



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?

Secondo l'ordinanza 2 COVID-19, sono considerate particolarmente a rischio le persone a partire dai 65 anni e le persone adulte che soffrono in particolare delle seguenti patologie: ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie o terapie che indeboliscono il sistema immunitario, cancro. Queste categorie sono precisate nell'[allegato 6](#) dell'ordinanza, che riporta 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. Sono sovrappeso e soffro di obesità: faccio parte delle persone particolarmente a rischio in caso di COVID-19?

Sì: se soffrite di obesità e avete un indice di massa corporea (IMC*) pari o superiore a 40 kg/m² fate parte di questa categoria.

Secondo alcuni studi scientifici, le persone che soffrono di obesità sono potenzialmente a rischio di un decorso grave se si ammalano 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 Classe III (Morbida o Patologica, IMC ≥ 40 kg/m²) 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, le persone con un IMC superiore a 40 kg/m² sono considerate potenzialmente a rischio di un decorso grave in caso di COVID-19.

*L'indice di massa corporea IMC (il termine inglese è Body Mass Index – BMI) è un parametro utilizzato per misurare il grado di sovrappeso e indica il rapporto tra peso e altezza al quadrato di una persona.

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 molto 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 seguiate le [raccomandazioni dell'UFSP](#) e, nel limite del possibile, restiate a casa. Rispettate scrupolosamente le [regole di igiene e di comportamento](#).

Monitorate con attenzione le vostre condizioni di salute! Avete disturbi, poco importa se compatibili o no con la COVID-19? Contattate il vostro medico curante. Potete tranquillamente continuare a farvi curare senza paura di contagiarsi, 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 il 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 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](#) (in tedesco) 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](#).

Per approfondire questi aspetti si rinvia alle [«raccomandazioni per la vita di tutti i giorni»](#) pubblicate sul sito Internet dell'UFSP.

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 acquistare farmaci, 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.

Consultazione dei professionisti della salute

- Contattate il vostro medico curante per chiarire se eventuali appuntamenti già fissati possono o devono essere mantenuti e per pianificare le prossime fasi della terapia.
- 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 auspicchereste ricevere aiuto.
- Se dovete recarvi dal medico, andateci in automobile, in bicicletta o a piedi. Se non è possibile prendete un taxi. Tenetevi ad almeno due metri di distanza dalle altre persone.
- In caso di terapie con altri professionisti della salute non medici (dietisti, fisioterapisti, psicoterapisti ecc.): contattate lo specialista e discutete l'urgenza della terapia, comunicandogli come vi sentite al momento. Cercate insieme soluzioni per proseguire la

terapia anche a distanza, per esempio mediante sessioni telefoniche oppure online, esercizi da fare a casa o provvedimenti di protezione particolari.

- 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 aiutarvi a gestire meglio la mia malattia nella situazione attuale?

- **Iipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari**

[Telefono del cuore](#) 0848 443 278: risponde a domande sulle malattie cardiovascolari, le possibilità di prevenzione, di diagnosi e di terapia.

- **Malattie croniche 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.

- **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 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 adottate durante la pandemia di COVID-19.

- **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.

- **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 una [mail](#).

- **Disturbi d'ansia**

- [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.

- **Movimento fisico per persone con malattie preesistenti**

- [Rafforzare la muscolatura](#): video (in lingua tedesca) con esercizi per allenare la muscolatura proposta da un terapista 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?

Per non rischiare di contagiarvi con il coronavirus, cercate per quanto possibile di lavorare da casa e di evitare di prendere i trasporti pubblici. Informate il vostro datore di lavoro della vostra situazione di salute e, se richiesto, fornitegli un certificato medico. Insieme siete invitati a trovare e concordare soluzioni praticabili sia per voi che per l'azienda. Se la situazione specifica non vi consente di lavorare da casa e se sul posto di lavoro non è possibile adottare provvedimenti idonei a proteggervi, il [datore di lavoro](#) vi pone in congedo continuando a pagarvi lo stipendio. 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 consultare il sito Internet dell'UFSP.