

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## Si le han comunicado que debe quedarse en casa en aislamiento, en cuarentena o en cuarentena en espera

La mayoría de las personas que contraen coronavirus (covid-19) solo padecen dolencias leves, pero algunas pueden enfermar gravemente y, en el peor de los casos, morir. Por esta razón, estamos tratando de contener la propagación de la infección en la sociedad.

Para prevenir que la infección se propague, las personas que se han contagiado de coronavirus deben aislarse completamente de otras personas. Las personas que se cree pueden estar infectadas deben quedarse en cuarentena.

Las personas no pueden elegir por sí mismas entre el aislamiento y la cuarentena. En el caso de que su médico o el municipio en el que vive le hayan informado de que usted debe guardar cuarentena o aislamiento, deberá seguir las reglas y los consejos respectivos. Quienes no lo hagan pueden ser sancionados con multas o prisión. También es posible que le pidan que se quede en casa sin que la ley lo exija.

### ¿Qué es el aislamiento?

Si se ha contagiado de coronavirus, se le indicará que guarde aislamiento. Esto significa que no debe estar cerca de otras personas, ni siquiera de las personas con las que convive. Debe estar solo en una habitación, comer en la habitación y preferiblemente no compartir el baño, el inodoro o la cocina con los demás. No puede salir. Los niños pequeños o las personas que necesitan atención sanitaria deben recibir la misma atención que reciben habitualmente.

Si no dispone de un lugar apto para el aislamiento, el municipio deberá ayudarle a conseguirlo.

El aislamiento dura hasta que el médico le indique que ya no puede infectar a otros. Comuníquese con un médico o consultorio de urgencias (teléfono 116 117) si se siente muy enfermo o necesita atención médica. Algunas personas se ponen tan enfermas que necesitan acudir al hospital. Esta decisión la toma el médico.

Si ha recibido la información de que tiene coronavirus, el municipio le llamará para hacer lo que se conoce como "seguimiento de la infección". El seguimiento de la infección es importante para poder detener la propagación de la infección. Todas las personas con las que convive, y todas las personas con las que ha tenido contacto cercano últimamente, deben quedarse en cuarentena.

El municipio tiene el deber de confidencialidad. Es importante que comprenda todo lo que le digan, no dude en consultar si tiene alguna pregunta. Si tiene dificultades para comprender el idioma puede solicitar un intérprete. El intérprete es gratuito.

## ¿Qué es la cuarentena?

Si le comunican que ha estado expuesto a la infección, debe ponerse en cuarentena. El mismo criterio se aplica si ingresa en Noruega proveniente de la mayoría de los países. Cuarentena significa que debe mantener distancia social con todas las personas, incluidas aquellas con las que convive. La excepción son los niños pequeños y las personas que necesitan atención médica que deben recibir la atención habitual.

Al entrar a Noruega, la mayoría de las personas tienen que estar en cuarentena en un hotel durante unos días y pagarlo ellos mismos. Si va a estar en cuarentena en su propia casa, debe estar preferiblemente en una habitación propia y no usar las salas comunes si en la casa hay otras personas. Si esto no se puede cumplir en el lugar donde vive, es posible que le ofrezcan quedarse en otro lugar, por ejemplo un hotel de cuarentena.

No debe ir a la escuela, a trabajar o participar en otras actividades.

Tampoco puede usar el transporte público (autobús, tranvía, metro, tren, avión o ferry).

Puede dar un paseo solo, pero debe mantenerse a 2 metros de distancia de los demás.

Debe pedirle a alguien que le haga las compras o pedir comida a domicilio. Si es absolutamente necesario que compre alimentos o medicamentos, podrá hacerlo, pero deberá mantener la distancia de seguridad y usar mascarilla.

Debe hacerse la prueba tanto al inicio de la cuarentena como antes de que finalice, y se la deberá hacer inmediatamente si tiene síntomas de coronavirus. La prueba de coronavirus es gratuita. Si desarrolla síntomas de coronavirus estando en cuarentena, es probable que se haya infectado. En ese caso debe quedar en aislamiento hasta que reciba el resultado de la prueba. Comuníquese con un médico si se enferma o necesita asistencia médica mientras espera el resultado de la prueba.

La cuarentena suele durar 10 días después de su llegada a Noruega o desde la última vez que estuvo expuesto a la infección. Si recibe un resultado negativo a la prueba realizada no antes de 7 días después de la entrada o después de haber estado expuesto a la infección y no tiene síntomas, puede finalizar el período de cuarentena.

## ¿Qué significa estar en cuarentena de espera?

Si convive con alguien que es un contacto cercano (alguien que ha tenido contacto cercano con una persona con covid-19), debe estar en cuarentena de espera hasta que el contacto cercano haya recibido el primer resultado de su prueba. Si el resultado de la primera prueba del contacto cercano es negativo, no debe seguir en cuarentena de espera. Si el resultado de la prueba del contacto cercano es positivo, debe mantener una cuarentena normal que es más larga (ver arriba).

Si el contacto cercano con el que vive tiene menos de 2 años, o si por otras razones no puede hacerse la prueba, puede finalizar la cuarentena de espera haciéndose la prueba no antes de 3 días después del último contacto del contacto cercano con la persona infectada. Si el contacto cercano con el que usted convive ha finalizado su cuarentena, usted podrá también finalizar su cuarentena en espera.

Si el contacto cercano desarrolla síntomas mientras está en cuarentena, es probable que se haya infectado. En ese caso, usted como conviviente del contacto cercano debe estar en cuarentena hasta que el contacto cercano obtenga un resultado negativo en su prueba.

Si usted está en cuarentena de espera, debe seguir los mismos consejos que si estuviera en cuarentena. Es decir que debe quedarse en casa y mantener la distancia social con los adultos y niños mayores con los que convive.

## ¡Manténgase informado!

Las autoridades piden a todos los residentes en Noruega que lean la información y los consejos importantes sobre el coronavirus. Esta información se encuentra en: [www.fhi.no](http://www.fhi.no) y [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Los consejos cambian a menudo. La información está disponible en varios idiomas. Los consejos pueden variar entre los diferentes municipios. Por ello es importante que se mantenga al día con la información que atañe al municipio en el que se encuentra. Si tiene problemas para entender la información, le recomendamos pedir ayuda a alguien que pueda traducirla.