



Nuovo coronavirus

Aggiornato all'11 maggio 2020

COSÌ CI PROTEGGIAMO.

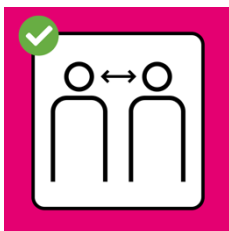


Scheda informativa

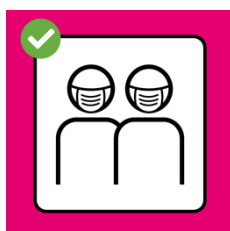
Informazioni importanti sul nuovo coronavirus e sulle regole di igiene e di comportamento.

Come devo comportarmi?

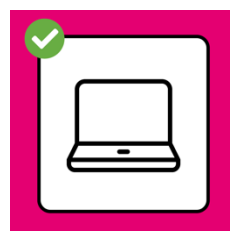
Continuate a rispettare le regole di igiene e di comportamento per evitare una nuova impennata dei contagi.



Tenersi a distanza



Raccomandazione: usare la mascherina se non è possibile tenersi a distanza.



Se possibile, continuare a lavorare da casa.

Rispettate scrupolosamente le regole di igiene e di comportamento.



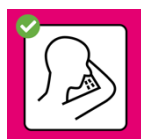
Tenersi a distanza



Lavarsi accuratamente le mani.



Evitare le strette di mano.



Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.



Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.



In caso di sintomi restare a casa.

Domande e risposte frequenti sul nuovo coronavirus

Il Consiglio federale allenta ulteriormente i provvedimenti contro il nuovo coronavirus: l'11 maggio tornano a scuola i bambini e gli adolescenti fino alla nona classe e riaprono i negozi, i mercati, i musei, le biblioteche e i ristoranti, a condizione che rispettino rigorosamente i piani di protezione.

Continuate a rispettare le regole di igiene e di comportamento per evitare una nuova impennata dei contagi.

Contagio e rischi

Perché queste regole di igiene e di comportamento sono così importanti?

Il nuovo coronavirus è un nuovo virus, contro il quale gli esseri umani non hanno ancora **difese immunitarie**. Per questo possono esserci **numerosi contagi e casi di malattia**. Bisogna perciò rallentare il più possibile la diffusione del virus e proteggere soprattutto le persone che hanno un rischio più elevato di ammalarsi gravemente.

Si tratta di:

- persone a partire dai 65 anni
- adulti già affetti da una o più delle seguenti malattie:
 - **Ipertensione arteriosa**
 - **Malattie croniche delle vie respiratorie**
 - **Diabete**
 - **Malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario**
 - **Malattie cardiovascolari**
 - **Cancro**

O di persone:

- **In forte sovrappeso (obesità, IMC pari o superiore a 40)**

Se non siete sicuri di far parte delle persone particolarmente a rischio, rivolgetevi al vostro medico.

Se tutti rispettiamo le regole, contribuiamo a proteggere meglio queste persone e consentiamo al nostro sistema sanitario di continuare a curare adeguatamente i pazienti con malattie gravi. I posti letto e i respiratori dei reparti di cure intense sono infatti limitati.

Avete più di 65 anni o soffrite di una delle malattie sopra indicate?

In tal caso, dovete rispettare le misure seguenti:

- 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);
- evitate i contatti non strettamente necessari e tenetevi a distanza dalle altre persone (almeno due metri);
- delegate gli acquisti a un amico o a un vicino oppure ordinate la spesa online o per telefono. Troverete offerte di supporto presso varie organizzazioni, attraverso il vostro Comune o Internet;
- utilizzate preferibilmente il telefono, Skype o strumenti analoghi per i vostri incontri professionali o privati.

Se dovete recarvi dal medico, andateci in auto, in bicicletta o a piedi. Se non è possibile, prendete un taxi. Tenetevi a una distanza di almeno due metri dalle altre persone e rispettate le regole d'igiene.

Raccomandazione: usare la mascherina se non ci si può tenere a distanza. Se esercitate un'attività professionale e siete una persona particolarmente a rischio a causa di una malattia preesistente, è compito del datore di lavoro proteggervi.

Trovate informazioni utili sul sito di Unia Svizzera (v. rubrica Mondo del lavoro)

<https://www.unia.ch/it/mondo-del-lavoro/da-a-z/coronavirus>

Avete sintomi di malattia come tosse (perlopiù secca), mal di gola, affanno, febbre, sensazione di febbre, dolori muscolari o perdita improvvisa dell'olfatto e/o del gusto? **Chiamate immediatamente il vostro medico o un ospedale, anche durante il fine settimana.** Descrivete i vostri sintomi e dite che siete una persona particolarmente a rischio.

Come si trasmette il nuovo coronavirus?

Il nuovo coronavirus si trasmette principalmente attraverso un contatto stretto e prolungato, ossia tenendosi a una distanza inferiore a due metri da una persona ammalata.

La trasmissione avviene:

- attraverso **goccioline**: se una persona infetta tossisce o starnutisce, i virus possono finire direttamente sulle mucose del naso e della bocca e negli occhi di un'altra persona;
- attraverso **le mani**: le goccioline infettive emesse tossendo o starnutendo oppure presenti su superfici contaminate possono finire sulle mani, e da lì, toccandosi il viso, sulla bocca, sul naso o negli occhi.

A partire da quando una persona è contagiosa?

Nota bene: chi si infetta con il nuovo coronavirus è contagioso per molto tempo, vale a dire:

- già **un giorno prima della comparsa** dei sintomi, ossia prima di accorgersi di essere stato contagiato;
- **se si ha sintomi, si è particolarmente contagiosi**;
- **fino ad almeno 48 ore dopo** che ci si sente di nuovo completamente sani. Continuate dunque a tenervi a distanza e a lavare regolarmente le mani con il sapone.

L'uso della mascherina nello spazio pubblico è indicato per tutti?

No, alle persone sane non raccomandiamo di indossare la mascherina nello spazio pubblico, poiché questa non le protegge sufficientemente da un contagio da coronavirus, **a patto che sia possibile tenersi a distanza.**

L'uso della mascherina, invece, può evitare che una persona già infetta ne contagi altre.

Continua a valere l'imperativo di rispettare le regole di igiene e di distanziamento sociale.

Sintomi, diagnosi e trattamento

Quali sono i sintomi della malattia provocata dal nuovo coronavirus?

Sintomi frequenti:

- tosse (perlopiù secca)
- mal di gola
- affanno
- febbre, sensazione di febbre
- dolori muscolari
- perdita improvvisa del gusto e/o dell'olfatto

Sintomi rari:

- mal di testa
- sintomi gastrointestinali
- congiuntivite
- raffreddore

I sintomi di malattia variano sensibilmente e possono essere anche lievi. Possono però presentarsi complicazioni, come una polmonite.

Se avvertite uno o più sintomi frequenti, potreste esservi infettati con il nuovo coronavirus.

In questo caso:

- **Restate a casa**
- **Rivolgetevi a un medico o a una struttura sanitaria per sapere se dovete sottoporvi al test**
- **Leggete le istruzioni sull'«Isolamento»** (www.bag.admin.ch/nuovo-coronavirus-downloads) e **attenetevi scrupolosamente**

Se avete più di 65 anni o soffrite già di una malattia, in caso di uno o più dei sintomi frequenti telefonate immediatamente a un medico, anche nel fine settimana.

Non sapete come comportarvi?

Fate l'autovalutazione sul coronavirus <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>; dopo aver risposto ad alcune domande riceverete una raccomandazione pratica dell'Ufficio federale della sanità pubblica (in italiano, tedesco, francese o inglese).

Sul sito Internet del Cantone di Vaud <https://coronavirus.unisante.ch/it/evaluation> potete fare l'autovalutazione in altre 8 lingue.

L'autovalutazione non sostituisce la consulenza, la diagnosi e il trattamento di un professionista della salute. I sintomi descritti nell'autovalutazione possono essere associati anche ad altre malattie, che richiedono un iter diverso.

In caso di sintomi forti, che peggiorano o vi preoccupano, rivolgetevi sempre a un medico.

Come si tratta un'infezione da nuovo coronavirus?

Il trattamento si limita ad alleviare i sintomi. La persona ammalata viene isolata per proteggere le altre persone. Nei casi più gravi sono necessarie cure mediche intense, talvolta anche con respirazione artificiale.

Avete disturbi, vi sentite malati o avvertite sintomi che non sono correlati al nuovo coronavirus?

Disturbi di salute, malattie e sintomi non associati al nuovo coronavirus devono essere presi sul serio e curati. Cercate assistenza e non aspettate oltre: telefonate a un medico.

Maggiori informazioni

Bisogna evitare di prendere i mezzi pubblici, in particolare nelle ore di punta?

I mezzi pubblici possono essere utilizzati, a condizione di poter rispettare le regole di igiene e di distanziamento sociale. Nel limite del possibile, andrebbero però evitati durante le ore di punta. Se non è possibile, si raccomanda di attenersi alle misure definite nel piano di protezione della relativa impresa di trasporto.

Alle persone particolarmente a rischio, l'UFSP raccomanda di continuare a evitare per quanto possibile l'uso dei trasporti pubblici.

Devo indossare la mascherina sul treno, sull'autobus o sul tram se non posso mantenere la distanza di due metri dalle altre persone?

L'uso della mascherina non è necessario sui mezzi pubblici poco affollati, mentre è vivamente raccomandato durante le ore di punta.

Gli assembramenti di più di 5 persone restano vietati.

Il 20 marzo 2020 il Consiglio federale ha vietato gli assembramenti di più di 5 persone nello spazio pubblico. Con «spazio pubblico» si intendono luoghi pubblici, sentieri, parchi e simili. Se vi incontrate con altre persone, tenetevi sempre a una distanza di oltre due metri l'uno dall'altro. Chi non si attiene a queste regole può essere punito con una multa. Per tutti, indipendentemente dal gruppo d'età, continua a valere la regola: attenersi ai divieti e ai provvedimenti del Consiglio federale e a tutte le raccomandazioni. Proteggete voi stessi e gli altri!

Cosa devo fare se in ospedale non si parla o si capisce la mia lingua?

Chiedete sin da subito un interprete. Esistono anche servizi di interpretariato telefonici. Se si ricorre a interpreti professionisti, i vostri familiari non devono accompagnarvi e possono così proteggersi da un contagio. In caso di interventi medici, avete il diritto di capire ed essere capiti.

Dovete restare a casa e avete bisogno di generi alimentari o medicinali? O vorreste aiutare qualcuno?

Guardatevi intorno:

- Potreste chiedere aiuto a qualcuno?
- O potreste aiutare qualcuno?

Altre possibilità:

- Rivolgetevi al vostro Comune o alla vostra amministrazione comunale
- Utilizzate l'app «Five up»
- Visitate la pagina www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Continua a valere l'imperativo di seguire le regole di igiene e di comportamento e di garantirne il rispetto.

Avete figli?

I bambini non devono essere accuditi dai nonni o da persone particolarmente a rischio. Assicuratevi che i bambini che giocano insieme siano **al massimo cinque**. I gruppi di bambini devono restare invariati: a giocare insieme devono essere sempre gli stessi bambini. Mentre i bambini giocano, gli adulti non devono incontrarsi in gruppo.

Siete preoccupati e vorreste parlare con qualcuno?

Trovate informazioni su:

- www.salutepsi.ch
- Consulenza telefonica: 143 (Telefono Amico)
-

A casa vi sentite minacciati e cercate aiuto o protezione?

- Numeri di telefono e indirizzi e-mail per richiedere consulenza anonima e protezione in tutta la Svizzera su www.aiuto-alle-vittime.ch.
- In caso di **emergenza** chiamate la polizia: numero di telefono **117**

Altri numeri telefonici importanti:

- **Numero di emergenza** dell'ambulanza: **144**, attivo in tutta la Svizzera 24 ore su 24 per tutte le emergenze mediche.
- **Infoline** sul nuovo coronavirus: **058 463 00 00**, per domande sul nuovo coronavirus.
- **Corona-Helpline dell'Aiuto delle Chiese evangeliche svizzere HEKS/EPER** in 10 lingue (albanese / arabo / bosniaco, serbo, croato / curdo / persiano, dari / portoghese / spagnolo / tamil / tigrino / turco): **0800 266 785**, per domande sulla situazione del coronavirus in Svizzera e per informazioni sulle offerte d'aiuto. Maggiori informazioni: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- **Se non avete un medico di famiglia**: rivolgetevi a **Medgate** al numero **0844 844 911**, attivo 24 ore al giorno, 7 giorni su 7, 365 giorni l'anno.

Ritorno al lavoro

Quando le aziende e le istituzioni riapriranno, le persone torneranno a spostarsi di più. Per proteggere efficacemente i lavoratori e i clienti da un contagio da nuovo coronavirus, le aziende devono adottare provvedimenti ed elaborare a tale scopo piani di protezione.

Cos'è il nuovo coronavirus?

Che cosa sono il SARS-CoV-2 e la COVID-19?

Il nuovo coronavirus è stato scoperto in Cina alla fine del 2019 a seguito di un numero insolitamente elevato di casi di polmonite nella città di Wuhan, nella Cina centrale. Il virus ha preso il nome di SARS-CoV-2 e appartiene alla stessa famiglia di agenti patogeni che causano la Sindrome respiratoria medio-orientale (MERS) e la Sindrome respiratoria acuta grave (SARS).

L'11 febbraio 2020, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha denominato ufficialmente la malattia causata dal nuovo coronavirus «COVID-19», acronimo di «CoronaVirus Disease 2019», in italiano «malattia da coronavirus 2019».

In base alle informazioni attualmente disponibili si ritiene che il virus sia stato trasmesso all'essere umano da animali e che ora si diffonda da persona a persona. L'epidemia ha avuto probabilmente origine in un mercato del pesce e di altri animali nella città di Wuhan, nel frattempo chiuso dalle autorità cinesi.

Per maggiori informazioni: www.ufsp-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/nuovo-coronavirus.ch
(Tedesco, Francese, Italiano, Inglese)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH