



COVID-19: Istruzioni sulla quarantena

Misure da adottare se:

- A. siete stati a stretto contatto con una persona risultata positiva al test del coronavirus (SARS-CoV-2) o**
- B. entrate in Svizzera dopo aver soggiornato in uno Stato o una regione con rischio elevato di contagio da SARS-CoV-2**

Valide dal 17.05.2021

<p>A. Siete stati a stretto contatto con una persona con un'infezione da coronavirus confermata da test. «A stretto contatto» significa che siete stati vicini alla persona infetta (a meno di 1,5 metri di distanza) per più di 15 minuti e senza protezione adeguata. Se questa persona era contagiosa durante il contatto¹, dovete mettervi in quarantena a casa (quarantena dei contatti). In certe situazioni, per esempio se siete completamente vaccinati con un vaccino a mRNA o avete avuto la COVID-19 (confermata da un test di laboratorio) negli ultimi sei mesi, il servizio cantonale competente può decidere di non mettervi in quarantena. Tuttavia, siete comunque tenuti a rispettare le regole di igiene e di comportamento². Se sviluppatte sintomi, mettetevi in isolamento e sottoponetevi al test.</p>	 Stretto contatto
<p>B. Durante un momento qualsiasi degli ultimi 10 giorni che precedono la vostra entrata in Svizzera, avete soggiornato in uno Stato o una regione con un rischio elevato di contagio da COVID-19. In questo caso dovete rispettare le regole di entrata in Svizzera disponibili su www.ufsp.admin.ch/entrata. Siete inoltre comunque obbligati a rientrare direttamente presso il vostro domicilio o un altro alloggio adeguato immediatamente dopo l'entrata. Dovete soggiornarvi ininterrottamente per 10 giorni dalla vostra entrata (quarantena per chi viaggia). Se avete avuto la COVID-19 negli ultimi sei mesi, non dovete mettervi in quarantena né informare le autorità. Tuttavia, vi occorre un giustificativo (certificato medico o di laboratorio) attestante che avete avuto il coronavirus e che siete guariti.</p>	 Entrata in Svizzera

Mettendovi in quarantena evitate di trasmettere il virus alle persone della vostra economia domestica e tra la popolazione, poiché durante questo periodo potreste diventare contagiosi: con la quarantena fornite un contributo importante per proteggere le persone particolarmente a rischio e rallentare la diffusione del virus.



Coronavirus

Le seguenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare durante la quarantena per evitare la trasmissione del virus. Tutte le informazioni importanti sul coronavirus sono disponibili su: www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus.

Durata della quarantena

- **Quarantena dei contatti:** la quarantena dura 10 giorni a partire dal momento dell'ultimo contatto avuto con la persona risultata positiva al test.
- **Quarantena per chi viaggia:** la quarantena dura 10 giorni e inizia al momento dell'entrata in Svizzera. Se siete entrati in Svizzera attraversando un Paese o una zona senza rischio elevato di contagio, l'autorità cantonale competente può considerare la durata del soggiorno in questo Stato o in questa regione nel calcolo del periodo di quarantena.

¹ Una persona è contagiosa da due giorni prima dell'inizio dei sintomi fino a dieci giorni dopo l'inizio dei sintomi.

² www.bag.admin.ch/così-ci-proteggiamo

- Potete ridurre la durata della quarantena presentando il risultato negativo di un test PCR o un test rapido degli antigeni SARS-CoV-2 effettuato al più presto a partire dal 7° giorno di quarantena. Fino al giorno dell'effettiva conclusione della quarantena (ovvero fino al 10° giorno), siete comunque tenuti a portare una mascherina e tenervi a una distanza di almeno 1,5 metri da altre persone al di fuori del vostro alloggio. Dovete inoltre trasmettere il risultato negativo all'autorità cantonale competente. Vogliate osservare le istruzioni precise del vostro Cantone. Se il test risulta positivo si applicano le istruzioni sull'isolamento (v. www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena).
- In determinati casi il medico può ordinare un test prima del 7° giorno. Questo test non permette tuttavia di ridurre la durata della quarantena.

Isolamento sociale e professionale

- Evitate qualsiasi contatto con altre persone, salvo quelle che sono anch'esse in quarantena e che vivono nella stessa economia domestica. Tenete presente però che la durata della quarantena si prolunga se una persona con la quale avete continuato ad avere contatti sviluppa sintomi e risulta positiva al test.
- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento www.ufsp.admin.ch/così-ci-abbiamo.



Regole di comportamento

Se vivete nella stessa economia domestica con la persona risultata positiva al test (quarantena dei contatti)

- La persona risultata positiva al test deve sistemarsi in una stanza da sola a porte chiuse e consumare i pasti in questa stanza (v. istruzioni sull'isolamento su www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena).
- Tenetevi a 1,5 metri di distanza e portate la mascherina se la persona risultata positiva al test deve lasciare la propria stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto.
- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicamenti.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Non condividete con altre persone oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto.
- Se possibile, le persone particolarmente a rischio che vivono nella stessa economia domestica dovrebbero essere isolate dalle altre persone durante la quarantena.



Istruzioni sull'isolamento

Se vivete da soli

- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicamenti.

Se vivete nella stessa economia domestica con altre persone, ma non con la persona risultata positiva al test

- Sistematici in una stanza da soli a porte chiuse e consumate i pasti nella vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza soltanto se necessario.
- Indossate la mascherina se dovete lasciare la vostra stanza³.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite gli impianti sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un comune detergente domestico.
- Non condividete con altre persone i vostri oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto.

Se dovete uscire di casa (per una visita medica)

- **Indossate una mascherina³.**

³ www.ufsp.admin.ch/mascherine

- **Evitate i trasporti pubblici.** Se il vostro stato di salute lo consente, andate in macchina, in bici-cletta o a piedi, oppure chiamate un taxi.

Uso corretto della mascherina

- Prima di indossare la mascherina, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossate la mascherina in modo da coprire la bocca e il naso e sistematela in modo che aderisca bene al viso.
- Non toccate più la mascherina dopo averla indossata. Lavatevi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata).
- Una mascherina igienica può essere portata per un massimo di 4 ore.
- Attenetevi alle prescrizioni dettagliate riportate alla pagina www.ufsp.admin.ch/mascherine alla rubrica **Uso corretto della mascherina**



Mascherine

Sorvegliate il vostro stato di salute

- Osservate il vostro stato di salute: malessere, stanchezza, febbre, sensazione di febbre, tosse, mal di gola, affanno o improvvisa perdita del senso dell'olfatto e/o del gusto possono essere i segnali di un'infezione da coronavirus.

Se compaiono sintomi

- Mettetevi in isolamento e seguite le apposite istruzioni. Tutte le informazioni necessarie sono disponibili su: www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena.
- Fate l'[autovalutazione coronavirus](#) e, se del caso, sottoponetevi al test.
- Telefonate immediatamente a un medico. Ditegli che siete in quarantena e presentate dei sintomi e informatelo se siete una persona particolarmente a rischio.



Autovalutazione

Contatti sociali durante la quarantena

- Anche se dovete mettervi in quarantena, questo non significa che dovete rinunciare a tutti i vostri contatti sociali: restate in contatto con i vostri familiari e amici tramite telefono, Skype ecc. Parlate con loro di quello che state vivendo, dei vostri pensieri, delle vostre emozioni.
- Se questo non è possibile o non è sufficiente potete chiamare il 143 («Telefono amico») per parlare delle vostre preoccupazioni, delle vostre paure o dei vostri problemi. A questo numero troverete sempre qualcuno che vi ascolta, gratuitamente e a qualsiasi ora.
- Visitate il sito www.salutepsi.ch per ulteriori informazioni.



Salutepsi

Lavatevi regolarmente le mani⁴

- Voi e le persone che convivono con voi devono lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, potete usare un apposito disinfettante versando il liquido su tutte le parti e sfregando insieme le mani finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Le mani vanno in particolare lavate prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e ogni volta che sono visibilmente sporche.

Quarantena per bambini fino ai 12 anni e genitori

- Per principio le regole della quarantena valgono anche per bambini e genitori.
- Durante la quarantena il bambino non può avere contatti con nessun'altra persona al di fuori della famiglia.
- Se è in quarantena solo il bambino, il contatto con gli altri membri dell'economia domestica dovrebbe essere ridotto per quanto possibile. Questa misura è più o meno applicabile nella pratica e dipende, per esempio, dall'età; è importante tenere in considerazione le esigenze del bambino, in particolare dei più piccoli.
- Durante il periodo di quarantena, è possibile prevedere brevi momenti di aria fresca per i bambini ma SENZA contatti con persone al di fuori della famiglia.

⁴ Video «Lavarsi le mani»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Se è in quarantena un genitore ma non il bambino, la custodia dovrebbe essere esercitata dall'altro genitore, che assume la funzione di persona di riferimento.
- Se entrambi i genitori sono in quarantena ma il bambino no, si deve procedere a seconda dell'età del bambino e della fattibilità. Se il bambino non può essere accudito da un'altra persona e non è in grado di gestire il quotidiano rispettando le regole di igiene e di comportamento nei confronti dei genitori, va vagliata la possibilità di mettere anche lui in quarantena.
- Se un figlio è in quarantena perché uno dei genitori è in isolamento, egli può terminare la quarantena allo stesso momento in cui termina l'isolamento del genitore se non presenta sintomi da COVID-19. In determinate circostanze le autorità cantonali competenti possono ordinare l'esecuzione di un test sul bambino prima della revoca della quarantena.

Dopo la quarantena

- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: www.ufsp-coronavirus.ch/.
- Continuate a sorvegliare il vostro stato di salute. È possibile che i primi sintomi compaiano soltanto più tardi.



Indennità di perdita di guadagno in caso di provvedimenti per combattere il coronavirus

- Trovate le informazioni sul [sito](http://www.bsv.admin.ch/bsv/it/home.html) dell'Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS (www.bsv.admin.ch/bsv/it/home.html > Coronavirus: misure per le imprese, i lavoratori dipendenti e indipendenti nonché gli assicurati > Indennità per perdita di guadagno > Domande e risposte > Indennità per le persone messe in quarantena).



UFAS