



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

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

## Nuovo coronavirus

Aggiornato all'6 giugno 2020

# COSÌ CI PROTEGGIAMO.



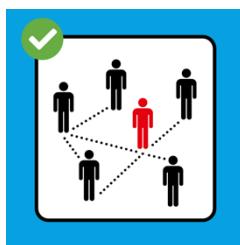
## Scheda informativa

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

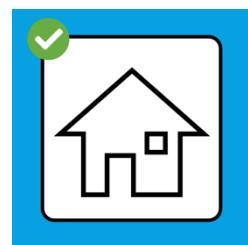
### Le nuove regole da rispettare:



In caso di sintomi, fare il test e restare a casa.



Quando possibile, fornire sempre i propri dati di contatto per il tracciamento.



Per chi è positivo al test: isolamento.  
Per chi ha avuto contatti con una persona positiva al test: quarantena.

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

Altrettanto importante:



Tenersi a distanza.



Raccomandazione: usare la mascherina se non è possibile 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.



Se possibile, continuare a lavorare da casa.

# Domande e risposte frequenti sul nuovo coronavirus

Dal 6 giugno sono di nuovo aperte altre strutture e possono avere luogo manifestazioni con fino a 300 persone, a condizione che vi sia un piano di protezione. Se non possono essere esclusi contatti stretti, devono essere registrati i dati di contatto per garantire la ricostruzione dei nuovi contagi. Inoltre tutti devono potersi attenere alle regole di igiene e comportamento – organizzatori, partecipanti, impiegati, clienti, insegnanti, allievi, apprendisti, sportivi e allenatori.

**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 protegervi.

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 contagiatò;
- **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.

Vi raccomandiamo pertanto di indossare la mascherina se non potete tenervi a distanza di due metri dalle altre persone, in particolare sui mezzi pubblici.

Dovete indossare la mascherina se usufruire di un servizio per il quale l'uso della mascherina è previsto dal piano di protezione del settore.

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

#### I nonni potranno tornare ad accudire i nipoti?

Le persone a partire dai 65 anni, tra i quali rientrano spesso anche i nonni, sono particolarmente a rischio e devono quindi proteggersi più di altre. Spetta però in ultima analisi ai nonni stessi decidere se accudire o meno i loro nipotini.

Raccomandiamo in ogni caso ai nonni di osservare quanto segue:

- Rispettate le regole di igiene e di comportamento: lavatevi spesso le mani, non condividete i bicchieri con i vostri nipotini e tenetevi a debita distanza dai loro genitori.
- Evitate i luoghi molto frequentati, quali le stazioni ferroviarie e i trasporti pubblici durante le ore di punta.
- Non accudite un bambino se voi o il bambino siete malati, anche se i sintomi sono lievi.

## 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**
- **Fate l'autovalutazione sul coronavirus** (vedi link nella prossima domanda) o chiamate il vostro medico. Rispondete al meglio a tutte le domande dell'autovalutazione online o che il medico vi pone per telefono. Al termine riceverete una raccomandazione pratica ed eventualmente l'istruzione di sottoporvi al test.
- **Leggete le istruzioni sull'«isolamento»** ([www.bag.admin.ch/nuovo-coronavirus-downloads](http://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

### Devo indossare la mascherina sul treno, sull'autobus o sul tram?

L'uso della mascherina non è necessario sui mezzi pubblici poco affollati, ma è vivamente raccomandato durante le ore di punta o se non è possibile tenersi ad almeno 2 metri di distanza dagli altri passeggeri. Meglio ancora sarebbe evitare del tutto le ore di punta.

Le imprese di trasporto FFS e AutoPostale hanno elaborato piani di protezione per l'intero settore. Per maggiori informazioni consultate il [sito Internet dell'Ufficio federale dei trasporti](#) o rivolgetevi alla vostra impresa di trasporto.

Abiate riguardo per gli altri passeggeri. E soprattutto:

- Mantenetevi sempre a una distanza sufficiente alle fermate, agli sportelli e ai distributori automatici dei biglietti.
- Sparpagliatevi il più possibile sui veicoli.
- Badate sempre a lasciare un corridoio libero sufficientemente largo per chi scende.

### Quante persone possono incontrarsi?

Negli spazi pubblici, sui sentieri e nei parchi possono incontrarsi al massimo 30 persone. Devono però continuare a tenersi a una distanza di 2 metri e rispettare le [regole di igiene e di comportamento](#). La regola della distanza non si applica alle famiglie e alle persone che vivono nella stessa economia domestica.

Se il gruppo è composto da più di 30 persone, la polizia può cominare una multa disciplinare a ogni persona del gruppo.

Dal 6 giugno sono permesse **manifestazioni pubbliche e private** con fino a 300 persone. Tra queste rientrano, per esempio, gli eventi familiari, le messe, i concerti, le rappresentazioni teatrali, le proiezioni di film e le manifestazioni politiche e della società civile. A seconda della manifestazione sono richiesti un piano di protezione e un elenco dei presenti. Inoltre i presenti devono mantenersi a una distanza di 2 metri dalle altre persone e rispettare le [regole di igiene e di comportamento](#).

Per le manifestazioni private non è invece necessario un piano di protezione. L'organizzatore deve però tenere un elenco con i dati di contatto dei presenti (nome, cognome e numero di telefono).

Occorre tenere presente quanto segue:

- Nelle manifestazioni all'aperto il rischio di contagio è probabilmente inferiore rispetto a quelle che si svolgono in spazi stretti o poco arieggiati. Fondamentale per ogni partecipazione è tuttavia la responsabilità individuale. Pertanto, non partecipate a molte manifestazioni. Questo renderebbe difficile il tracciamento dei contatti.
- Mantenete la distanza di 2 metri dalle altre persone e rispettate le [regole di igiene e di comportamento](#) anche alle manifestazioni. Seguendo rigorosamente queste regole, potrete evitare la quarantena se una persona infettata dal coronavirus partecipa a una delle manifestazioni a cui avete preso parte anche voi.

Le grandi manifestazioni con più di 1000 persone resteranno probabilmente vietate fino al 31 agosto 2020.

### A che cosa devo prestare attenzione quando vado al ristorante?

La consumazione deve avvenire stando seduti.

Potete andare al ristorante anche in un gruppo più numeroso, a condizione che

- tutti i membri si conoscano per garantire, se necessario, il tracciamento dei contatti,
- almeno uno dei membri del gruppo deve fornire i suoi dati di contatto.

Rispettate in ogni caso le indicazioni del ristorante.

### Che cosa succede se il numero di nuovi contagi non diminuisce ma aumenta di nuovo rapidamente?

Dipende da come evolve la situazione. Se i nuovi contagi aumenteranno, il Consiglio federale posticiperà le fasi di allentamento pianificate o revucherà in parte quelle già attuate. In tal caso anche i piani di protezione dovranno essere adeguati.

## Trovare aiuto

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 medicamenti?

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](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://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](http://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](http://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

Il Consiglio federale raccomanda tuttora di continuare a ricorrere, se possibile, al telelavoro anche per evitare di sovraccaricare i trasporti pubblici. A decidere se e quando i lavoratori devono tornare al posto di lavoro è però il datore di lavoro.

Se a causa di una malattia preesistente rientrate nella categoria delle persone a rischio, il vostro datore di lavoro è tenuto a proteggerservi



## I test del coronavirus e il tracciamento dei contatti fermano le catene di infezione.

### Perché questi due provvedimenti sono tanto importanti?

Per poter tornare a una vita quasi «normale», tutte le persone che hanno sintomi di malattia devono fare il test del nuovo coronavirus, anche se i sintomi sono lievi. Oltre al test, è importante che tutti forniscano i propri dati di contatto per il tracciamento, per esempio al ristorante, poiché le persone infette possono essere già contagiose anche quando stanno ancora bene. Così i test e il tracciamento dei contatti fermano le catene di infezione.

### Se il test del coronavirus è positivo, inizia il tracciamento dei contatti

- Insieme alla persona infetta, le autorità cantonali ne rintracciano i contatti stretti.
- Le autorità informano i contatti di una possibile infezione e su come procedere.
- Anche se non hanno sintomi, queste persone devono mettersi in quarantena per dieci giorni a partire dall'ultimo contatto con la persona contagiosa.
- Se durante questo periodo non viene riscontrata alcuna infezione, le autorità terminano la quarantena.

### Se una persona contattata dalle autorità ha già sintomi di malattia

- La persona deve mettersi subito in isolamento e fare il test del nuovo coronavirus. • Se il test è positivo, le autorità eseguono un tracciamento dei contatti.

### Se una persona sviluppa sintomi di malattia durante la quarantena

- La persona deve mettersi subito in isolamento e fare il test del nuovo coronavirus.
- Se il test è positivo, le autorità eseguono un tracciamento dei contatti.
- Poiché la persona si trova già in quarantena, i contatti stretti, ammesso che ve ne siano stati, dovrebbero essere molto pochi. Mediante la quarantena la catena di infezione è già stata interrotta.

### L'app di tracciamento dei contatti SwissCovid

Presto l'UFSP metterà a disposizione un'app per il contenimento del nuovo coronavirus. L'app informa le persone che

sono state a stretto contatto con una persona malata che però non conoscono personalmente. La sfera privata degli utenti ha comunque la massima priorità: non vengono salvati centralmente dati personali.

### Così ci proteggiamo.

### Il Consiglio federale

## **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](http://www.ufsp-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/nuovo-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/nuovo-coronavirus)

(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