

- Riceve la presente comunicazione ufficiale sul CORONAVIRUS dal Canton Friburgo.
- Le autorità chiedono di rimanere possibilmente a casa e di evitare contatti sociali per limitare la diffusione del virus.
- Occorre rispettare le regole delle autorità per contenere la diffusione del virus e permettere agli ospedali di curare i malati. Queste regole proteggono Lei e i Suoi cari dal virus.
- In caso di malattia, resti a casa ed eviti contatti con altre persone.
- In caso di tosse o febbre, contatti il Suo medico per telefono e segua le sue istruzioni.
- Se le Sue condizioni di salute peggiorano, ad esempio se non riesce più a respirare correttamente, chiami il Suo medico e segua le sue istruzioni.
- Per domande sulla salute e se pensa di essere malata/o, si rivolga alla hotline cantonale 084 026 1700 (se del caso, richiami una seconda volta).
- Le autorità chiedono di non uscire di casa, salvo in caso di necessità.
- Se esce di casa, eviti i luoghi frequentati e la prossimità con altre persone.
- Mantenga una distanza di 2 metri dalle altre persone, si lavi le mani ogni ora e quando torna a casa.
- È possibile uscire di casa per ragioni di necessità quali la spesa.
- Eviti gli sportelli, i trasporti pubblici e le stazioni.

- Riguardo al cibo, occorre prima consumare gli alimenti di scorta, pianificare i pasti e incaricare un solo familiare affinché faccia la spesa per tutta la famiglia una volta a settimana, evitando le ore di punta.
- Per proteggere le persone anziane o con problemi di salute, occorre fare la spesa per loro e depositare gli acquisti davanti alla porta del loro domicilio.
- Non vada a trovare le persone anziane o quelle a rischio, le contatti per telefono.
- Tutte le attività sociali di gruppo (scuole, ristoranti, sport, cultura) sono sospese.
- Ciò significa anche che non verranno organizzate feste e non si parteciperà ad alcuna celebrazione (compleanno, capodanno).
- Per quanto riguarda le attività del tempo libero, la preferenza è data alle attività da svolgere in casa con i conviventi.
- Per quanto riguarda i bambini, segua le direttive della scuola.
- Organizzi attività assieme ai bambini, ad esempio giochi da tavola, bricolage e ricette di cucina.
- L'accudimento dei bambini è organizzato prima in casa. In caso di necessità, può ricorrere a conoscenti o a vicini, ma non agli anziani o alle persone in cattive condizioni di salute.
- Finché non ci sono restrizioni in tal senso, può uscire all'aria aperta da sola/o, ad esempio per fare una passeggiata nel bosco.

- Eviti parchi e contatti con altre famiglie e gruppi di bambini.
- Le saremo grati se vorrà rispettare queste regole che proteggono Lei, i Suoi cari e tutta la popolazione. In caso di domande, può rivolgersi alla hotline cantonale 084 026 1700 (se del caso, richiami una seconda volta). Questo è l'unico numero di contatto a fornire informazioni ufficiali.
- Le organizzazioni ORS e Caritas Svizzera, Dipartimento di Friburgo, risponderanno alle Sue domande in caso di dubbio.