



## COVID-19: Instrucciones para el aislamiento

Vigente a partir del 08.12.2020

Las presentes instrucciones explican lo que debe usted hacer si ...

... **padece una enfermedad grave que puede haber sido causada por el nuevo coronavirus.**

... **ha dado usted positivo en el test del nuevo coronavirus.**

Si presenta usted síntomas de una infección respiratoria aguda<sup>1</sup> y/o ha perdido repentinamente el sentido del gusto y/o del olfato, debe usted **aislarse inmediatamente en su casa** para que no pueda contagiar a otras personas. Además, debe usted hacerse el test de inmediato.

Incluso si no tiene usted síntomas pero ha dado positivo en el test del coronavirus, puede usted contagiar a otras personas, por lo que tiene usted que aislarse inmediatamente.

Las siguientes instrucciones le informan sobre las medidas de prevención que debe usted tomar para evitar la transmisión del virus. Encontrará todas las informaciones relevantes sobre el nuevo coronavirus bajo <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>. Asimismo, encontrará un [video explicativo](http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus) sobre el aislamiento bajo [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Nuevo coronavirus  
(inglés)

Si el resultado del test es positivo, la oficina cantonal competente se pondrá en contacto con usted para facilitarle más informaciones y darle instrucciones.

**Tenga en cuenta:** A raíz de la situación actual, es posible que la oficina cantonal no pueda contactarle rápidamente. En este caso, informe usted mismo a sus contactos sobre su contagio. Encontrará las informaciones relevantes en párrafo «**Qué deben hacer sus contactos y su familia**».

### Duración del aislamiento

La duración del aislamiento depende del resultado del test:

- Se ha hecho usted el test y el resultado es positivo. Por regla general, el aislamiento acaba una vez transcurridas 48 horas tras la desaparición de los síntomas siempre y cuando hayan transcurrido un mínimo 10 días desde la aparición de los síntomas.
- Se ha hecho usted el test y el resultado es negativo: el aislamiento acaba 24 horas tras la desaparición de los síntomas.
- **No ha hecho el test:** puede usted poner fin al aislamiento cuando hayan transcurrido 48 horas desde la desaparición de los síntomas, siempre que hayan transcurrido un mínimo de 10 días desde la aparición de los síntomas.
- En el momento de hacer el test no tenía usted síntomas: ponga fin al aislamiento 10 días después del test.

Es posible que transcurra algún tiempo hasta que los nervios del olfato y el gusto se recuperen o la tos ligera desaparezca completamente. Por ello, puede usted finalizar el aislamiento si solo estos síntomas (pérdida del gusto y el olfato, tos ligera) permanecen una vez transcurrido el periodo de aislamiento.

<sup>1</sup> Por ej. tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria con o sin fiebre, sensación febril, dolores musculares

### **Vigile su estado de salud**

- Póngase en contacto telefónico con su médico si le preocupa su estado de salud o si se presenta una de las siguientes señales de alarma:
  - Fiebre constante durante varios días
  - Sensación de debilidad constante durante varios días
  - Dificultad respiratoria
  - Sensación de presión o dolores en el pecho
  - Aparición de un estado de confusión
  - Labios o rostro azulado

### **Si vive usted 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 vive con otras personas en el mismo domicilio**

- Instálese en una habitación con la puerta siempre cerrada. Ingiera sus comidas en la habitación. Ventile la habitación regularmente.
- Evite cualquier tipo de visitas o contactos y abandone la habitación solo cuando sea necesario.
- Lleve siempre una mascarilla y mantenga la distancia mínima de 1,5 metros con respecto a otras personas en su domicilio cuando sea necesario salir de su habitación.
- Evite cualquier contacto con sus animales domésticos.
- 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 desinfectante de uso doméstico.
- 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.
- Pida a sus familiares y amigos que les abastezcan con productos alimenticios y productos imprescindibles, como por ej. medicamentos, y los depositen delante de la puerta, o contrate un servicio de reparto a domicilio.

### **Lavarse regularmente las manos<sup>2</sup>**

- Usted y las personas de su entorno deben lavarse las manos con frecuencia durante al menos 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.

### **Cúbrase la boca al toser o estornudar**

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Tire o lave los materiales con los que se ha cubierto la nariz o la boca.
- Deposite los pañuelos de papel usados en una bolsa de plástico en un cubo de basura exclusivo para este fin dispuesto en su habitación.

### **Si tiene que salir de casa** (para hacerse el test o para una cita médica):

- **Use una [mascarilla higiénica](#).** Si tiene usted síntomas de una infección respiratoria aguda, no debería utilizar mascarillas textiles.
- **Lávese las manos** o desinfectelas antes de salir de casa.
- **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 higiénica**

---

<sup>2</sup> Lavarse las manos correctamente en vídeo: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- 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 4 horas como máximo.
- Consulte las indicaciones detalladas en [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) bajo [Uso correcto](#).



Mascarillas  
(inglés)

### Observe todas las medidas de precaución necesarias

- Los residuos que estén contaminados con fluidos corporales (heces, sangre, mucosidades) deben ser eliminados en una bolsa de plástico en un cubo de basura exclusivo para este fin dispuesto en su habitación antes de proceder a eliminarlos con el resto de la basura.
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que toque como la mesilla de noche, el marco de la cama y otros muebles del dormitorio con un producto desinfectante doméstico.

### Aislamiento con niños y padres

- En general, las reglas de aislamiento se aplican también a niños y sus padres.
- Durante el aislamiento, los niños no pueden mantener contactos con otras personas fuera de su familia.
- En caso de que solo un niño esté en aislamiento, 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 trata de niños de corta edad.
- Si un progenitor está en aislamiento y el niño no, 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 aislamiento 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 el aislamiento.

### Contactos sociales durante el aislamiento

- El hecho de que deba aislarse 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 <http://www.dureschnufe.ch> / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)



Dureschnufe  
(inglés)

### Después del aislamiento

- Continúe observando las normas de higiene y comportamiento de la campaña «Así nos protegemos» - [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others).



Reglas de  
higiene y  
comportamie  
nto (inglés)

### ¿Qué deben hacer sus contactos y su familia?

- Sus contactos y su familia deben vigilar su estado de salud y observar las normas de higiene y comportamiento de la campaña «Así nos protegemos» ([www.bag.admin.ch/so](http://www.bag.admin.ch/so))

[schuetzen-wir-uns](#)), mientras no cuente usted con el resultado del test. En caso de que aparezcan síntomas, deben aislarse y hacer la autoevaluación del coronavirus ([Coronavirus-Check](#)) en la página web de la OFSP. Si procede, deberán hacerse el test. Asimismo, deben observar las mismas recomendaciones para el aislamiento que se describen en este documento.

- En caso de que su test haya dado positivo: en colaboración con la oficina cantonal competente deberá usted identificar a sus contactos más cercanos para que inicien una cuarentena. En caso de que la oficina cantonal no pueda contactarle rápidamente: informe en cualquier caso a sus contactos de su contagio.



Autoevaluación  
coronavirus  
(inglés)

#### ¿A quién debe usted informar?

- A todas las personas con las que mantuvo un contacto estrecho hasta dos días antes de la aparición de los síntomas: Se trata de aquellas personas que hayan tenido contacto con usted durante más de 15 minutos a una distancia menor de 1,5 metros y sin protección cuando usted era asintomático, o en las 48 horas anteriores a la aparición de los síntomas. Estas personas deben atenerse a las instrucciones para la cuarentena ([www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- Bajo «Procedimiento tras contacto con una persona positiva» en [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) encontrarán usted y sus contactos informaciones detalladas.
- Si sus personas de contacto deben iniciar una cuarentena a raíz del contacto que han mantenido con usted, tienen derecho a percibir una indemnización por pérdida de ingresos. Para más información consulte la página web de la Oficina Federal de Seguros Sociales OFAS.



Instrucción  
es  
cuarentena  
(inglés)



BSV