

Covid-19, información y medidas de actuación con relación a los contactos domiciliarios

Hoja informativa de los especialistas en control de enfermedades infecciosas

¿Qué significa convivir o haber convivido con una persona que tiene covid-19?

Recibes esta información porque alguien con quien vives o has vivido tiene covid-19 y por eso es posible que hayas estado expuesto al contagio. Esto significa que existen riesgos de que enfermes. Para reducir el riesgo de que el contagio se propague a otras personas, estás obligado a cumplir ciertas medidas de actuación (ver a continuación).

¿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.

¿Cuáles son las medidas de actuación con relación a los contactos domiciliarios?

De acuerdo a la Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas, la covid-19 es una enfermedad peligrosa que amenaza la salud pública. Como conviviente de una persona que padece covid-19, eres considerado un caso sospechoso y puedes ser contagioso. Para evitar que contagies a otras personas debes cumplir las medidas de actuación durante el período que se te ha indicado.

Las medidas de actuación implican que:

- no debes asistir al trabajo, la escuela o la escuela preescolar. Puedes teletrabajar y hacer uso de la enseñanza a distancia. Si no puedes teletrabajar, puedes solicitar una ayuda económica por ser portador de un virus a Försäkringskassan, la Seguridad Social sueca. Tampoco podrás participar en actividades recreativas en las 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 atención médico sanitaria y de los servicios de salud, debes informarles de que convives con una persona que padece covid-19.

Los tutores de los niños son los responsables de garantizar que en el hogar sigan las medidas de actuación. Al tener contacto con la asistencia médico-sanitaria, el tutor tiene la responsabilidad de informarles de que el niño convive con una persona que padece covid-19.

¿Qué otras cosas debo hacer para proteger a los demás de un posible contagio?

La Ley de Protección contra Enfermedades Infecciosas de Suecia establece que las personas que sufren o son sospechosas de sufrir 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 que debes cumplir las medidas de actuación no puedes reunirte con otras personas que no

sean con las que convives en tu casa, ni utilizar el transporte público. Puedes estar al aire libre, siempre que te mantengas alejado de otras personas. Puedes realizar las compras imprescindibles, por ejemplo, en tiendas de comida y farmacias, etc. Si tienes contacto estrecho con personal que asiste a terceros, incluyendo personal de asistencia domiciliaria (*hemtjänst*), debes informarles de que eres convives con una persona que padece covid-19.

¿Durante cuánto tiempo deben aplicarse estas medidas de actuación?

Desde el momento en el que has sido informado, hasta que hayan transcurrido 7 días desde que se le haya hecho el test a la persona con la que convives y que padece covid-19. Después de ese plazo, puedes regresar al trabajo o la escuela si no presentas síntomas. Pero si te han hecho una prueba PCR, debes esperar hasta tener el resultado.

Durante otros 7 días, debes seguir prestando atención a los síntomas, reunirte con el menor número posible de personas fuera del trabajo y la escuela, y abstenerse de realizar actividades de ocio.

¿Qué personas no están afectadas por estas medidas de actuación?

Si has tenido COVID-19 durante los últimos seis meses o has recibido la vacunación completa como mínimo hace dos semanas, estás exceptuado de cumplir con las medidas de actuación y puedes, por ejemplo, continuar asistiendo al trabajo o la escuela.

¿Debo realizar un test si soy asintomático y convivo con alguien que padece COVID-19?

Si convives con una persona que ha dado positivo en covid, debes hacerte el test siguiendo las directrices regionales, aunque seas asintomático. Si te has hecho una prueba PCR, debes esperar a tener los resultados antes de regresar a tu lugar de trabajo, escuela o centro de preescolar.

Si trabajas en el ámbito de los cuidados de las personas mayores o en la asistencia sanitaria con grupos de pacientes especialmente vulnerables, has sido vacunado completamente contra la COVID-19 o has tenido COVID-19 en los últimos seis meses, estás exento de cumplir con las medidas de actuación, pero debes realizar los test correspondientes según las directrices locales.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de la enfermedad?

Si tienes síntomas durante este período, deberás someterte a un test y quedarte en casa hasta tener el resultado, aunque el tiempo total que debas permanecer en casa sea superior a los 7 días.

¿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 convives o has convivido con una persona que padece covid-19. Si enfermas y tu estado de salud es muy grave, llama al 112.

¿Cómo puedo recurrir contra las medidas de actuación que debo cumplir?

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.