el transporte público. A raíz del incremento de los viajes y traslados, y teniendo en cuenta el número creciente de casos que se detectan desde mediados de junio, el Consejo Federal ha decidido reforzar las medidas de protección e introducir el uso obligatorio de mascarillas en el transporte público a partir del 6 de julio de 2020.

No obstante, la responsabilidad individual sigue siendo vital: La mejor manera de prevenir un contagio es lavándose regularmente las manos con jabón y manteniendo la distancia.

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 (1,5 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 1,5 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.

¿Pueden los abuelos cuidar de sus nietos?

Las personas mayores de 65 años son especialmente vulnerables y deberían extremar las medidas de precaución. Esto se aplica también a los abuelos. Al fin y al cabo, los abuelos deben decidir por sí mismos si quieren cuidar de sus nietos.

En cualquier caso, recomendamos a los abuelos:

- Observen las normas de higiene y comportamiento, por ejemplo, lavándose las manos con frecuencia, evitando compartir vasos con los niños y manteniendo distancia con respecto a los padres.
- Eviten los lugares muy concurridos, por ejemplo, estaciones de tren o el transporte público durante las horas punta.

No cuiden de ningún niño si ustedes o el niño están enfermos, incluso si solo tienen síntomas muy leves.

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.**
- **Haga la autoevaluación del coronavirus (enlaces en la próxima pregunta) 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» (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

¿Qué tipo de eventos están permitidos?

Se permiten eventos privados y públicos con un aforo de hasta 300 personas. Se trata de eventos como celebraciones familiares, ferias, conciertos, teatro y cine, manifestaciones políticas y de la sociedad civil, así como competiciones deportivas y actividades organizadas por asociaciones.

Eventos privados y celebraciones familiares: Estos pueden llevarse a cabo fuera de los ámbitos residenciales privados. No es necesario contar con un concepto de protección. No obstante, los responsables de la organización del evento deben elaborar una lista de asistentes con las informaciones de contacto correspondientes (nombre, apellidos, número de teléfono).

Eventos públicos, así como eventos deportivos y competiciones: La celebración de estos eventos precisa de un protocolo de protección.

Las competiciones deportivas de disciplinas con contacto físico (judo, lucha, etc.) no se permiten hasta el 6 de julio.

Tenga en cuenta: Las normas de higiene y distancia para la protección de las personas presentes deben estar garantizadas en todo momento.

¿Qué ocurre si el número de contagios no disminuye, sino que vuelve a subir?

Todo dependerá de cómo evolucione la situación. Ante un nuevo incremento de los contagios, el Consejo Federal aplazará la entrada en vigor de las medidas de desescalada previstas o, incluso, anulará en parte las medidas de desescalada ya introducidas. Los protocolos de protección deben adaptarse en consecuencia.

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 / www.aide-maintenant.ch

En estos casos, recuerde que las reglas de comportamiento e higiene deben cumplirse y tenerse en cuenta siempre.

¿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/amenazada 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**

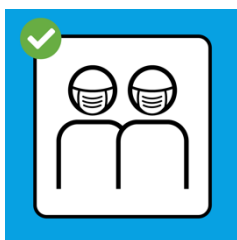
Otros números de teléfono importantes:

- 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
- **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

El Consejo Federal sigue recomendando el teletrabajo en la medida de lo posible para evitar una gran afluencia de personas en el transporte público. No obstante, la decisión de volver al puesto de trabajo compete solamente a su empleador.

Si usted trabaja y padece una enfermedad previa, su empleador tiene la obligación de protegerle.



Uso obligatorio de mascarillas en el transporte público

¿Dónde es obligatorio el uso de una mascarilla?

El uso de mascarilla es obligatorio en todo el transporte público, es decir, en trenes, tranvías y autobuses, así como en funiculares y barcos. No es obligatoria la mascarilla en telesillas y los telesquís.

¿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.

¿Debo llevar mascarilla incluso si el tren o el autobús están casi vacíos?

El uso de la mascarilla es obligatorio independientemente del número de personas que se encuentren en el medio de transporte público. Es imposible saber de antemano cuántas personas más se subirán.

Teniendo en cuenta el tráfico derivado de los desplazamientos profesionales, así como el tráfico vacacional, es de esperar que haya una alta afluencia de personas.

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 solo protege de forma limitada a los demás. Se debe utilizar una mascarilla higiénica o una mascarilla textil de confección industrial.

¿Quién controla que los viajeros lleven mascarilla?

El control y el cumplimiento corren a cargo del personal ferroviario, así como de la policía ferroviaria y los servicios de seguridad.

¿Qué ocurre si me niego a llevar una mascarilla?

Si se niega a llevar una mascarilla deberá apearse del medio de transporte en la próxima parada. Si una persona contraviene las indicaciones del personal de seguridad y se niega a abandonar el vehículo, podrá ser multado por desobediencia (procedimiento de multa normal, no multa disciplinaria).

¿Por qué no es obligatorio el uso de mascarilla en todos los espacios públicos?

En el transporte público muchas personas se encuentran juntas durante un largo periodo de tiempo, lo que aumenta el riesgo de propagación. Además, no es posible registrar los datos de contacto de los pasajeros, lo que imposibilita el rastreo de contactos en el caso de que una persona contraiga COVID-19.

Durante largo tiempo, la OFSP mantuvo que las mascarillas no protegían a las personas sanas en los espacios públicos. ¿Por qué se decreta ahora la obligatoriedad de su uso?

Toda persona que lleva una mascarilla está protegiendo a los demás. Una persona infectada puede contagiar a otros sin saberlo hasta dos días antes de que aparezcan los síntomas. Si todos llevan mascarilla en espacios reducidos, cada uno está protegido de los demás. Esta medida puede no ofrecer una protección total, pero contribuye a ralentizar la propagación del virus.



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. Para ello, consulte las instrucciones para la «Cuarentena» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) y atégase rigurosamente a las mismas.
- 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 cercar 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, retoromano, albanés, bosnio, inglés, croata, portugués, serbio y español.)

- [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 demás usuarios de la app que mantuvieron un contacto estrecho con la persona contagiada 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 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 ha tenido 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

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