

Información para personas que hayan tenido contacto estrecho con alguien que padezca de covid-19

Información aplicable a Västmanland

Si has tenido contacto con alguien que padezca de covid-19, necesitarás estar especialmente atento a tus síntomas y reunirte con el número mínimo posible de personas. Si alguien con quien convives padece de covid-19, estarás obligado a cumplir ciertas reglas de actuación.

Si convives o si has compartido vivienda con alguien que padezca de covid-19

Si convives o si has compartido vivienda con alguien que se encuentre en la fase contagiosa de covid-19, estarás obligado a cumplir ciertas reglas de actuación.

Dichas reglas tendrán vigor hasta que hayan transcurrido 7 días a partir de la fecha en que la persona con quien convivas/hayas compartido vivienda, dejara la prueba en que se detectara covid-19. Leer más a continuación, concéctate a 1177.se, y activar aviso por sms o mail, para que puedas ser contactado por la asistencia médico-sanitaria con el fin de trazar contagios.

- Independientemente de tu edad, si has compartido vivienda con una persona que padezca de covid-19 detectada en su fase contagiosa, deberás **quedarte en tu casa durante 7 días** a partir de la fecha en que la persona que padezca de covid-19 dejara su prueba. Significa ello que, durante este período, no podrás ir al trabajo, ni a la escuela o al centro de educación preescolar.
- **En la medida en que te resulte posible, deberás evitar reunirte con personas que no pertenezcan a tu propio hogar.** Podrás hacer las compras necesarias, por ejemplo, de alimentos y medicamentos, mientras estés totalmente sano y si no tienes posibilidad de obtener entrega a domicilio, ni que te ayude algún familiar o amigo.
- **Comunicarás a tu empleador o rector** que es posible que hayas estado expuesto a contagio.
- Deberás trabajar o estudiar desde tu casa. Si no tienes posibilidad de realizar tu trabajo desde tu casa, podrás solicitar la ayuda para personas portadoras de enfermedades contagiosas (“smittbärarpenning”) al Instituto Nacional de Seguridad Social (“Försäkringskassan”). - [Smittbärarpenning från Försäkringskassan](#). La ayuda para personas portadoras de enfermedades contagiosas se paga a aquellas personas que tengan posibilidad de trabajar, pero que no lo puedan hacer debido al riesgo de contagiar a otras personas. El Gobierno ha resuelto suprimir temporalmente el requisito de certificado médico cuando se solicita la ayuda para personas portadoras de enfermedades contagiosas relacionada con covid-19. Por tanto, sólo hace falta que mandes tu solicitud directamente, a través de la página web de Försäkringskassan.

- Debes ser cuidadoso con la higiene de tus manos
- **Reservarás cita para la prueba de diagnóstico PCR de covid-19 - [boka tid för egenprovtagning \(PCR\)](#)** - en el quinto día después de que la persona con quien hayas convivido dejara la prueba que haya confirmado la presencia de covid-19. Esto significa que, si la persona con quien convives dejó una prueba que detectó covid-19 el día 1º de octubre, deberás reservar cita para toma de prueba el día 6 de octubre. Lo hará toda persona que conviva o que haya compartido vivienda con una persona que padezca de covid-19, desde el grado preescolar preparatorio y mayores de esa edad. En los niños de preescolar no se hacen tests de covid-19. Si tu prueba no detectó covid-19, seguirás los consejos para otros contactos estrechos durante 14 días, a partir de la fecha en que la persona con quien convivas ya no sea contagiosa.

Si has tenido contacto estrecho con alguien que padezca de covid-19, pero sin haber compartido vivienda con él o ella

- Necesitarás estar **especialmente atento a cualquier síntoma** que pueda ser indicativo de covid-19
- Si presentas síntomas, reservar cita inmediatamente para prueba de diagnóstico PCR.
- Si te enteras de que te has encontrado frente por frente con una persona contagiosa, dentro de una distancia de 2 metros y en un ambiente interior, deberás reservar cita para toma de prueba a través de [1177.se](https://www.1177.se), transcurridos 5 días desde que estuvieras expuesto al contagio. Si no presentas síntomas, podrás ir al trabajo/la escuela normalmente, a la espera del resultado de tu prueba.
- Comunícale a tu jefe que es posible que hayas estado expuesto a contagio. Si puedes, trabaja desde tu casa.
- Sé cuidadoso con la higiene de tus manos.
- **Durante 14 días**, contados a partir del último día en que puedas haber estado expuesto a contagio, deberás **reunirte con el número mínimo posible de personas**, y procurar mantener la distancia. Podrás ir al trabajo, a la escuela y al centro de educación preescolar, mientras estés totalmente sano, pero en tu tiempo libre te abstendrás de actividades sociales en ambientes interiores, por ejemplo, entrenamiento físico, clases de música, comidas con invitados y fiestas, incluso en el caso de que hayas dejado una prueba en que no se detectara covid-19.

¿Cómo contagia el coronavirus?

El coronavirus se transmite por medio de contagio por gotas y por contacto. Cuando una persona estornuda, tose o habla, se producen gotas contagiosas en el aire. En tal situación, la persona que se encuentre cerca podrá ser contagiada. Cuando las gotas hayan caído sobre superficies u objetos, desde ahí podrán ser transmitidos agentes infecciosos, normalmente pasando por las manos. Si una persona se toca los ojos o la nariz sin haberse lavado las manos, el virus podrá introducirse en el cuerpo por esa vía.

El lapso de tiempo desde el momento en que una persona haya sido contagiada hasta que posiblemente se enferme (el período de incubación), varía entre 2 y 14 días; lo más común son 5 días.

Leer más sobre cómo contagia el coronavirus. [Läs mer om hur coronavirus smittar](#)

¿Cuáles son los síntomas frecuentes de covid-19?

Síntomas frecuentes de covid-19: fiebre, rinitis, tos, dificultades respiratorias, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor de músculos, deterioro del olfato y del gusto, problemas de estómago y diarreas. La mayoría de las personas se enferman de manera leve, con síntomas ligeros, mientras que algunas personas se enferman con más gravedad, con dificultades respiratorias y necesidad de tratamiento hospitalario.

Leer más sobre síntomas de covid-19 [Läs mer om symptom vid covid-19](#)

¿Qué hago si me enfermo?

Personas a partir del grado preescolar preparatorio y mayores

Si presentas síntomas, incluso leves, deberás **quedarte en tu casa y reservar cita para toma de prueba de covid-19**. En esta página encontraras información sobre cómo reservar cita para toma de prueba: [Provtagning för covid-19 i Västmanland](#). (“Toma de prueba de covid-19 en Västmanland”). A la espera del resultado de la prueba, tendrás que cumplir las mismas recomendaciones de si estuvieras padeciendo de covid-19. Cuando reserves cita para la prueba, recibirás más información.

Niños de preescolar

A los niños que asistan a la educación preescolar se les recomienda, en primera instancia, que se queden en su casa, sin hacer test de covid-19. En tal caso, el niño deberá permanecer en su casa mientras presente síntomas, y dos días y noches más sin presentar síntomas. Durante todo este período, el niño deberá evitar contactos fuera de su hogar.

En aquellos casos en que el niño siga con síntomas leves, por ejemplo tos seca y rinitis ligera, podrá asistir al centro preescolar transcurridos al menos 7 días y noches desde que se enfermara.

¿Qué hago si necesito asistencia médico-sanitaria por covid-19 o cualquier otra enfermedad?

Si necesitas asesoramiento, en primera instancia llama por teléfono a tu centro de asistencia sanitaria primaria (“vårdcentral”) o bien a 1177 Vårdguiden. Si te has enfermado hasta el punto de peligrar tu vida, llama a 112, informando que es posible que te hayas contagiado de covid-19.

¿Estas instrucciones serán aplicables aun cuando ya haya padecido de covid-19?

Si ya padeciste de covid-19, con virus detectado en prueba PCR tomada en la boca/faringe/nariz, o bien anticuerpos constatados en prueba analizada en el laboratorio en el cual se haya tomado la prueba en los últimos 6 meses, estas instrucciones no serán aplicables. Eso no obstante, esté atento a síntomas y, si te fueras a enfermar, quédate en tu casa hasta que estés totalmente sano.

Si has hecho el test de anticuerpos con “test rápido”, que es una prueba de sangre, de la que te hayan dado el resultado al cabo de aproximadamente una hora, es importante que ese test cumpla los requisitos de rendimiento establecidos por Folkhälsomyndigheten (“Agencia Sueca de Salud Pública”). Dirigirte a la entidad médico-sanitaria que haya analizado la prueba, para que te informen si el test cumple o no los requisitos de Folkhälsomyndigheten.

¿Dónde encuentro más información sobre covid-19?

Leer más sobre covid-19 en las páginas [Om covid-19 – coronavirus](#)