

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, conéctate a 1177.se, y activa 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 ese 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 (“smittbärarpénning”) al Instituto Nacional de Seguridad Social (“Försäkringskassan”). - [Smittbärarpénning från Försäkringskassan](#). La ayuda para personas portadoras de enfermedades contagiosas se paga a aquellas personas capaces 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 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 (cinco días más tarde). 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 pruebas de covid-19. Si en tu prueba no se 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 eres adulto y si has tenido contacto estrecho con alguien que padezca de covid-19, pero sin haber compartido vivienda con esa persona

- Necesitarás estar **especialmente atento a cualquier síntoma** que pueda ser indicativo de covid-19
- Si presentas síntomas, reserva cita inmediatamente para prueba de diagnóstico PCR.
- Si te has encontrado **frente por frente dentro de una distancia de 2 metros y en un ambiente interior por más de 15 minutos** con una persona que haya sido contagiosa, deberás **boka tid för egenprovtagning** a través de 1177.se, aun cuando no tengas síntomas. El propósito de ello es evitar propagación del virus. Si en la primera prueba no se detecta covid-19, **deberás repetir el test otra vez más**, transcurridos unos cinco días a partir del día en que estuviste expuesto al contagio.
- Trabaja o estudia a distancia, si tienes posibilidad de hacerlo.
- Comunícale a tu jefe o a tu rector que es posible que hayas estado expuesto a contagio.
- 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. En tu tiempo libre, no tengas contacto con nadie fuera de tu hogar (ni en ambientes interiores, ni al aire libre) durante la primera semana. En tu tiempo libre, te abstendrás, durante 14 días, de actividades sociales en ambientes interiores, por ejemplo, entrenamiento físico, comidas con invitados y fiestas, incluso en el caso de que hayas dejado una prueba en que no se detectara covid-19.

Si eres menor (incluyendo estudiantes de enseñanza media superior) y si has tenido contacto estrecho con alguien que padezca de covid-19, pero sin haber compartido vivienda con esa persona

- Necesitarás estar **especialmente atento a aquellos síntomas** que puedan ser indicativos de covid-19.
- Reserva cita inmediatamente para prueba de diagnóstico - **boka tid för egenprovtagning**, si llegas a presentar síntomas (para menores a partir del grado preescolar preparatorio y mayores).
- Comunícale a tu rector o maestro/profesor que es posible que hayas estado expuesto a contagio. Podrá darse el caso de enseñanza a distancia, según la edad que tengas y qué centro escolar.
- Si te has encontrado frente por frente dentro de una distancia de 2 metros por más de 15 minutos con una persona que haya sido contagiosa, y si te llega información de que debes dejar prueba aun cuando no tengas síntomas, deberás **boka tid för egenprovtagning** a través de 1177.se. El propósito de ello es reducir la propagación del virus. A la espera del resultado de tu prueba, no tengas contacto en tu tiempo libre con nadie fuera de tu hogar (incluyendo entrenamiento al aire libre).
- Alumnos del 7º grado y mayores: Si la primera prueba no presenta covid-19, **deberás repetir el test otra vez más**, transcurridos unos cinco días a partir del día en que estuviste expuesto al contagio.
- Si llegas a presentar síntomas después de dejar una prueba en que no se detecte covid-19, necesitarás repetir el test.
- 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. En tu tiempo libre, te abstendrás de actividades sociales en ambientes interiores, por ejemplo, entrenamiento físico, clases de música, o reunirte con compañeros tuyos, incluso en el caso de que hayas dejado una prueba en que no se detectara covid-19.
- Sé cuidadoso con la higiene de tus manos.

¿Qué hago si me enfermo?

Personas a partir del grado preescolar preparatorio y mayores

Si presentas síntomas, incluso leves, tendrás que **quedarte en tu casa y reservar cita para toma de prueba de covid-19**. Encontraras información sobre cómo reservar cita para toma de prueba en esta página: [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 ese 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 volver a asistir al centro preescolar si han transcurrido 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, confirmada mediante prueba PCR tomada durante 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 tienes anticuerpos, esta excepción tendrá vigor durante seis meses, a partir de la oportunidad en que se pueda haber sospechado una infección. Significa ello que, si no has tenido síntomas de covid-19, pero sí tienes anticuerpos constatados, tendrás que cumplir estas instrucciones.

¿Estas instrucciones serán aplicables aun cuando esté vacunado contra la covid-19?

No – si han transcurrido al menos dos semanas desde que te dieron tu primera dosis de vacuna, no estarás obligado a cumplir las reglas especiales de actuación, ni hacer test, si no tienes síntomas, a no ser que trabajes en la asistencia a los ancianos o bien en los servicios médico-sanitarios con grupos de pacientes especialmente vulnerables. En el caso de síntomas, incluso las personas vacunadas deberán dejar de ir al trabajo y someterse a test.

Si trabajas en la asistencia a los ancianos o bien en los servicios médico-sanitarios con grupos de pacientes especialmente vulnerables, o bien, si convives o si has compartido vivienda con una persona que padezca de covid-19, reservarás cita para toma de prueba inmediatamente, y otra vez más unos cinco días más tarde. Podrás ir a tu trabajo a la espera del resultado de la prueba, y no necesitarás quedarte siete días en tu casa.

Si trabajas en la asistencia a los ancianos o bien en los servicios médico-sanitarios con grupos de pacientes especialmente vulnerables, y si has tenido contacto estrecho con una persona que padezca de covid-19, pero sin haber compartido vivienda con esa persona, reservarás cita para toma de prueba inmediatamente y otra vez más unos cinco días después del día en que estuvieras expuesto a contagio. Podrás ir a tu trabajo a la espera del resultado de la prueba.

¿Dónde encuentro más información sobre covid-19?

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

¿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](#)