

Información para personas con covid-19 constatada

Aplicable a Västmanland

Cuando el resultado de tu prueba demuestra que tienes una infección en curso, causada por covid-19, es importante que te quedes en tu casa, con el fin de no contagiar a otras personas. También estarás obligado a cumplir la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas. A continuación se explica cómo deberás proceder.

¿Por cuánto tiempo seré contagioso?

Se te considerará contagioso durante al menos 7 días a partir del momento en que comenzaste a tener síntomas. Cuando hayan transcurrido 7 días a partir del momento en que te enfermaste **y** cuando lleves 48 horas sin fiebre **y** te sientas mejor en sentido general, ya no se te considerará contagioso. También será el caso aun cuando, al cabo de 7 de días a partir del momento en que te enfermaste, sigas con síntomas como tos seca y deterioro del gusto y del olfato.

Si no presentabas síntomas en el momento de la toma de prueba, y si no desarrollas síntomas durante la semana siguiente, ya no se te considerará contagioso cuando hayan transcurrido 7 días a partir del momento de la toma de prueba.

Si has estado hospitalizado debido a covid-19, o si vives en una residencia de ancianos, tu médico te explicará por cuánto tiempo se te considerará contagioso. Si tu inmunidad está sustancialmente debilitada, por ejemplo, debido a quimioterapia, podrás ser contagioso por más tiempo. En tal caso, se te considerará contagioso durante al menos 3 semanas, a partir del momento en que se presentara el primer síntoma. Si tienes dudas, contacta a tu médico.

Si tienes dudas respecto de cómo valorar tu infecciosidad, podrás llamar al [021-1730 00](tel:021-173000), marcar el 1 en el teclado, para asesoramiento.

No deberás hacer un test renovado para comprobar si ya no estás contagiando, ya que la muestra podrá presentar residuos de virus durante hasta 6 meses.

Durante el período en que seas contagioso, deberás cumplir las instrucciones siguientes:

- No vayas al trabajo, ni a la escuela.
- Evita reunirte con otras personas que no sean las que vivan contigo. Trata de mantener la distancia a las personas que vivan contigo (al menos 1 metro, preferiblemente 2 metros), con la excepción de aquellos niños de los que

tengas responsabilidad paternal – la necesidad de intimidad del niño es más importante que no mantener la distancia.

- Permanecer solo en tu habitación propia.
- No comer en compañía de otras personas.
- Si es posible, no compartir el cuarto de baño.
- Practicar rutinas de higiene especiales
 - Procura lavarte las manos con frecuencia.
 - Usa toalla propia.
 - Limpia/desinfecta superficies, por ejemplo las llaves de agua y manetas de puertas.
 - No bebas del mismo vaso, ni usa los mismos cubiertos que haya usado otra persona.
 - Siempre estornuda/tose en el pliegue del codo o en un pañuelo.
- No hagas compras en tiendas, ni viajes en transportes públicos.
- Si solicitas asistencia médico-sanitaria, informa a los profesionales de asistencia que estás contagiado de covid-19.
- Ponte al tanto de las reglas de actuación que estarás obligado a cumplir conforme a la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas: [Covid-19 patientinformation och förhållningsregler.pdf](#) (“Covid-19 información para pacientes y reglas de actuación”).

Trazado de contagio – deberás hacer lo siguiente con carácter inmediato

Conforme a la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas, todo quien padezca de covid-19 constatada está obligado a someterse a trazado de contagio. Con el fin de minimizar la propagación de covid-19, es importante que todo quien pueda haber estado expuesto a contagio sea informado con la máxima rapidez posible.

1. Recuerda detenidamente con qué personas has tenido **contacto estrecho** durante el período en que hayas sido contagioso hasta el presente momento.

Por **contacto estrecho** se entiende una persona con quien hayas estado reunido durante al menos 15 minutos, dentro de 2 metros de distancia, sobre todo bajo techo.

Llevarás siendo contagioso desde 48 horas antes del primer momento en que te sintieras enfermo y presentaras síntomas. Si no has presentado síntomas, se te considerará contagioso a partir de la fecha en que dejaras tu prueba.

Las personas con las que convivas siempre se entienden como contactos estrechos. También pueden ser contactos estrechos aquellas personas que

hayan estado de visita en tu casa, o que hayas visitado durante el período en cuestión. Lo pueden ser asimismo unos amigos con los que hayas compartido de manera estrecha en otros lugares y compañeros de trabajo con quienes hayas tenido contacto estrecho, por ejemplo sentado a su lado.

2. Llama por teléfono, manda sms o mail a los amigos y compañeros de trabajo con quienes hayas tenido contacto estrecho cuando eras contagioso, informándoles que pueden haber estado expuestos a contagio. Pídeles que se pongan al tanto de Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19. Bajo el titular de "[Förslag på hur du kan skriva när du kontaktar personer som du haft nära kontakt](#)" encontrarás una sugerencia de cómo informar a tus contactos estrechos.

Si por alguna razón no quieres contactar tú mismo a tus contactos estrechos, te podrá ayudar Smittspårningsteamet för covid-19.

3. Si eres alumno, y si has permanecido en la escuela en la fase contagiosa, será necesario informar a la escuela de que padeces de covid-19 constatada. Suele ser conveniente que el tutor legal comunique al rector de la escuela que padeces de covid-19 constatada. Aun cuando no hayas asistido a la escuela en la fase contagiosa, resulta conveniente que comuniques a la escuela que padeces de covid-19, ya que es posible que formes parte de un brote que necesite ser identificado.
4. Si en tu centro de trabajo o en otra actividad (por ejemplo escuela, lugar de entrenamiento u otras actividades de tiempo libre) te has reunido con personas a las que puedas haber expuesto a contagio, pero a quienes, por diversas razones, no puedes ni debes informar personalmente, se te invita a contactar a tu jefe/director de equipo, rector o su equivalente. Es importante que todo quien pueda haber estado expuesto a contagio reciba información. Tu jefe/director de equipo, rector o su equivalente podrá ayudar en el trazado de contagio, transmitiendo información. Las personas que lleguen a ser contactadas no tendrán derecho a enterarse de que tú eres quien padece de covid-19.
5. Confirmar que llevaste a cabo lo anteriormente indicado, respondiendo a las preguntas del formulario que encontrarás en tu bandeja de entrada, cuando te hayas conectado con 1177.se [logga in på 1177.se](#). Si has dejado prueba dentro de Region Västmanland, y si no te resulta posible conectarte con [logga in](#) 1177.se, Smittspårningsteamet för covid-19 te contactará.

Sugerencias de cómo redactar un mensaje cuando abordes a las personas con las que hayas tenido contacto estrecho.

Hola! Me acabo de enterar de que padezco de covid-19. Te estoy contactando dentro del esquema de trazado de contagio, dado que tuvimos contacto en un momento en que yo puedo haber sido contagioso sin saberlo. Smittskydd Västmanland te ruega que te pongas al tanto de [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#) ("Información para personas que hayan tenido contacto estrecho con alguien que padezca de covid-19") en 1177.se/Västmanland.

Con el fin de romper cadenas de contagio es importante que reserves cita para prueba por iniciativa propia, aun cuando no presentes síntomas. Si has padecido de covid-19 o si estás vacunado, leer más instrucciones en [om du haft covid-19](#) o si estás vacunado, en 1177.se.

Aun cuando el resultado de tu prueba muestre que no padeces de covid-19, es importante que te reúnas con un número mínimo de personas durante los próximos 14 días. Trabajar o estudiar a distancia, si tienes esa posibilidad.

¿Deberé informar a mi jefe/director de equipo, mi escuela, mi entrenador?

Si en tu centro o de trabajo o en otra actividad (por ejemplo, la escuela, haciendo entrenamiento u otra actividad de tiempo libre), te has reunido con personas a las que puedes haber expuesto a contagio, pero a quienes por diversas razones no puedes ni debes informar personalmente, te podrá ayudar tu jefe/director de equipo, tu entrenador, tu rector o su equivalente. Es importante que sean informados todos aquellos que puedan haber sido expuestos a contagio, pero no tienen derecho a enterarse de que tú precisamente padeces de covid-19.

Transmitiendo información, tu jefe/director de equipo, entrenador, rector o su equivalente podrá colaborar al trazado de contagio.

Para más información, ver [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#) ("Trazado ampliado de contagio de covid-19 en escuelas, centros de trabajo y asociaciones")

¿Dónde encontraré información?

- Para información general sobre covid-19, leer primero la información en las páginas [om ditt provsvar](#) ("sobre el resultado de tu prueba") o bien llamar por teléfono a 113 13.
- Si tienes preguntas sobre tu salud, contactar a tu centro de asistencia sanitaria primaria o bien a 1177 Vårdguiden por teléfono.
- Si tienes preguntas sobre trazado de contagio, contactar por el teléfono [021-175589](#) al equipo de trazado de contagio de covid-19 de la región.
- Si tienes preguntas sobre infecciosidad, podrás llamar al 021-17 30 00, marcar el 1 en el teclado.

Autoterapia y rehabilitación

[Råd om egenvård och tips för dig som har eller har haft covid-19.](#) ("Consejos para autoterapia y sugerencias para quienes padezcan o hayan padecido de covid-19")

Si estás embarazada, o si diste a luz hace poco (hace menos de 6 semanas)

Contacta a tu comadrona para asesoramiento con vista a tratamiento preventivo contra trombosis.

Si tu estado se empeora

Si tu estado se empeora, deberás contactar a tu centro de asistencia sanitaria primaria o bien a 1177 Vårdguiden por teléfono. Explícales que padeces de covid-19.