

## Información para personas con covid-19 constatada

Información 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, para 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?

Serás contagioso durante al menos 7 días a partir del día en que comenzaste a tener síntomas. Cuando hayan transcurrido 7 días desde el día en que te enfermaste y cuando lleves dos días y noches sin fiebre y te sientas mejor, en general, ya no se te considerará contagioso, incluso en el caso de que, al cabo de 7 días después de que te enfermaras, 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 desde el 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 presentó el primer síntoma. Si tienes dudas, contacta a tu médico.

Si tienes dudas respecto de cómo valorar tu infecciosidad, podrás llamar al 021-17 30 00, 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 medidas 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 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 que se tocan con frecuencia en el hogar.
  - No bebas del mismo vaso, ni usa los mismos cubiertos usados por otra persona.
  - Siempre estornuda/tose en el pliegue del codo o en un pañuelo.
- No hagas compras en tiendas, no viajes en transportes públicos.
- Si solicitas asistencia médico-sanitaria, informa a los profesionales de la salud 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: [läkarföreningen covid-19 hushållskontakter.pdf](#)

## **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 reciba información 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, incluso al aire libre.

Llevarás siendo contagioso desde 48 horas antes del primer momento en que te sintieras enfermo y presentaras síntomas. Si no presentas síntomas, se te considerará contagioso desde 48 horas antes de 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. También lo pueden ser 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. Si existe la posibilidad de que en tu centro de trabajo hayas expuesto a contagio a otras personas que no sean compañeros de trabajo (por ejemplo, alumnos, pacientes o clientes), comunícalo a tu jefe/director de equipo, y pídele a esa persona que lea [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#). (“Trazado extendido de contagio de covid-19 en escuelas, centros de trabajo y asociaciones”)

Si eres alumno, tu tutor legal deberá informar al rector de la escuela que padeces de covid-19 constatada.

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. Para cómo escribirles, ver sugerencias más abajo. Si por alguna razón no quieres contactar tú mismo a tus contactos estrechos, te podrá ayudar Smittspårningsteam covid-19.
3. Pide a tus contactos estrechos que lean la información siguiente: [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#) (“Información para personas que hayan tenido contacto estrecho con alguien que padece de covid-19”)
4. Si tus contactos estrechos presentan síntomas (incluso leves), pídeles a todos que reserven cita inmediatamente para hacer el test.
5. A las personas con quienes hayas permanecido frente por frente por más de 15 minutos, dentro de una distancia de 2 metros y en un ambiente interior, durante el período en que hayas sido contagioso, se les recomienda que reserven cita para toma de prueba aun cuando no presenten síntomas. Las personas con las que convivas, deberán dejar prueba de covid-19 transcurridos 5 días desde el momento en que tú dejaras la tuya. Las personas con las que convivas deberán dejar de ir a la escuela/al trabajo durante 7 días y aguardar el resultado de la prueba. Los demás contactos estrechos podrán ir a la escuela/al trabajo, siempre que no presenten síntoma alguno; sin embargo, de ser posible, deberán trabajar o estudiar a distancia.

Aquellas personas que hayan padecido de covid-19, o que estén vacunadas con la primera dosis hace al menos tres semanas, quedan eximidas, con carácter general, de las reglas de actuación y la recomendación de test (leer más en [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)).

6. Informar a tus contactos estrechos que deben reunirse el número mínimo posible de personas durante 14 días a partir del momento de su último contacto contigo, incluso en el caso de que se hayan sometido a prueba y el resultado de la misma no haya demostrado presencia de covid-19.
7. Favor confirmar que has llevado a cabo lo arriba indicado, respondiendo a las preguntas que encontrarás en tu bandeja de entrada cuando te (“hayas conectado”) [loggat in](#). Si has dejado prueba dentro de la Región de Västmanland, sin poder conectarte en el 1177, el Equipo de Trazado de Contagio de 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](#) 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](#)

## **¿Dónde encontraré información?**

- Para información general sobre covid-19, leer primero la información en las páginas [om ditt provsvar](#) 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.