

## Información general sobre el coronavirus

Por lo general, la COVID-19 solo provoca dolencias leves, pero algunas personas pueden enfermarse gravemente. Este es especialmente el caso de las personas mayores, o de las personas que tienen enfermedades previas. Por ese motivo, es importante que todos contribuyan a frenar la propagación de la infección en la sociedad. Para ello, debe seguir las normas y recomendaciones que se proporcionan a escala local y nacional en todo momento.

Por lo general, pasan de 4 a 5 días entre el momento en el que se infecta y los primeros síntomas de COVID-19. La mayoría de las personas infectadas que se ponen enfermas tienen síntomas en un plazo de 10 días. Uno o dos días antes de empezar a tener síntomas y los primeros días durante los que los tiene es cuando más probabilidad tiene de contagiar a otras personas.

La COVID-19 puede ocasionar de todo, desde síntomas leves hasta hacer que la persona enferme gravemente y, en casos raros, la muerte. Algunas personas pueden tener COVID-19 y ser asintomáticas.

Aquellas que se ponen enfermas generalmente tienen primero síntomas como dolor de garganta, resfriados y tos leve, así como sentimientos de malestar general, fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular. Algunas personas también tienen dolor abdominal o diarrea. La disminución del sentido del gusto y el olfato es característica de la enfermedad, pero no todas las personas la tienen. Algunas personas desarrollan síntomas más graves, como dificultad respiratoria, dolor en el pecho y confusión. Estas personas pueden tener que ser ingresadas en un hospital.

Las personas vacunadas pueden tener síntomas leves de resfriado cuando tienen la COVID-19.

Si tiene síntomas de COVID-19 o de enfermedad respiratoria, es importante que se haga una prueba. Esto también resulta de aplicación si solo tiene síntomas leves. Mientras espera a que le den el resultado de la prueba, quédese en casa.

### **Esto es lo que debe hacer para prevenir la infección:**

Cuando tenga nuevos síntomas en las vías respiratorias (pulmones, garganta o nariz):

- Todas las personas que estén enfermas deben quedarse en casa y someterse a una prueba. Esto también resulta de aplicación a las personas vacunadas y a las personas que ya han tenido COVID-19. También se recomienda hacerles una prueba a los niños. Los progenitores deciden si hacer la prueba a los niños.
- Por lo general, basta con un test de autodiagnóstico en casa. Si el test que se haga en casa tiene un resultado positivo, debe concertar una cita en la estación de pruebas.
- Debe quedarse en casa hasta que se encuentre bien

Toser e higiene de manos:

- Evite toser o estornudar directamente a los demás. Use un pañuelo de papel o el recodo del codo al toser o estornudar. Tire el pañuelo y lávese las manos o use desinfectante para manos después.
- Mantenga sus manos limpias. Lávese las manos con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón disponibles, puede usar desinfectante de manos a base de alcohol.

#### Vacuna:

- Se anima a todas las personas a las que se les pueda poner la vacuna contra la COVID-19 que se la pongan.
- Póngase en contacto con su municipio para obtener información sobre dónde y cuándo puede vacunarse.

#### Aislamiento y cuarentena:

- Quédese en casa si está en cuarentena o aislamiento.
- Es obligatorio que las personas que se ha confirmado que tienen COVID-19 se aísen. Esto también resulta de aplicación a las personas vacunadas.
- Si está aislado, manténgase completamente alejado de los demás. No puede recibir visitas, ni nadie puede ir a su casa, y no debe usar el transporte público (autobús, tren, ferry o similares).
- Si tiene que cuidar de niños, es más importante que se ocupe de ellos que mantenerse completamente alejados de ellos.
- Debe ponerse en contacto con su municipio para informar sobre un resultado positivo a la prueba.
- Si está infectado, es importante que se lo notifique a sus contactos estrechos.
- Si necesita ayuda médica, póngase en contacto con su médico de cabecera por teléfono. También puede llamar a urgencias en el número 116 117. Cuando llame, diga que tiene COVID-19. En caso de enfermedad grave aguda, llame al 113.
- Si está en contacto estrecho con alguien que está infectado, es posible que tenga que hacer la cuarentena por infección. Es importante que siga la información que reciba del equipo de seguimiento de infecciones del lugar en el que vive.
- La cuarentena es menos estricta que el aislamiento. Cuando esté en cuarentena, manténgase a distancia de los demás.
- Si tiene instalada la aplicación [Smittestopp](#), le recomendamos que informe de la infección en la aplicación. Esto solo resulta de aplicación si ha dado positivo en la estación de prueba del municipio.

#### Grupos de riesgo:

- Si pertenece a un grupo que tiene un mayor riesgo de progresión grave de la COVID-19, debe protegerse más de la infección, por ejemplo, evitando los espacios concurridos o manteniéndose alejado de los demás. La vacuna protege contra la forma grave de la enfermedad.

Cuando hay una tasa de infección muy alta en un municipio o en el país, se pueden introducir varias medidas de control de las infecciones en la sociedad. Algunos ejemplos de esas medidas son mantener una distancia de 1 metro con las otras personas, o llevar mascarilla cuando uno no puede mantenerse alejado de los demás.

La situación de la infección en el país cambia. La situación es distinta en los diferentes municipios. Es importante estar al tanto de las recomendaciones y normas que resultan de aplicación en su municipio y en todo el país.

Generell informasjon om Korona  
Språk: Spansk  
Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



Las autoridades noruegas piden a todos los que viven en Noruega que lean la información importante y los consejos sobre el coronavirus en [www.fhi.no](http://www.fhi.no) y [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Los consejos cambian rápidamente. La información está disponible en noruego e inglés. Si no entiende la información, pídale ayuda a alguien que conozca.