Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

PROMEMORIA

NUOVO CORONAVIRUS: raccomandazioni per i familiari assistenti

Stato: 7.12.2020

Il nuovo coronavirus può essere pericoloso per gli anziani e gli adulti già affetti da determinate altre malattie, poiché potrebbero ammalarsi gravemente. Se voi stessi assistete persone particolarmente a rischio o abitate nella loro stessa economia domestica, questo promemoria vi offre informazioni utili di cui dovreste tenere conto in veste di familiari assistenti e potrebbe fornirvi risposte a domande importanti.

Proteggete voi stessi e le persone che assistete. Di questi tempi la vostra funzione è particolarmente importante. Qui troverete informazioni sugli aspetti cui dovete prestare attenzione nel quotidiano e alla comparsa dei sintomi della malattia. Preparatevi anche all'eventualità di ammalarvi redigendo, se possibile insieme alla persona che assistete, un testo con informazioni utili per un vostro eventuale sostituto.

Si è particolarmente a rischio se si è affetti da una di queste malattie preesistenti:

- ipertensione arteriosa
- malattie cardiovascolari
- diabete
- malattie croniche alle vie respiratorie
- cancro
- malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario
- obesità di grado III (patologica, IMC ≥ 40 kg/m2)

A COSA DOVETE PRESTARE ATTENZIONE NEL QUOTIDIANO SE ABITATE NELLA STESSA ECONOMIA DOMESTICA DELLA PERSONA CHE ASSISTETE?

Potete uscire di casa se vi attenete scrupolosamente alle regole di igiene e di comportamento. Evitate i luoghi molto frequentati (p. es. stazioni, trasporti pubblici) e gli orari di punta (p. es. la spesa al sabato o il traffico pendolare).

Incontrate il minor numero di persone possibile. Se incontrate altre persone, tenete una distanza di almeno 1,5 metri e portate una mascherina se non è possibile mantenere la distanza.

Arieggiate l'intero appartamento da tre a cinque volte al giorno per 5−10 minuti.

Chiedete aiuto e sostegno ai vostri conoscenti. Fate loro sapere di quale tipo di aiuto avete bisogno. Non abbiate timore di chiedere sostegno.

Potete ad esempio rivolgervi alla **hotline** di **Pro Senectute** (058 591 15 15) o informarvi presso i servizi cantonali della Croce Rossa Svizzera o della Caritas. Agli indirizzi www.infosenior.ch (solo in tedesco), www.hilf-jetzt.ch (solo in tedesco) o attraverso l'app «Five-up» **trovate ulteriori offerte di sostegno nelle vostre vicinanze**. Se necessario, chiedete di organizzare l'aiuto a una persona più giovane che abbia dimestichezza con i nuovi dispositivi mediatici.

Se vivete insieme a una persona affetta da **demenza** o ne assistete qualcuno con questo tipo di malattia, cercate consulenza presso la **linea telefonica nazionale per l'Alzheimer** (058 058 80 00) oppure all'indirizzo www.alzheimer-schweiz.ch

---

Chiedete ad altre persone di fare gli acquisti per voi. Per questo chiedete aiuto alla vostra cerchia di conoscenze o fate riferimento alle suddette offerte locali. Accordatevi prima individualmente sul pagamento. A tal scopo tenete un apposito «quadernetto corona», utilizzate metodi di pagamento elettronici o rinviate i pagamenti a un momento successivo.

Potete ordinare online generi alimentari o pasti e farveli consegnare a domicilio. Anche in questo caso potete rivolgervi alle suddette offerte locali o ricorrere a quelle online dei distributori di generi alimentari.

Tenetevi a distanza: fuori di casa è importante tenersi a una distanza di 1,5 metri dalle altre persone. Se a fare la spesa per voi sono vostri amici o vicini, chiedete loro di lasciare gli acquisti davanti alla porta di casa. Portate una mascherina se non è possibile mantenere la distanza.

Parlate con le altre persone. Dite come state ai vostri familiari, amici o conoscenti. Mantenete i contatti sociali per telefono o attraverso mezzi digitali. Potete anche chiacchierare alla finestra, basta che manteniate la debita distanza.

Se siete preoccupati, in preda a **paure** o avete bisogno di qualcuno con cui parlare, rivolgetevi al Telefono Amico (tel. 143) o informatevi su Internet all'indirizzo www.salutepsi.ch.

Se beneficiate del **sostegno dei servizi Spitex**, continuate a farvi ricorso. I collaboratori di Spitex, Pro Senectute e altre organizzazioni specialistiche sono istruiti sui provvedimenti d'igiene necessari.

Se dovete andare dal medico, da soli o con la persona assistita, annunciatevi prima telefonicamente. Se ricevete un appuntamento, recatevi dal medico con l'auto, la bicicletta o a piedi. Se ciò non è possibile, prendete un taxi e portate una mascherina.
Se si tratta di un'emergenza, chiamate il numero 144.

In caso di contatto con altro personale ausiliario, come **servizi di pulizia, artigiani** ecc. ponderate sempre ciò che è più importante tra un servizio forse urgente e il rischio di essere eventualmente contagiati da queste persone. Ad ogni modo vale la regola: tenersi a una distanza di 1,5 metri dalle altre persone e portare una mascherina se non è possibile mantenere la distanza.

A COSA DOVETE PRESTARE ATTENZIONE SE NON VIVETE NELLA STESSA ECONOMIA DOMESTICA DELLA PERSONA CHE ASSISTETE?

Fondamentalmente potete continuare a prestare assistenza, basta che rispettiate le regole di igiene e di comportamento e conteniate al minimo i vostri contatti per ridurre la probabilità di trasmissione del nuovo coronavirus.

Se fate la spesa per la persona che assistete, **lasciate gli acquisti davanti alla porta di casa** e tenetevi alla distanza necessaria di 1,5 metri. È importante che prima vi laviate accuratamente le mani. Una chiacchierata nella rampa delle scale o alla finestra è possibile, ma sempre a debita distanza. Portate una mascherina se non è possibile mantenere la distanza.

Se la persona che assistete deve andare dal medico, occorre che lei o voi chiamiate un taxi e portiate una mascherina. In caso di emergenza telefonate al numero 144.

Portate una mascherina se prendete i trasporti pubblici.

Se siete anziani o siete affetti da una malattia preesistente, siete considerati particolarmente a rischio. Potete uscire di casa se vi attenete scrupolosamente alle regole di igiene e di comportamento. Evitate i luoghi molto frequentati (p. es. stazioni, trasporti pubblici) e gli orari di punta (p. es. la spesa al sabato o il traffico pendolare).

Incontrate il minor numero di persone possibile. Se incontrate altre persone, tenete una distanza di almeno 1,5 metri e portate una mascherina se non è possibile mantenere la distanza.

Cercate sostegno, per voi e per la persona assistita, presso la vostra cerchia di conoscenti. Oppure cercate, per esempio all'indirizzo www.hilf-jetzt.ch, (solo in tedesco) qualcuno che abiti nelle vicinanze della persona assistita e che possa renderle visita regolarmente (rispettando le regole di igiene e di comportamento).

Potete anche **incaricare un servizio Spitex** di fornire le prestazioni di assistenza e di cura necessarie. I collaboratori di Spitex dispongono di personale specializzato appositamente istruito. Le prestazioni di cura sono fatturate all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie.

Se la persona assistita beneficia già del **sostegno dei servizi Spitex**, può continuare farvi ricorso. I collaboratori di Spitex sono istruiti sulle regole di igiene necessarie.

Mantenete i contatti sociali **per telefono o attraverso mezzi digitali**.

CHE COSA DOVETE FARE IN CASO DI SINTOMI?

I sintomi della malattia da nuovo coronavirus sono:

- sintomi di una malattia acuta delle vie respiratorie (mal di gola, tosse (spesso secca), affanno, dolori al petto)
- febbre
- perdita improvvisa del gusto e/o dell'olfatto

Possono inoltre comparire i seguenti sintomi:

- mal di testa
- debolezza generale, malessere
- dolori muscolari
- raffreddore
- sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea, mal di pancia)
- eruzioni cutanee

Per le persone anziane la confusione acuta o il deterioramento delle condizioni generali senza altra eziologia può essere un sintomo di COVID-19. I sintomi della malattia possono variare sensibilmente ed essere anche lievi. Se la persona assistita non si sente bene o presenta alcuni sintomi, potrebbe aver contratto il nuovo coronavirus. **Per le persone particolarmente a rischio, un contagio da nuovo coronavirus può essere pericoloso poiché sono soprattutto loro a poter sviluppare un decorso grave.**

Se assistete una persona particolarmente a rischio che ha **sintomi gravi** o se i sintomi vi preoccupano, rivolgetevi immediatamente al medico curante, anche nel fine settimana, per discutere la procedura da seguire. Dite che chiamate per una questione legata al coronavirus e che la persona assistita è particolarmente a rischio e descrivete i suoi sintomi. Occorre che procediate allo stesso modo se siete voi a essere una persona particolarmente a rischio e avete sintomi gravi.

Se la persona assistita o voi avete soltanto **sintomi lievi**, procedete nel modo seguente:

1. **Riduzione dei contatti:** restate a casa ed evitate qualsiasi contatto con altre persone.
2. **Raccomandazione per il test:** fate l'autovalutazione sul coronavirus e rispondete al meglio alle domande. Al termine segue una raccomandazione pratica dell'UFSP. Se voi o chi assistite doveste sottoporvi al test, sarete istruiti su come dovete procedere. Potete anche telefonare al vostro medico per discutere della procedura da seguire.
3. **Test:** sottoponetevi al test se il questionario di autovalutazione o se il medico lo raccomandano.
4. **Fino al risultato del test:** restate a casa, seguite le istruzioni sull'isolamento ed evitate qual siasi contatto con altre persone finché non è disponibile il risultato del test.

Sul sito web dell'UFSP https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/isolation-und-quarantaene.html#-1159927564 troverete tutte le ulteriori informazioni in merito.

COME POSSO PREPARARMI ALL'EVENTUALITÀ DI AMMALARMI QUALE FAMILIARE ASSISTENTE?

Approntate un **«piano B»** nel caso in cui doveste ammalarvi:

se vi ammalate ci sono persone disponibili nella vostra cerchia di conoscenze che possano sostituirvi? Chi potrebbe assumersi quale compito?

Stilate un elenco con le **informazioni utili per il vostro eventuale sostituto** in modo da avere tutto pronto in caso di necessità. Idealmente, fate redigere l'elenco dalla persona assistita o, se possibile, commentatelo insieme a lei.

Possibili punti da indicare nell'elenco:

- tipo di sostegno di cui necessita la persona assistita
- i familiari da contattare
- cosa può fare autonomamente la persona assistita
- a cosa prestare attenzione per il bene della persona assistita
- eventuali medicamenti da somministrare, la loro posologia e dove sono disponibili
- nomi e numeri di telefono dei medici più importanti e di altri professionisti della salute
- eventuali direttive del paziente in cui la persona assistita potrebbe aver documentato le sue più importanti volontà.

Per stilare questo elenco con informazioni utili destinate a un eventuale sostituto potrebbe servire, ad esempio, anche questo modulo di Pro Aidants.

Parlate con altre persone della vostra situazione, dei vostri pensieri e dei vostri sentimenti - con la vostra famiglia, con i vostri amici e conoscenti o anche con i professionisti della salute.

Ulteriori informazioni

Troverete informazioni dettagliate sul nuovo coronavirus sulla pagina dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus e www.ufsp-coronavirus.ch.

Per informazioni potete rivolgervi anche alla infoline dell'UFSP attiva tutti i giorni dalle 6 alle 23: +41 58 463 00 00