

## **Covid-19, información para el paciente y medidas de actuación**

### **Hoja informativa de los especialistas en control de enfermedades infecciosas**

#### **¿Por qué he recibido esta información?**

Los test han demostrado que tienes la covid-19, es decir, una infección causada por el coronavirus SARS-CoV-2.

#### **¿Qué es la covid-19?**

La covid-19 es una infección viral que presenta con frecuencia síntomas leves tales como catarro, dolor de garganta, tos y fiebre, pero en algunas personas los síntomas son más graves, como pueden ser dificultades respiratorias, y necesitan recibir atención sanitaria en un hospital. Otros síntomas de la covid-19 son dolores musculares, dolor de cabeza, cansancio, alteración del olfato y el gusto y malestar estomacal con diarreas.

#### **¿Cómo se contagia la covid-19?**

La covid-19 se contagia por las denominadas gotas respiratorias o por contacto. Cuando una persona estornuda o tose se forman gotas en el aire que contagian. En esos casos, la persona que está cerca puede ser contagiada. Al posarse dichas gotas sobre superficies u objetos, los patógenos pueden transmitirse desde ahí, casi siempre a través de las manos. El tiempo que transcurre entre el contagio y el desarrollo de la enfermedad (período de incubación) oscila entre 2 y 14 días, situándose por lo general en 5 días.

#### **¿Durante cuánto tiempo puedo contagiar a otros?**

- Dejarás de contagiar a otras personas transcurridos 7 días desde la fecha en que enfermaste y si has mejorado sin tener fiebre durante 2 días. Es decir, el período de tiempo más breve en el que se te considera contagioso es de 7 días. No se te considerará posible transmisor de la enfermedad aunque sigas experimentando síntomas como tos y pérdida del olfato y el gusto después de dicho plazo.
- Si te han sometido a una prueba a pesar de no presentar síntomas, deberás contar 7 días desde la fecha en que te realizaron el test. En caso de presentar síntomas después del test, lee lo mencionado anteriormente.
- Si te han atendido en un hospital por tu infección de covid-19 o vives en una residencia para personas mayores, se considera que puedes contagiar durante al menos 14 días, contados desde la fecha en que enfermaste. Tu médico te comunicará el período en que se te cree susceptible de transmitir la enfermedad.

### **Qué debo tener en cuenta para no contagiar a otras personas - medidas de actuación**

La covid-19 es una enfermedad que amenaza la salud pública y está sujeta a la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas de Suecia. Esto significa que, para evitar que contagies a otras personas, debes cumplir las siguientes medidas de actuación durante el período de contagio.

Las medidas de actuación implican que:

- no debes asistir al trabajo, la escuela o la escuela de preescolar. Puedes teletrabajar o enseñar a distancia. Tampoco podrás participar en ninguna actividad recreativa en la que mantengas contacto con otras personas, por ejemplo, en los entrenamientos deportivos.
- Deberás aplicar procedimientos de higiene específicos: Debes ser cuidadoso con la higiene de tus manos (lavarte las manos), toser y estornudar en el pliegue del brazo o en un pañuelo, no en dirección a otras personas.
- Si tienes contacto con personal de la asistencia médico-sanitaria, debes informarles de que tienes covid-19.
- Si tu médico te lo ordena, debes realizar una nueva visita o ponerte en contacto con él por teléfono.

### **¿Qué debo hacer para proteger a otras personas y evitar el contagio?**

La Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas de Suecia establece que las personas que sufren una patología infecciosa deben hacer lo necesario para evitar su transmisión a otros (lo que se denomina «obligación de protección»). Eso significa que, durante el período en el que puedes contagiar la enfermedad, no puedes reunirte con otras personas que no sean las que viven en tu casa ni utilizar el transporte público. Si es posible, debes intentar mantenerte alejado de aquellos que viven contigo, por ejemplo, permaneciendo en tu habitación. Puedes estar al aire libre, siempre que te mantengas alejado de otras personas. Deberás informar a los contactos de tu casa y otras con las que mantienes un contacto estrecho, por ejemplo, el personal que presta cuidados incluida la asistencia domiciliaria (*hemtjänst*), de que tienes covid-19.

Además, has de someterte a un proceso de seguimiento de la infección. Recibirás información acerca del procedimiento cuando te entreguen el resultado del test.

### **¿Qué debo hacer si necesito atención médica por causa de la covid-19 u otra enfermedad?**

No debes asistir a un centro de salud (*vårdcentral*), un servicio de urgencias (*närakut*) ni a un hospital. En primer lugar, llama por teléfono al 1177 Vårdguiden para que te indiquen cuál es el lugar adecuado para recibir asistencia médico-sanitaria e informa de que padeces covid-19. Si enfermas y tu estado de salud es muy grave, llama al 112.

### **¿Cómo puedo recurrir contra mis medidas de actuación?**

Si has recibido una medida de actuación que consideras errónea, puedes ponerte en contacto con los especialistas en control de enfermedades infecciosas de tu región.