



PROMEMORIA per le persone con malattie preesistenti

Nuovo coronavirus: raccomandazioni per le persone con malattie preesistenti e quindi particolarmente a rischio in caso di COVID-19

Lo scopo del presente promemoria è di rispondere a domande che interessano le persone con malattie preesistenti e quindi particolarmente a rischio di un decorso grave in caso di COVID-19. Sono considerate a rischio le persone con malattie croniche non trasmissibili e quelle immunosopresse.

1. Ho una malattia preesistente: faccio parte delle persone particolarmente a rischio in caso di COVID-19?

Sono considerate particolarmente a rischio gli anziani, le donne incinte e gli adulti affetti dalla trisomia 21 o con alcune forme delle seguenti malattie croniche: ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, diabete, malattie croniche dei polmoni e delle vie respiratorie, cancro, malattie o terapie che indeboliscono il sistema immunitario e obesità di grado II (IMC $\geq 35 \text{ kg/m}^2$)¹, cirrosi epatica, nefropatia cronica. Sul [sito dell'UFSP](#) è pubblicato un elenco di malattie costantemente aggiornato secondo le più recenti conoscenze scientifiche. Se non siete sicuri di far parte delle persone particolarmente a rischio, rivolgetevi al vostro medico curante.

2. Se soffro di sovrappeso od obesità, faccio parte delle persone particolarmente a rischio?

Sì: se soffrite di obesità e avete un indice di massa corporea (IMC) pari o superiore a 35 kg/m^2 fate parte di questa categoria.

Secondo alcuni studi scientifici, le persone che soffrono di obesità possono presentare un decorso grave di COVID-19. È probabile che questo sia essenzialmente riconducibile al fatto che l'obesità è spesso associata ad altre patologie (malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete mellito ecc.). Tuttavia, ricerche recenti suggeriscono che le persone affette da obesità di grado II (IMC $\geq 35 \text{ kg/m}^2$) sono suscettibili di sviluppare una forma più grave di COVID-19, indipendentemente da altre patologie preesistenti. L'UFSP aggiorna con regolarità le categorie delle persone particolarmente a rischio: secondo studi recenti, considera le persone con un IMC superiore a 35 kg/m^2 potenzialmente a rischio di un decorso grave in caso di COVID-19.

3. Come posso proteggermi in quanto persona particolarmente a rischio con una malattia preesistente?

Dato che nel vostro caso un'infezione da nuovo coronavirus può essere pericolosa – in quanto il decorso della COVID-19 è potenzialmente più grave che per altre persone – è assolutamente necessario che adottiate misure di protezione. È quindi fondamentale che seguitate le [raccomandazioni dell'UFSP](#) e rispettiate scrupolosamente le [regole di igiene e di comportamento](#).

¹ L'indice di massa corporea IMC misura il grado di sovrappeso mettendo in relazione peso e statura.

Monitorate con attenzione le vostre condizioni di salute! Avete disturbi compatibili o meno con la COVID-19? Contattate il vostro medico curante. Potete tranquillamente continuare a farvi curare senza paura di essere contagiati, poiché medici e ospedali hanno adottato appositi protocolli per proteggere i loro pazienti.

In caso di [sintomi](#) compatibili con la COVID-19 telefonate immediatamente al vostro medico curante o a un ospedale, anche nel fine settimana, e dite che fate parte delle persone a rischio.

In caso di [sospetto di infarto cardiaco o ictus cerebrale](#) chiamate il numero 144 (ambulanza) anche durante l'emergenza coronavirus. L'assistenza medica per le urgenze cardiologiche è sempre garantita, poiché ogni minuto conta.

Se avete domande di carattere generale o dubbi sulla vostra malattia e sul nuovo coronavirus potete rivolgervi alla corrispondente lega per la salute specializzata per il vostro quadro clinico di cui trovate il link sul sito Internet della Conferenza nazionale svizzera delle leghe per la salute [GELIKO](#) (in tedesco e francese).

Prendetevi cura di voi stessi e del vostro corpo. Uno stile di vita sano contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e ha effetti benefici sul fisico: muoversi tutti i giorni, alimentarsi in modo equilibrato con molta frutta e verdura, smettere di fumare, limitare o evitare il consumo di alcol e dormire a sufficienza sono fondamentali per il benessere psicofisico.

Non trascurate la vostra salute mentale. La situazione che stiamo vivendo è molto pesante per tutti e mette a dura prova la nostra psiche. A maggior ragione è quindi importante prendersi cura, nel limite del possibile, del proprio benessere psichico.

4. A che cosa devo prestare attenzione nella mia terapia?

Medicamenti

- Per domande sui medicinali che dovete prendere rivolgetevi al vostro medico curante. Non interrompete la terapia di vostra iniziativa.
- Assicuratevi di avere in casa una scorta di medicinali sufficiente per almeno un mese. Se avete bisogno di acquistarne, chiedete aiuto ai vostri familiari, amici o vicini oppure rivolgetevi a una delle organizzazioni che offrono aiuto o usufruite del servizio di consegna a domicilio delle farmacie.

Appuntamenti con professionisti della salute

- Rispettate gli appuntamenti programmati con il vostro medico.
- Non rimandate eventuali appuntamenti già fissati per le vaccinazioni: è importante che non vadano dimenticati!
- Comunicate al vostro medico curante le vostre condizioni generali di salute in questa particolare situazione e informatelo di eventuali necessità di sostegno e in che forma vorreste ricevere aiuto.
- Se dovete recarvi dal medico, evitate i mezzi pubblici e le stazioni negli orari di punta. Se tuttavia vi trovate in luoghi molto frequentati e non riuscite a mantenere la distanza necessaria, vi raccomandiamo di indossare la mascherina igienica.
- In caso di terapie con altri professionisti della salute non medici (dietisti, fisioterapisti, psicoterapisti ecc.): cercate di rispettare il più possibile gli appuntamenti. Comunicate allo specialista come vi sentite.
- Cercate offerte che vi aiutino a potenziare le risorse personali e a gestire la vostra malattia nella situazione attuale. Chiedete anche ad amici, familiari e altre persone del vostro ambiente se possono consigliarvi un'offerta in particolare.

5. Quali offerte possono aiutarmi a gestire meglio la mia malattia nella situazione attuale?

- **Iperensione arteriosa e malattie cardiovascolari**
[Informazioni](#) sulla COVID-19 per pazienti cardiovascolari dalla Fondazione Svizzera di Cardiologia e [modulo](#) per domande riguardanti le malattie cardiovascolari.
- **Diabete**
[Informazioni per persone diabetiche](#): l'Associazione svizzera per il diabete e le sue [sezioni regionali](#) sono a vostra disposizione. Potete contattarle mediante un apposito [modulo o per e-mail](#).
- **Malattie croniche dei polmoni e delle vie respiratorie**
[Telefono di emergenza in caso di malattie polmonari](#): le sedi cantonali della Lega polmonare svizzera sono a disposizione 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 per rispondere alle vostre domande.
- **Cancro**
[Linea cancro](#) 0800 11 88 11: risponde a domande sul cancro (prevenzione, terapia, effetti collaterali, cure palliative, ricerca) e fornisce informazioni e consulenza personale. Potete inoltre rivolgervi alla sede cantonale o regionale della Lega svizzera contro il cancro più vicina a voi.
- **Malattie o terapie che indeboliscono il sistema immunitario**
La Lega svizzera contro il reumatismo mette a disposizione un [elenco telefonico per la pandemia da coronavirus](#) e un [promemoria per pazienti immunosoppressi](#) (in tedesco) elaborato dall'Ospedale universitario di Zurigo con raccomandazioni comportamentali e precauzionali da adottare durante la pandemia di COVID-19.
- **Obesità**
Per domande o informazioni sull'obesità potete rivolgervi alla [helpline](#) (044 251 54 13) della Fondazione svizzera per l'obesità [SAPS/FOSO](#), da lunedì a venerdì dalle 9 alle 17, oppure inviare un'e-[mail](#).
- **Ansia, preoccupazioni**
 - [Gruppi di autoaiuto virtuali](#): condividere i propri pensieri con altre persone può essere utile anche e soprattutto in tempi difficili come questi. I gruppi di auto-aiuto virtuali si riuniscono ogni settimana e le discussioni (in lingua tedesca o francese) si svolgono sotto la supervisione di un moderatore.
 - [«Corona Coaching»](#): un team di coach e mediatori professionali (di lingua tedesca, francese o inglese) propone consulenze gratuite e nel rispetto della confidenzialità alle persone che faticano a gestire la situazione attuale e l'incertezza che ne deriva.
 - [Siamo qui per te](#): consulenza telefonica di Pro Mente Sana che, in forma anonima e gratuita, risponde a domande su temi di natura giuridica, psicosociale ecc.
 - [Salute mentale e COVID-19](#): su questa pagina del portale «salutepsi.ch – per la promozione della salute mentale nei Cantoni latini» sono proposte diverse offerte per prendersi cura di sé e sviluppare risorse utili ad affrontare questo momento particolarmente intenso.
- **Problemi di dipendenza**
 - [Safezone](#): propone sei diverse modalità di consulenza anonima e gratuita sulle dipendenze e sul consumo di sostanze.
 - [Consulenza sulle dipendenze a distanza](#): il gruppo romando di studi sulle dipendenze GREA mette a disposizione delle persone con problemi in quest'ambito e dei loro familiari una serie di offerte di consulenza (in lingua francese) che, considerata la situazione attuale, sono accessibili a distanza.
 - L'isolamento sociale può portare a comportamenti a rischio di dipendenza (gioco d'azzardo, consumo eccessivo di alcol e altre sostanze che creano dipendenza): sul sito [«Dureschnufe»](#) sono disponibili numerose offerte (in lingua tedesca) che trattano aspetti in quest'ambito.

- **Esercizi di movimento per persone con malattie preesistenti**

- [Rafforzare la muscolatura](#): video (in lingua tedesca) con esercizi per allenare la muscolatura proposta da un terapeuta medico della Fondazione svizzera di cardiologia.
- [Non smettete di muovervi](#): una serie di semplici esercizi di movimento da fare a casa proposti dalla Lega svizzera contro il reumatismo.
- L'[opuscolo sul movimento](#) (in lingua tedesca), pubblicato sul sito della Fondazione svizzera per l'obesità [SAPS/FOSO](#), contiene una serie di esercizi «animati» per allenare le diverse parti del corpo.
- La Lega polmonare svizzera mette a disposizione una serie di [esercizi di respirazione](#) e una pagina con consigli per [respirare meglio grazie al movimento](#).
- Procap, l'associazione svizzera di autoaiuto di e per persone con disabilità, mette a disposizione sul proprio sito (in lingua tedesca e francese) un [opuscolo sul movimento per persone disabili](#) come pure [esempi pratici e raccomandazioni](#) per esercizi da fare a casa e alimentarsi correttamente.
- [Muoversi fa bene – al corpo e alla mente](#): sul proprio sito Internet, l'UFSP propone alle persone di oltre 65 anni e a quelle affette da malattie preesistenti alcuni suggerimenti per muoversi anche restando a casa.

6. A quali condizioni posso lavorare?

Se possibile, evitate di prendere i trasporti pubblici durante gli orari di punta. Informate il vostro datore di lavoro della vostra situazione di salute. Insieme siete invitati a trovare e concordare soluzioni praticabili sia per voi sia per l'azienda. Il datore di lavoro deve in ogni caso provvedere a una protezione della salute sufficiente, assicurando il rispetto delle regole di igiene e di comportamento dell'UFSP.

Maggiori informazioni su questo tema si trovano nelle [FAQ sul diritto del lavoro privato](#) elaborate dalla SECO.

Il presente promemoria viene regolarmente aggiornato in base alle conoscenze scientifiche più recenti e alle esigenze che emergono in fase di attuazione. Per informazioni sulla situazione attuale consultate il sito Internet dell'UFSP.