



COVID-19: Instrucciones para la cuarentena

Qué hacer si ha tenido contacto estrecho con una persona que ha dado positivo en el test del nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) o al viajar a Suiza desde un país o una región con un elevado riesgo de contagio

Vigente a partir del 04.12.2020

Ha tenido usted contacto estrecho con una persona afectada por el nuevo coronavirus cuyo contagio ha sido confirmado en un laboratorio. Con contacto estrecho entendemos que ha estado usted cerca (distancia de menos de 1,5 metros) de una persona infectada durante más de 15 minutos sin ninguna protección (una o ambas personas sin mascarilla o barrera de separación). Si esta persona era contagiosa durante el contacto¹, tiene usted que iniciar una cuarentena en su casa durante 10 días. La oficina cantonal competente se pondrá en contacto con usted para facilitarle más informaciones y darle instrucciones.



Contacto estrecho (inglés)

Usted viaja a Suiza y durante los últimos 10 días ha estado en un país o una región con riesgo de contagio elevado. Tras la llegada tiene usted la obligación de dirigirse inmediatamente y por la vía más directa a su domicilio o a un alojamiento adecuado. Aquí deberá usted permanecer continuamente durante 10 días a partir de su llegada (cuarentena) y entablar contacto con la oficina cantonal competente en un plazo de dos días (ver lista de contacto de las autoridades cantonales www.bag.admin.ch/entry)². Observe las indicaciones de los responsables cantonales.



Entrada (inglés)

Mediante la cuarentena evita usted propagar el virus entre las personas que conviven con usted y el resto de la población, dado que durante este periodo podría usted contagiar el virus a otros. Con la cuarentena contribuye usted de modo determinante a proteger a personas especialmente vulnerables³ y a ralentizar la propagación del virus.



Nuevo coronavirus (inglés)

Las siguientes instrucciones le indican cuáles son las medidas que debe usted tomar durante la cuarentena para evitar la transmisión del virus. Encontrará todas las informaciones relevantes sobre el nuevo coronavirus bajo <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus> (en alemán, francés, italiano e inglés).

Encontrará una hora informativa en su idioma en www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Duración de la cuarentena

- La cuarentena tiene una duración de 10 días.
- Los 10 días comienzan a partir del día que mantuvo el último contacto con la persona que ha dado positivo.

¹ Una persona es contagiosa si tiene síntomas y 48 horas antes de la aparición de estos síntomas.

² En caso de haber entrado en Suiza a través de un país o una región sin riesgo de contagio elevado, las autoridades cantonales competentes podrán tener en cuenta la duración de la estadía en este país o región a la hora de determinar la duración de la cuarentena.

³ Personas mayores, así como mujeres embarazadas y personas adultas con hipertensión, diabetes, afecciones cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer o tratamientos que debiliten el sistema inmunitario, obesidad grado III (mórbida, BMI ≥ 40 kg/m²)

- En la **cuarentena por viaje** los 10 días comienzan el día de su llegada. Si hubiera entrado usted en Suiza a través de un país o una región sin riesgo de contagio elevado, las autoridades cantonales competentes podrán restar a la cuarentena la estadía en este país o región.
- Si no presenta usted síntomas tras 10 días, puede usted finalizar la cuarentena.

Distanciamiento social y profesional

- Evite todo contacto con otras personas, con excepción de personas que también están en cuarentena y que conviven con usted en el mismo domicilio. No obstante, tenga en cuenta que la duración de su propia cuarentena se alarga en caso de que una persona con la que sigue manteniendo contacto desarrolle síntomas y dé positivo en el test.
- Observe las normas de higiene y comportamiento de la campaña «Así nos protegemos»: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- Un test con resultado negativo (PCR o test rápido de antígenos) no acorta la duración de la cuarentena (10 días).



Reglas de higiene y comportamiento (inglés)

Si usted convive con la persona que ha dado positivo en un mismo domicilio

- La persona que ha dado positivo se instala sola en una habitación con la puerta cerrada e ingiere sus comidas en esa habitación (ver recomendaciones para el aislamiento bajo [www.bag.admin.ch/ isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Mantenga una distancia de 1,5 metros y lleve una mascarilla cuando la persona que ha dado positivo deba salir de la habitación.
- Ventile todas las habitaciones con frecuencia.
- Evite cualquier visita o contacto.
- Pida a sus familiares, amigos o a un servicio de reparto que le lleven a casa alimentos y otros productos imprescindibles, como por ej. medicamentos, y los depositen delante de la puerta.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No compartan los objetos domésticos como vajilla, vasos, tazas o los utensilios de cocina entre ustedes. Lave estos objetos después de su uso en el lavavajillas o fríéguelos minuciosamente con agua y jabón.
- No compartan toallas o ropa de cama entre ustedes.
- Las personas especialmente vulnerables deberían, si fuera posible, estar separadas de las demás personas durante la cuarentena.



Instrucciones aislamiento (inglés)

Si vive solo

- Pida a sus familiares, amigos o servicio de reparto que le lleven a casa alimentos y otros productos imprescindibles, como por ej. medicamentos, y los depositen delante de su puerta.

Si convive usted con otras personas en el mismo domicilio, pero no con la persona que ha dado positivo

- Instálese solo en una habitación con la puerta cerrada. Ingiera las comidas en su habitación.
- Evite cualquier tipo de visitas o contactos y abandone la habitación sólo cuando sea necesario.
- Lleve una mascarilla⁴ cuando tenga que salir de la habitación.
- Ventile todas las habitaciones con frecuencia.
- Lávese las manos con regularmente.
- Utilice su propio cuarto de baño. Si esto no fuera posible, limpie la infraestructura sanitaria de uso común (ducha, inodoro, lavabos) después de cada uso con un producto de limpieza habitual.
- No comparta sus objetos domésticos como vajilla, vasos, tazas o utensilios de cocina con otras personas. Lave estos objetos después de cada uso en el lavavajillas o fríéguelos minuciosamente con agua y jabón. No comparta toallas o ropa de cama con otras personas.

⁴ www.bag.admin.ch/masks

Si tiene que salir de casa (para una cita médica):

- **Use una** mascarilla⁴.
- **Evite utilizar el transporte público.** Si su estado de salud lo permite, utilice su propio vehículo o bicicleta, vaya andando o en taxi.

Uso correcto de la mascarilla

- Antes de colocarse la mascarilla lávese las manos con agua y jabón o con un producto desinfectante.
- Colóquese la mascarilla cuidadosamente de forma que cubra la nariz y la boca y ajústela para que quede bien ceñida al rostro.
- Una vez se haya colocado la mascarilla no la vuelva a tocar. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante siempre que toque una mascarilla utilizada, por ej. al retirarla.
- Las mascarillas higiénicas pueden llevarse durante un máximo de 4 horas.
- Consulte las indicaciones detalladas en www.bag.admin.ch/masks bajo Uso correcto.



Mascarillas
(inglés)

Vigile su estado de salud

- Observe con atención su estado de salud: malestar, cansancio, fiebre, sensación febril, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria o pérdida repentina de sentido del olfato y/o del gusto pueden también ser síntomas de una infección con el nuevo coronavirus.

Ante la presencia de síntomas

- Proceda a aislarse y observe las recomendaciones vigentes para el aislamiento. Encontrará las informaciones necesarias bajo www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Haga la autoevaluación del coronavirus en la [página web de la OFSP](#) y, en caso necesario, hágase el test. En la página web del Cantón de Vaud bajo <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> encontrará una autoevaluación del coronavirus en 8 idiomas más.
- Llame inmediatamente a un médico. Indique que está en cuarentena por indicación del Servicio cantonal de salud y que tiene usted síntomas. Si es usted una persona especialmente vulnerable, dígaselo al médico en ese momento.



Autoevaluación
coronavirus
(inglés)

Contactos sociales durante la cuarentena

- El hecho de que deba iniciar una cuarentena no significa que tenga que renunciar a todas sus relaciones sociales: mantenga el contacto con sus familiares y amigos, sea por teléfono, por Skype, etc. Cuénteles sus experiencias, sus pensamientos y sentimientos.
- Si esto no fuera suficiente o si le fuera a usted imposible: llame al número 143 («La mano tendida») si tiene usted preocupaciones, miedos o problemas. Bajo este número le atenderán gratuitamente a cualquier hora.
- Encontrará más informaciones en línea bajo www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch



Dureschnufe

Lavarse regularmente las manos⁵

- Usted y las personas de su entorno deben lavarse regularmente las manos durante un mínimo de 20 segundos con agua y jabón. En caso de no disponer de agua y jabón, desinfecte las manos con un producto desinfectante de manos. Para ello, aplique generosamente el desinfectante sobre toda la superficie de las manos y frótelas hasta que estén secas. Utilice agua y jabón sobre todo cuando las manos estén visiblemente sucias.
- Lávese las manos sobre todo antes y después de cocinar, antes y después de comer, después de ir al servicio y cuando las manos estén visiblemente sucias.

⁵ Lavarse las manos correctamente en vídeo: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Cuarentena con niños menores de 12 años y sus padres

- En general, las reglas de la cuarentena se aplican también a niños y padres.
- Durante la cuarentena, los niños no pueden mantener contactos con otras personas fuera de su familia.
- En caso de que solo un niño esté en cuarentena, se deberá reducir el contacto con otros miembros de la familia al máximo posible. La viabilidad de esta medida depende de factores como, por ejemplo, la edad. No obstante, las necesidades del niño deben tenerse en cuenta, sobre todo si se trata de niños de corta edad.
- Es posible que los niños en cuarentena disfruten de breves momentos al aire libre SIN mantener contacto con otras personas fuera del ámbito de la familia.
- Si un progenitor está en cuarentena y el niño no, durante el periodo de cuarentena el otro progenitor debería hacerse cargo del cuidado del niño y asumir el papel de persona de referencia para él.
- En caso de que ambos progenitores estén en cuarentena y el niño no, deberá optarse por una solución que se haga eco de la edad del niño y sea viable. En caso de que nadie pueda atender al niño fuera de la familia y el niño no está en condiciones de coordinar solo su día a día con las medidas de protección mencionadas anteriormente, debe considerarse la posibilidad de incluir al niño en la cuarentena.

Después de la cuarentena

- Continúe observando las normas de higiene y comportamiento: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Continúe vigilando su estado de salud. Es posible que los primeros síntomas se presenten más tarde.



Campaña
(inglés)

Indemnización por pérdida de ingresos a raíz de las medidas contra el coronavirus

- Consulte las informaciones correspondientes en la [página web](#) de la Oficina Federal de Seguros Sociales OFAS (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Medidas para empresas, asalariados, autónomos y asegurados > Indemnización por pérdida de ingresos > Preguntas y respuestas > Indemnización para personas a raíz de una medida de cuarentena).



BSV