

Covid-19, información para los pacientes 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 tose, estornuda, habla, canta o grita se forman gotas infecciosas en el aire. Es entonces cuando las personas que están cerca pueden ser contagiadas. Al posarse dichas gotas sobre superficies u objetos, los patógenos pueden ser transmitidos, casi siempre a través de las manos. Una persona infectada puede infectar a otras incluso antes de que comience a tener síntomas. 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 un test 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

De acuerdo a la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas, la covid-19 es una enfermedad peligrosa que amenaza la salud pública. Esto significa que debes seguir las siguientes normas de actuación durante el período infeccioso. 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 con las que convives 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 propia habitación. Puedes estar al aire libre, siempre que te mantengas alejado de otras personas.

¿Qué significa el rastreo de la infección?

El rastreo de la infección significa identificar e informar a las personas que pueden haber estado expuestas a la infección.

Dado que la covid-19 es una enfermedad contagiosa, de acuerdo con la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas, estás obligado a participar en el rastreo de la infección.

¿Quién debe ser informado?

El período infeccioso se cuenta a partir de 48 horas antes de empezar a presentar síntomas. Si no has tenido ningún síntoma, el período se cuenta desde el día en que te hiciste el test.

Las siguientes personas con las que has estado en contacto durante el período infeccioso deben ser informadas:

- Contactos domiciliarios: personas con las que vives o has convivido en algún momento durante este período. Los contactos domiciliarios deben permanecer en casa durante 7 días a partir del día en el que te hiciste el test. Contamos con una hoja informativa sobre las medidas de actuación con relación a los contactos domiciliarios.
- Contactos estrechos: son las personas con las que te has encontrado a menos de 2 metros de distancia y durante al menos 15 minutos (en un plazo de 24 horas), por ejemplo, en el lugar de trabajo, en tus actividades de ocio u otras reuniones.
- Personal de la atención médico-sanitaria y de los servicios de salud
- Personal que asiste a terceros, incluyendo personal de asistencia domiciliaria (*hemtjänst*)

Es conveniente que informes a los contactos que hayan podido estar expuestos al riesgo de infección, tan pronto como sea posible. Si no tienes la posibilidad de informar, el servicio de rastreo de la infección de tu región podrá ayudarte a hacerlo.

¿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.