



Nuevo coronavirus

Actualizado el 3.4.2020

ASÍ NOS PROTEGEMOS.



Hoja informativa

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

¿Qué puede hacer?

Quédese en casa a partir de ahora. Ayúdenos a salvar vidas.



A excepción de las **siguientes situaciones**:

- Tiene que ir a trabajar, ya que el teletrabajo no es posible en su profesión. Los empleadores tienen la obligación de proteger a sus empleados.
- Tiene que comprar comida.
- Tiene que ir al médico o a la farmacia.
- Tiene que ayudar a otras personas.

**¿Tiene más de 65 años o una patología previa
¡Entonces le recomendamos que se quede en casa a partir de ahora!**
Solo hay una excepción: si tiene que ir al médico.

Siga rigurosamente las normas de comportamiento e higiene.



Mantenga la distancia.



Lávese bien las manos.



Evite dar la mano.



Tosa y estornude en un pañuelo desechable o en el antebrazo.



Llame a su médico de cabecera o al servicio de urgencias.

Las preguntas y respuestas más comunes sobre el nuevo coronavirus

Contagio y riesgos

Suiza se encuentra en una situación extremadamente grave. El número de infectados con el nuevo coronavirus está aumentando rápidamente. Muchas personas han enfermado, aunque algunas solo de forma leve. Sin embargo, todos los infectados son contagiosos. Esta enfermedad puede ser mortal y hay personas particularmente vulnerables, es decir, que tienen mayor riesgo de enfermar gravemente.

¿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. En este grupo, se incluyen a los mayores de 65 años y a las personas con una patología previa. Estas patologías previas son:

- **Presión arterial alta,**
- **Diabetes,**
- **Enfermedades cardiovasculares,**
- **Enfermedades respiratorias crónicas,**
- **Cáncer, así como**
- **Enfermedades y terapias que debilitan el sistema inmunitario.**

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.

¿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 2 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.

Todo el mundo debería actuar como si fuera fuente de contagio.

- Quédese en casa.
- De vez en cuando, lávese bien las manos con jabón.
- Si debe salir de casa, mantenga una distancia mínima de 2 metros de los demás.
- Evite los grupos de personas.
- No forme grupos de más de 5 personas.
- Incluso en grupos pequeños, debe guardarse siempre una distancia de 2 metros.
- No acuda a una consulta o a urgencias sin haber concertado una cita previa por teléfono.

Síntomas, diagnóstico y tratamiento

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?

Síntomas más comunes:

- Tos (generalmente seca)
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Fiebre, sensación de fiebre
- Dolor muscular

Con menor frecuencia también aparecen:

- Dolor de cabeza
- Síntomas gastrointestinales
- Pérdida de olfato y gusto
- Conjuntivitis
- Rinitis

La gravedad de los síntomas puede variar y estos pueden ser incluso leves. También es posible que haya complicaciones, como neumonía.

No a todas las personas con síntomas se les hace la prueba del nuevo coronavirus. Sin embargo, si tiene uno o más de los síntomas descritos como más comunes, es muy probable que esté infectado con el nuevo coronavirus.

¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

El tratamiento se limita al alivio de los síntomas. Las personas infectadas se aíslan con el fin de proteger al resto de personas. Generalmente, en los casos graves, es necesario recibir tratamiento en la unidad de cuidados intensivos de un hospital. Se puede requerir ventilación artificial.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Lea las indicaciones sobre el «autoaislamiento» (en alemán: «Selbst-Isolation») que podrá encontrar en www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/ / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/ / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/ y siga rigurosamente las indicaciones dadas.

Si estas indicaciones no están traducidas a su idioma y no entiende ninguno de los idiomas ofrecidos, póngase en contacto con alguien que pueda explicárselas.

A continuación, le indicamos una serie de medidas que debe cumplir de forma obligatoria si presenta algún síntoma:

- Quédese en una habitación y mantenga la puerta cerrada. Ventile la habitación regularmente.
- Evite el contacto con otras personas.
- Siga rigurosamente las normas de higiene.
- Salga de casa lo antes posible 48 horas después de que ya no tenga ningún síntoma. Sin embargo, deben haber pasado 10 días como mínimo desde el inicio de los síntomas.

Si tiene más de 65 años o una patología previa: llame a su médico inmediatamente si presenta uno o más de los síntomas descritos como más comunes. Incluso si es fin de semana.

Si tiene menos de 65 años y no tiene ninguna patología previa: llame a un médico solo si su estado de salud empeora. Especialmente si tiene dificultad para respirar.

¿Qué debo hacer si he tenido contacto con alguien que tiene síntomas de coronavirus?

Compruebe si:

- 1) ¿Vive con alguien que presente uno o más de los síntomas descritos como más comunes de coronavirus?
- 2) ¿O ha tenido contacto íntimo (por ejemplo, abrazos, besos) con alguien que en las 24 horas siguientes presentó uno o más de los síntomas descritos como más comunes de coronavirus?

¿Ha respondido a la pregunta 1) o 2) con un sí? Entonces probablemente esté infectado. Ahora es importante que usted no contagie a nadie.

Lea las indicaciones sobre la «autocuarentena» (en alemán: «Selbst-Quarantäne») que podrá encontrar en www.bag.admin.ch/neues-coronavirus / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus y siga rigurosamente las indicaciones dadas. Si estas indicaciones no están traducidas a su idioma y no entiende ninguno de los idiomas ofrecidos, póngase en contacto con alguien que pueda explicárselas.

A continuación, le indicamos una serie de medidas que debe cumplir de forma obligatoria a partir de ahora:

- Quédese en casa durante 10 días.
- Evite el contacto con otras personas. La única excepción son las personas que viven con usted y que también están en cuarentena.
- Pídale a su familia o amigos que le traigan todo aquello que necesite.
- Siga rigurosamente las normas de higiene.

Si experimenta síntomas dentro de este período, siga las indicaciones dadas en la sección «¿Qué debo hacer si tengo síntomas?».

¿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

Se prohíben las reuniones de más de 5 personas.

El 20 de marzo de 2020, el Consejo Federal prohibió las reuniones de más de 5 personas en lugares públicos. Esto incluye plazas, parques y similares. Si se reúne con otras personas, mantenga una distancia de más de 2 metros entre sí. Si no lo hace, puede ser multado. Todas las personas, independientemente de su edad, deben seguir estas indicaciones: Siga las prohibiciones y medidas del Consejo Federal y todas las recomendaciones dadas. ¡Protéjase y no contagie a nadie!

¿Puedo quedar con mis amigos?

Como norma general: quédese en casa. En particular, las personas enfermas o los mayores de 65 años solo deben salir de casa en casos excepcionales.

Se prohíben las reuniones de más de 5 personas en lugares públicos. Esta prohibición también se aplica a las familias numerosas y a los grupos de compañeros de piso. Si no cumple esta medida, la policía le penalizará con una multa.

Si se reúne con cuatro personas o menos, también debe mantener la distancia mínima de 2 metros. Naturalmente, está permitido que una madre le dé la mano a su hijo pequeño por la calle o que un hombre empuje la silla de ruedas de su mujer discapacitada para dar un paseo.

Reduzca sus contactos sociales al mínimo absoluto. Por ejemplo, esto incluye:

- No salga a tomar algo con sus compañeros después del trabajo.
- No vaya ni organice ninguna fiesta privada.
- No juegue al fútbol con amigos.
- No vaya ni organice fiestas de cumpleaños.

No se reúna en grupos de más de 5 personas y asegúrese de mantener una distancia de al menos 2 metros. Siga las normas de higiene y comportamiento.

¿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.

¿Tiene hijos?

Los abuelos y las personas particularmente vulnerables no deben cuidar a los niños. Asegúrese de que los niños **no jueguen en grupos de más de 5**. Los grupos de niños deben ser siempre los mismos, es decir, los niños deben jugar siempre con el mismo grupo y no con niños diferentes cada día. Y mientras los niños juegan, los adultos no deben reunirse en grupos.

¿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 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 0844 911 las 24 horas del día, los 365 días del año.

Así debemos protegernos en el trabajo.

Suiza debe seguir funcionando. Si puede, debe teletrabajar. Sin embargo, si trabaja, por ejemplo, en una obra, en un comercio minorista o en una fábrica, siga las normas de higiene y comportamiento. Los empleadores también están obligados a cumplir con las normas federales sobre higiene y distancia. Se deben implementar medidas organizativas y técnicas apropiadas para garantizar la seguridad de los empleados. Las empresas que no las implementen o que no puedan implementarlas podrán ser obligadas a cerrar.

Gracias por hacer que nuestro país siga funcionando.

¿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