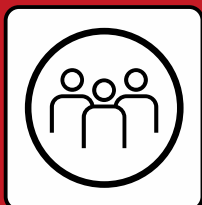


**ASÍ NOS
PROTEGEMOS.**

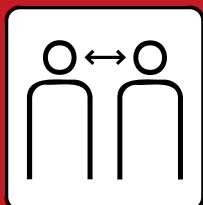


Actualizado el 3.12.2020

STOP CORONA



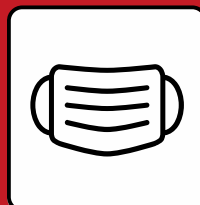
Reducir los contactos con otras personas.



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



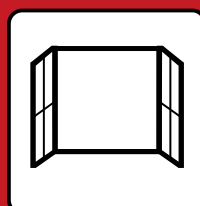
Lávese bien las manos.



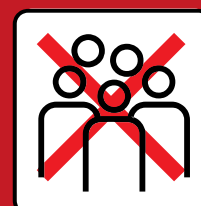
Tosa y estornude en un pañuelo o en el antebrazo.



Evite dar la mano.



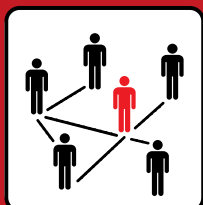
Ventile varias veces al día.



Reuniones espontáneas de más de 15 personas en el espacio público prohibidas.



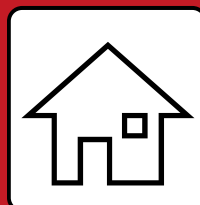
Si tiene síntomas, hágase el test de inmediato y quédese en casa.



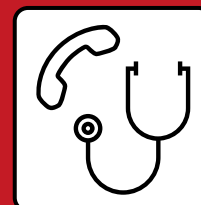
Indique los datos de contacto completos para permitir el rastreo.



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

En algunos cantones se aplican normas más estrictas

Índice

1. Contagio y riesgos	5
1.1 ¿Por qué son tan importantes las normas de higiene y comportamiento?	5
1.2 ¿Quiénes son especialmente vulnerables? N	5
1.3 ¿Pertenece usted al grupo de personas especialmente vulnerables? Así puede protegerse. N	5
1.4 Está usted embarazada y, por tanto, corre usted un mayor riesgo de enfermarse gravemente a raíz de la Covid-19. ¿A qué debe prestar especial atención? N	6
1.5 ¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?	6
1.6 ¿Cuándo tiempo transcurre entre el contagio y la aparición de la enfermedad? ¿A partir de qué momento es una persona contagiosa N ?	7
2. Síntomas, diagnóstico y tratamiento	7
2.1 ¿Cuáles son los síntomas de una enfermedad causada por el nuevo coronavirus?	7
2.2 ¿Qué hacer si tengo síntomas de Covid-19? N	8
2.3 ¿Qué es la autoevaluación del coronavirus?	8
2.4 Mi hijo de menos de 12 años tiene síntomas. ¿Qué debemos hacer? ¿Puede ir al colegio o a la guardería? N	9
2.5 ¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?	10
2.6 ¿Tiene alguna molestia, se siente enfermo o presenta síntomas que no estén relacionados con el nuevo coronavirus?	10
3. Los test	10
3.1 ¿Cuándo debo hacerme el test del nuevo coronavirus? N	10
3.2 ¿Dónde puedo hacerme el test? N	10
3.3 ¿En qué casos asume la Confederación los costes del test PCR o el test rápido de antígenos? N	11
4. Rastreo de contactos, aislamiento y cuarentena	11
4.1 ¿Qué significan aislamiento y cuarentena? ¿Por qué son medidas tan importantes? N	11
4.2 ¿Qué es el rastreo de contactos? N	12
4.3 ¿Qué debe hacer si ha tenido contacto con una persona contagiada con el coronavirus? N	12
4.4 ¿Puedo salir ocasionalmente de casa durante la cuarentena, ir a pasear, tomar el aire o hacer la compra? N	13

5. App SwissCovid	13
5.1 ¿Cómo funciona en la aplicación SwissCovid la detección de contactos con otros usuarios?	14
5.2 ¿Qué debo hacer si la app SwissCovid me notifica que existe la posibilidad de un contagio?	14
6. Mascarillas	14
6.1 ¿Hay excepciones a la mascarilla obligatoria para niños pequeños y otras personas?	16
6.2 Si no dispongo de mascarilla, ¿puedo taparme la cara y la nariz con un chal o cualquier otro tipo de paño o pañuelo?	16
7. Reuniones, eventos y actividades de ocio	16
7.1 ¿Qué tipo de reuniones están prohibidas?	16
7.2 ¿Qué reglas se aplican a los eventos públicos y privados?	16
7.3 ¿Qué reglas se aplican a las actividades de ocio deportivas y culturales?	16
7.4 ¿Qué reglas se aplican a bares y restaurantes?	17
7.5 ¿Qué reglas se aplican a discotecas y locales de baile?	17
8. Teletrabajo	17
9. Viajes/ Llegadas a Suiza	17
9.1 ¿Qué debo tener en cuenta cuando viajo a Suiza desde el extranjero? ¿Qué reglas se aplican a la hora de entrar en Suiza?	17
10. Encontrar ayuda	18
10.1 ¿Dónde puedo encontrar más informaciones en mi lengua materna?	18
10.2 ¿Qué puedo hacer si en el hospital no hablan mi idioma y no me entienden?	18
10.3 ¿Debe quedarse en casa pero necesita comida o medicamentos? ¿O quiere ayudar a alguien?	18
10.4 ¿Está preocupado o necesita hablar con alguien?	18
10.5 ¿Se siente amenazado/amenazada en casa? ¿Necesita ayuda o protección?	19
11. Más información	19

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 es 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 actuales:

- Amplio uso obligatorio de mascarilla:
 - 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 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 (por ej. institutos de bachillerato, escuelas de formación profesional y escuelas medias técnicas)
 - 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
- Limitaciones para eventos y reuniones (Nota: los niños se cuentan en el número de participantes)
 - Prohibición de eventos privados con más de 10 personas
 - Prohibición de eventos públicos con más de 50 personas
 - Prohibición de reuniones espontáneas con más de 15 personas en espacios públicos
- Normas para restaurantes y bares:
 - Consumo obligatorio en mesas en restaurantes y bares: la consumación de bebidas y comida solo se permite sentado en mesa
 - En los restaurantes 4 personas como máximo por mesa (excepto familias con niños)
 - Se prohíbe la actividad de clubs, discotecas y locales de baile
 - Cierre de restaurantes y bares entre las 23:00 y las 06:00 horas
- Normas para el deporte y la cultura
 - 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 similares): En el sector de aficionados se permiten actividades con hasta 15 personas bajo cumplimiento del uso de mascarilla y las normas de distancia. En el sector profesional se permiten ensayos y actuaciones.
 - Se prohíben las actuaciones de coros, los ensayos se permiten solo para coros profesionales
- Clases virtuales en universidades y escuelas superiores

- Cuando sea posible trabaje desde casa (Homeoffice)
- Cuarentena obligatoria para personas que viajen a Suiza

Observación: En algunos cantones se aplican normas más estrictas.

1. Contagio y riesgos

1.1 ¿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. (consulte la pregunta siguiente → ¿Quiénes son especialmente vulnerables? **N**).

1.2 ¿Quiénes son especialmente vulnerables? **N**

Especialmente vulnerables son:

- **Personas mayores** (el riesgo de que la infección con el nuevo coronavirus cause una grave evolución asciende en función de la edad. Así, la tasa de hospitalizaciones se incrementa a partir de los 50. También 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.

1.3 ¿Pertenece usted al grupo de personas especialmente vulnerables? Así puede protegerse. **N**

La mejor manera de protegerse de un contagio es observar rigurosamente 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 las normas de uso obligatorio de la mascarilla. Lleve una mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de 1,5 metros.
- 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 grandes concentraciones de personas. 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).

¿Tiene usted uno o varios síntomas de enfermedad (véase la pregunta siguiente → ¿Cuáles son los síntomas de una enfermedad causada por el coronavirus?) **Llame inmediatamente a su médico o al hospital y haga la prueba. También durante el fin de semana.**

Describa sus síntomas y mencione que pertenece usted al grupo de personas especialmente vulnerables

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

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 (consulte la pregunta anterior → ¿Pertenece usted al grupo de personas especialmente vulnerables? Así puede protegerse. **N**).

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 y hágase el test.

1.5 **¿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.

1.6 ¿Cuándo tiempo transcurre entre el contagio y la aparición de la enfermedad? ¿A partir de qué momento es una persona contagiosa ?

El «tiempo de incubación» del nuevo coronavirus, es decir, el margen de tiempo que transcurre entre el contagio y la aparición de los primeros síntomas es, por regla general, de 5 días. No obstante, puede durar hasta 14 días.

Los infectados con el nuevo coronavirus son contagiosos durante mucho tiempo:

- **Comienzo del periodo de contagiosidad**: dos días antes de que comiencen los síntomas. Esto significa que es posible contagiar a otras personas antes de que la persona se dé cuenta de que está infectada.
- **Mientras la persona tiene síntomas: el riesgo de contagio es especialmente elevado.**
- **Fin del periodo de contagiosidad**: en los casos leves la «contagiosidad» se reduce considerablemente transcurridos 10 días tras aparición de los síntomas. Por ello, por regla general puede decirse: la fase contagiosa acaba 10 días tras la aparición de los síntomas. Por el contrario, en los transcurso más graves de la enfermedad hay indicios que sugieren que la persona puede ser contagiosa durante más tiempo.

Importante durante todo el periodo: Mantenga la distancia de 1,5 metros con respecto a otras personas y cumpla con las normas de higiene y comportamiento.

2. Síntomas, diagnóstico y tratamiento

2.1 ¿Cuáles son los síntomas de una enfermedad causada por el nuevo coronavirus?

Síntomas de Covid-19:

Los siguientes síntomas aparecen con frecuencia:

- Dolor de garganta
- Tos (generalmente seca)
- Dificultad para respirar
- Dolor torácico
- Fiebre
- Pérdida repentina del olfato y/o del gusto

Además pueden aparecer los síntomas siguientes:

- Dolor de cabeza
- Sensación de debilidad general, malestar
- Dolor muscular

- Rinitis
- Síntomas gastrointestinales (náusea, vómitos, diarrea, dolor de barriga)
- Erupciones cutáneas

La gravedad de los síntomas de Covid-19 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 de Covid-19, es probable que esté usted infectado con el nuevo coronavirus. Haga inmediatamente el test y observe rigurosamente las indicaciones incluidas en la pregunta siguiente (→ ¿Qué hacer si tengo síntomas de Covid-19? **N**)

2.2 ¿Qué hacer si tengo síntomas de Covid-19? **N**

Si tiene usted uno o varios de los síntomas más frecuentes de Covid-19, es posible que se haya contagiado con el coronavirus. En ese caso, cumpla rigurosamente las siguientes indicaciones:

- **Reducción de contactos:** Quédese en casa y evite cualquier contacto con otras personas.
- **Test:** Hágase el test inmediatamente (consulte la pregunta → ¿Dónde puedo hacer el test? **N**)
- **Hasta que obtenga el resultado del test:** Quédese en casa y observe las instrucciones para el aislamiento (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Evite todo contacto con otras personas hasta que no obtenga el resultado del test.

Si no está seguro de cómo comportarse:

- **Recomendación para el test:** Haga la autoevaluación del coronavirus (check.bag-coronavirus.ch) o llame a su médico. Responda a las preguntas de la autoevaluación en línea o al teléfono de la mejor manera posible. Al final, obtendrá usted una recomendación sobre cómo proceder o, en su caso, la indicación de hacerse el test. Haga el test inmediatamente si la autoevaluación del coronavirus o su médico así lo recomiendan y quédese en casa hasta que obtenga el resultado.
- Si no se recomienda el test: Tómese en serio las molestias y los síntomas, incluso si probablemente no se deban al coronavirus. Si fuera necesario, llame a su médico. Quédese en casa hasta 24 horas después de la desaparición de los síntomas. Este proceder se corresponde también con las recomendaciones para otras enfermedades de las vías respiratorias como la gripe.

Si es usted una persona especialmente vulnerable: Si tiene usted uno o varios síntomas de Covid-19, llame inmediatamente a su médico o a un centro hospitalario (también durante el fin de semana) y hágase la prueba.

2.3 ¿Qué es la autoevaluación del coronavirus?

La **autoevaluación del coronavirus** que encontrará bajo check.bag-coronavirus.ch le ofrece, tras responder a unas pocas preguntas, 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 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. También durante el fin de semana.

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

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 Covid-19 y ha mantenido contacto estrecho con una persona que también tiene síntomas de Covid-19 (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 Covid-19, pero no ha tenido contacto estrecho con una persona que muestre síntomas Covid-19 (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.

La hoja informativa para padres de la Conferencia suizoalemana de Enseñanza Primaria (DVK) ofrece una panorámica sobre el procedimiento a seguir ante la presencia de síntomas de enfermedad o enfriamiento en niños del jardín de infancia y escuela primaria):

www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (en los siguientes idiomas: alemán, francés, italiano, inglés, bosnio/croata/serbio, portugués, español, albanés, árabe, tamil, tigrinya y turco).

2.5 ¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

En la actualidad no existe un tratamiento específico para las enfermedades causadas por los 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.

2.6 ¿Tiene alguna molestia, se siente enfermo o presenta síntomas que no estén 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.

3. Los test

3.1 ¿Cuándo debo hacerme el test del nuevo coronavirus? N

Si tiene usted uno o varios síntomas de Covid-19, debe usted hacerse el test inmediatamente.

Actualmente se aplica la siguiente regla: Todas las personas con síntomas de enfermedad atribuibles al Covid-19 deben hacerse el test de inmediato. Esta estrategia tiene por objeto detectar el máximo de contagios. Solo así es posible interrumpir las cadenas de contagio, lo que es vital para superar la pandemia.

En caso de no estar seguro sobre qué hacer: Quédese en casa, haga la autoevaluación del coronavirus (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. Haga el test de inmediato si así lo recomienda la autoevaluación del coronavirus o su médico y, a continuación, quédese en casa hasta que obtenga el resultado del test.

3.2 ¿Dónde puedo hacerme el test? N

El test puede realizarse en la consulta del médico, en hospitales y centros especializados, así como en farmacias (solo test rápido de antígenos).

En la página web de la OFSP «Coronavirus: Test» encontrará una lista de enlaces de las diversas ofertas para hacer el test en los cantones: www.bag.admin.ch/testing

3.3 ¿En qué casos asume ^N la Confederación los costes del test PCR o el test rápido de antígenos?

La Confederación asume tanto los costes del test PCR (test de biología molecular PCR) como del test rápido de antígenos siempre y cuando se cumpla uno de los siguientes criterios:

- Tiene usted síntomas atribuibles al Covid-19.
- Ha obtenido usted una notificación de la app SwissCovid informándole de que ha tenido usted contacto con una persona infectada. En la página SwissCovid App y Contact Tracing encontrará informaciones al respecto: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- La oficina cantonal o su médico le han recetado el test, dado que se encuentra usted en cuarentena porque ha tenido contacto estrecho con una persona contagiada.

La Confederación no asume los costes del test:

- Si precisa usted del test con resultado negativo por motivos de viaje.
- Si el test se realiza por deseo expreso de su empleador.
- Si el test se realiza en el extranjero.

En caso de la Confederación no se haga cargo de los costes del test, le recomendamos que se informe de antemano sobre los precios, dado que pueden variar considerablemente.

4. Rastreo de contactos, aislamiento y cuarentena

4.1 ¿Qué significan aislamiento y cuarentena? ¿Por qué son medidas tan importantes? ^N

El aislamiento y la cuarentena son medidas destinadas a interrumpir las cadenas de contagio y a contener así la propagación del coronavirus. Todas aquellas personas con un contagio confirmado o bajo sospecha de contagio, deben quedarse en casa y evitar todo contacto con otras personas. De esta forma pueden evitarse muchos nuevos contagios. De aquí se derivan las reglas siguientes:

Las personas que hayan dado positivo en el test del nuevo coronavirus deben aislarse.

Las personas en las que un contagio con el nuevo coronavirus es probable, deben permanecer en cuarentena durante 10 días. Los siguientes casos suponen una elevada probabilidad de contagio:

- Tras un contacto estrecho con una persona que ha dado positivo en el test del coronavirus. Esto se denomina **cuarentena tras contacto estrecho** (cuarentena de contacto).
- Tras una estancia en un país o región con riesgo de contagio elevado. Se trata, en este caso, de **cuarentena para viajeros** (cuarentena por viaje).

Vídeo: Enlace al vídeo explicativo sobre el aislamiento (en alemán, francés, italiano, inglés): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

Encontrará más información sobre la cuarentena y el aislamiento en las instrucciones sobre aislamiento y las instrucciones sobre cuarentena bajo: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 ¿Qué es el rastreo de contactos? N

El Contact-Tracing o rastreo de contactos es la búsqueda de personas de contacto: El rastreo de contactos pretende detectar a los contactos estrechos de las personas contagiadas con el coronavirus.

El rastreo de contactos se recomienda a todas las personas con Covid-19 confirmada por laboratorio o las personas hospitalizadas con probabilidad de tener Covid-19. La oficina cantonal competente identifica a las personas de contacto estrecho y entabla contacto con ellas.

Vídeo: Enlace al vídeo explicativo sobre el rastreo de contactos (en alemán, francés, italiano, retorromano, inglés, albanés, serbio, portugués, español): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

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.

La aplicación SwissCovid contribuye al rastreo de contactos: la app detecta si hemos estado en contacto con una persona infectada. Así es posible interrumpir cadenas de contagio.

Véase capítulo → [App SwissCovid](#) N

Observación sobre la situación actual: El rastreo de contactos es competencia de los cantones. Los cantones deciden sobre la mejor manera de asignar sus recursos ante el aumento de los contagios. Por ello, puede ocurrir que la oficina cantonal competente no le contacte a tiempo para decretar el aislamiento y la cuarentena. **Por ello, es vital que, en caso necesario, inicie el aislamiento o la cuarentena por iniciativa propia.** Además, debe usted informar a sus contactos estrechos en caso de dar positivo en el test del Covid-19.

4.3 ¿Qué debe hacer si ha tenido contacto con una persona contagiada con el coronavirus? N

¿Ha estado usted en contacto con una persona que ha dado positivo al nuevo coronavirus? En ese caso, puede usted ser contagioso en los próximos días sin saberlo. Las medidas a seguir dependen de si la persona positiva con la que tuvo contacto era contagiosa durante el contacto y de si el contacto fue estrecho o no. Responda a las preguntas siguientes:

Primera pregunta: ¿Era la persona contagiosa en ese momento?

Periodo de tiempo determinante: una persona es contagiosa dos días antes de que aparezcan los síntomas hasta transcurridos 10 días desde el inicio de los síntomas. En los casos más graves, la persona contagiada puede ser contagiosa durante más tiempo.

- Si el contacto tuvo lugar antes de este periodo, el contagio es poco probable, por lo que no debe usted hacer cuarentena.

- Si el contacto con la persona que ha dado positivo tuvo lugar cuando la persona era contagiosa, responda a la segunda pregunta:

Segunda pregunta: ¿Fue un contacto «estrecho»?

Con «contacto estrecho» se describe un contacto personal en el que es posible contagiarse. Cuanto más largo sea el contacto con la persona positiva, mayor es la probabilidad de que se produzca un contagio. El contacto no se considera estrecho si tuvo lugar con protección, por ejemplo a través de una barrera de separación o si las dos personas llevaban mascarilla.

Aténgase a la siguiente regla general: El contacto es estrecho si estuvo usted con otra persona durante largo tiempo con distancia insuficiente y sin protección. Por «largo tiempo» se entiende más de 15 minutos al día (acumulado). Por «distancia insuficiente» se entiende una distancia menor a 1,5 metros.

Tenga en cuenta: El virus no cronometra el tiempo. Por ello, la regla de los 15 minutos es orientativa. Un contacto puede ser «estrecho» en un espacio reducido (por ej. en el coche) incluso si es breve.

4.4 ¿Puedo salir ocasionalmente de casa durante la cuarentena, ir a pasear, tomar el aire o hacer la compra? N

No. La cuarentena tiene por objeto interrumpir las cadenas de contagio del nuevo coronavirus. Por este motivo se debería evitar el contacto físico con otras personas mientras dure la cuarentena. No obstante, esto no significa que se prohíban los contactos por teléfono o videoconferencia.

Para los niños se aplica la siguiente excepción: durante la cuarentena está permitido que sus hijos salgan durante un breve periodo. Durante esta salida está prohibido que sus hijos mantengan contacto con personas ajenas a su familia.

5. App SwissCovid N



La aplicación SwissCovid para teléfonos móviles (Android/iPhone) es la app de rastreo de contactos oficial de la Confederación para rastrear los contagios con el nuevo coronavirus.

La aplicación es un aporte a la contención del nuevo coronavirus. Constituye un complemento del «rastreo de contactos» tradicional, es decir, el seguimiento de nuevos contagios por parte de los cantones y contribuye, por tanto, a interrumpir las cadenas de contagio.

La app SwissCovid está disponible en el Apple Store y el Google Play Store:

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

Vídeo: Enlace al vídeo Instalar y activar la app SwissCovid (en alemán, francés, italiano, retorromano, inglés, albanés, serbio, portugués, español): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 ¿Cómo funciona en la aplicación SwissCovid la detección de contactos con otros usuarios? N

Cuando la aplicación está activada, el teléfono móvil envía a través de Bluetooth códigos de identificación aleatorios (IDs). Se trata de secuencias de números aleatorios que no permiten la identificación de la persona o el dispositivo.

Si dos teléfonos móviles con la app SwissCovid o la app Proximity Tracing compatible activadas se encuentran cerca, estos teléfonos intercambian sus IDs aleatorias.

Encontrará más informaciones al respecto en la hoja informativa sobre la app SwissCovid bajo: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

Vídeo: Enlace al vídeo explicativo sobre la app SwissCovid (en alemán, francés, italiano, retorromano, inglés, albanés, serbio, portugués, español): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 ¿Qué debo hacer si la app SwissCovid me notifica que existe la posibilidad de un contagio? N

Siga las recomendaciones que se indican en la app:

- Proteja a las personas de su entorno evitando contactos personales durante los 10 días siguientes al posible contagio. La aplicación SwissCovid le informa sobre cuántos días debe seguir evitando los contactos
- Llame a la Infoline SwissCovid e infórmese sobre la posibilidad de hacer un test gratuito y sobre todas las cuestiones relacionadas con evitar los contactos. El número de teléfono aparece en la aplicación en caso de obtener una notificación.

Haga inmediatamente el test en cuanto aparezcan síntomas de Covid-19 (véase pregunta → ¿Cuáles son los síntomas de una enfermedad causada por el nuevo coronavirus?).

6. Mascarillas

En Suiza, el uso de la mascarilla es obligatorio en muchos lugares (véase siguiente pregunta → ¿Dónde es obligatorio usar mascarilla? N).

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 frenar la propagación del nuevo coronavirus.

¿Dónde es obligatorio usar 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 las 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.

6.1 ¿Hay excepciones a la mascarilla obligatoria para niños pequeños y otras personas?

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

6.2 Si no dispongo de mascarilla, ¿puedo taparme la cara y la nariz con un chal o 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.

7. Reuniones, eventos y actividades de ocio

Las obligaciones y prohibiciones aquí descritas se aplican en todo el territorio suizo. Algunos cantones pueden decretar medidas más estrictas.

7.1 ¿Qué tipo de reuniones están prohibidas?

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

7.2 ¿Qué reglas 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) con más **de 10 personas** están prohibidos. 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.

7.3 ¿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.

7.4 ¿Qué reglas se aplican 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 las 06.00 horas.
- Obligación de consumir en las mesas: el consumo de bebidas y comida solo se permite sentado en mesa.

7.5 ¿Qué reglas 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.

8. 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.

9. Viajes/ Llegadas a Suiza

9.1 ¿Qué debo tener en cuenta cuando viajo a Suiza desde el extranjero? ¿Qué reglas se aplican a la hora de entrar en 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.

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/einreise

La lista se actualiza regularmente en función de la situación epidemiológica. Un test negativo no exime de la obligación de cuarentena.

Notifique su llegada a la oficina cantonal competente en un plazo de dos días y cumpla con las instrucciones que reciba de esta oficina: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

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.-

Diríjase a la Infoline para viajeros de la OFSP para aclarar cualquier duda sobre la cuarentena: +41 58 464 44 88 (todos los días de 6 a 23 horas).



Puede usted escanear este código QR con su teléfono móvil y acceder directamente a la página web www.baq.admin.ch/einreise.

10. Encontrar ayuda

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

En la plataforma migesplus.ch encontrará informaciones fiables sobre el Covid-19, así como otros temas de salud:

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 ¿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.

10.3 ¿Debe quedarse en casa pero necesita comida o medicamentos? ¿O quiere ayudar a alguien?

Piense en la gente a su alrededor:

- ¿Podría pedirle ayuda a alguien?
- O ¿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 normas de higiene y comportamiento deben cumplirse siempre.

10.4 ¿Está preocupado o necesita hablar con alguien?

Aquí puede encontrar más información

- En las páginas web www.dureschnufe.ch (alemán) / www.santepsy.ch (francés) / www.salutepsi.ch (italiano)
- Si necesita asistencia por teléfono, llame al 143 (Die Dargebotene Hand)

10.5 ¿Se siente amenazado/amenazada en casa? ¿Necesita ayuda o protección?

- En las páginas web www.opferhilfe-schweiz.ch (alemán) / www.aide-aux-victimes.ch (francés) / www.aiuto-alle-vittime.ch (italiano) 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 médico de cabecera**: **Medgate** está disponible en el **0844 844 911** todos los días y también por las noches.

11. Más información

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (alemán, francés, italiano, inglés)