

**COSÌ CI
PROTEGGIAMO.**



Aggiornato al 6.12.2021

STOP CORONA

Nuovo coronavirus: le informazioni più importanti

Un contagio con il nuovo coronavirus può avere conseguenze gravi ed essere letale. Se ci atteniamo tutti alle regole possiamo contribuire a proteggere noi stessi e le persone particolarmente a rischio.

Avvertenza: le informazioni di questa scheda comprendono le regole nazionali. In alcuni Cantoni vigono regole più severe.

1. Trasmissione del nuovo coronavirus

Il virus si trasmette perlopiù attraverso un contatto stretto e prolungato, cioè quando si resta a meno di 1,5 metri di distanza da una persona infetta senza protezione. Ciò può avvenire come segue:

attraverso goccioline: quando una persona contagiata respira, parla, starnutisce o tossisce, le goccioline contenenti il virus possono finire direttamente sulle mucose del naso, della bocca o degli occhi delle persone che le stanno vicino (<1,5 m). La trasmissione a più lunga distanza tramite goccioline microscopiche (aerosol) è possibile, ma non frequente;

attraverso superfici e mani: se le goccioline infettive finiscono sulle superfici, un'altra persona può contagiarsi se tocca con le mani queste goccioline e poi si tocca la bocca, il naso o gli occhi.

Importante: potete contagiare altre persone anche se non avvertite sintomi voi stessi, poiché una persona malata è contagiosa da 2 giorni prima a 10 giorni dopo l'inizio dei sintomi. Se ha contratto la malattia in forma grave, può essere contagiosa anche più a lungo.

2. Sintomi della COVID-19

Questi sintomi sono i più frequenti:	Possono inoltre comparire i seguenti sintomi:
<ul style="list-style-type: none"> – mal di gola – tosse (perlopiù secca) – affanno – dolori al petto – febbre – perdita improvvisa dell'olfatto e/o del gusto 	<ul style="list-style-type: none"> – mal di testa – debolezza generale, malessere – dolori muscolari – raffreddore – sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea, mal di pancia) – eruzioni cutanee

COVID-19: Informazioni nelle lingue della popolazione migrante

I sintomi della COVID-19 variano sensibilmente e possono essere anche lievi. Sono possibili anche complicazioni, come una polmonite.

3. Regole di igiene e di comportamento



Manifestazioni e assembramenti: rispettare il numero massimo di persone consentito.



Tenersi a distanza dalle altre persone: almeno 1,5 metri.



Rispettare le regole per l'obbligo della mascherina. Portarla anche quando non è possibile rispettare la distanza di 1,5 metri. La mascherina deve coprire la bocca e il naso. Una sciarpa o un foulard non la sostituiscono.



Arieggiare regolarmente e frequentemente tutti gli ambienti. Quante più persone si trovano in un ambiente e quanto più questo è piccolo, tanto più spesso va arieggiato. Quando si arieggia, fare in modo che si crei una corrente d'aria.



Lavarsi regolarmente e accuratamente le mani col sapone. Il sapone neutralizza il virus.



Tossire o starnutire in un fazzoletto di carta o nella piega del gomito. Ricorrere a fazzoletti di carta e utilizzarli una sola volta.



Evitare le strette di mano, gli abbracci e i baci.



Se possibile, lavorare da casa.



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

Oltre alle regole di igiene e di comportamento ce ne sono altre da rispettare, illustrate nei capitoli 4, 5, 6 e 7 di questa scheda informativa.

Una panoramica semplice delle regole attualmente in vigore è disponibile sul manifesto all'indirizzo www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. Test



Se avete uno o più dei sintomi della COVID-19 (vedi capitolo 2), è possibile che abbiate contratto la malattia. Seguite sistematicamente le seguenti istruzioni:

- fate subito il test, disponibile negli studi medici, negli ospedali o negli appositi centri di test. Un elenco di questi centri è disponibile all'indirizzo www.bag.admin.ch/testing#197439718. Il test è gratuito;
- prima e dopo il test, restate a casa. Evitate qualsiasi contatto con altre persone finché non avete il risultato del test:
 - **se il risultato del test è positivo:** seguite le «Istruzioni sull'isolamento». Le istruzioni sono disponibili all'indirizzo www.bag.admin.ch/migration-covid-en;
 - **se il risultato del test è negativo:** restate a casa finché i sintomi non sono scomparsi da almeno 24 ore, a meno che non siate in quarantena.

Per individuare il maggior numero possibile di contagi da coronavirus, vengono testate anche le persone senza sintomi, ad esempio effettuando test regolari al lavoro o nelle istituzioni. La

COVID-19: Informazioni nelle lingue della popolazione migrante

partecipazione a questi test è facoltativa e gratuita. Se ne avete la possibilità, vi consigliamo di partecipare a questi test per proteggere voi stessi e gli altri.

Chiedete alla struttura presso la quale fate il test come dovete procedere dopo aver ottenuto il risultato o informatevi sul sito web www.bag.admin.ch/testing#242157159.

5. Isolamento e quarantena



Isolamento e quarantena impediscono l'ulteriore diffusione del nuovo coronavirus. Una persona che si è ammalata di coronavirus o per la quale si sospetta un'infezione deve restare a casa ed evitare ogni contatto con altre persone. In questo modo è possibile impedire nuovi contagi. Le regole sono le seguenti.

Isolamento: le persone che sono risultate positive al test dell'infezione da coronavirus devono mettersi in isolamento. L'isolamento può terminare se sono trascorsi almeno 10 giorni dai primi sintomi della malattia e se una persona non ha più sintomi da 48 ore.

Quarantena: le persone che sono state a stretto contatto con una persona risultata positiva al test del nuovo coronavirus devono mettersi in quarantena per 10 giorni.

Condizioni per abbreviare la quarantena ed esenzione dalla quarantena

La quarantena può essere abbreviata a partire dal 7° giorno se l'autorità cantonale lo autorizza e a condizione che siate in grado di presentare un risultato negativo del test. Il test è gratuito. Le persone guarite e quelle completamente vaccinate non devono mettersi in quarantena. A tal fine, la vaccinazione o l'infezione da coronavirus negli ultimi 12 6 mesi deve essere stata confermata per scritto.

Ulteriori informazioni sull'isolamento e sulla quarantena sono disponibili nelle «Istruzioni sull'isolamento o nelle «Istruzioni sulla quarantena» all'indirizzo www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Un video esplicativo sull'isolamento in tedesco, francese, italiano e inglese è disponibile all'indirizzo www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Il video doppiato da Diaspora TV in 16 lingue è disponibile all'indirizzo www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Tracciamento dei contatti



Se il test del coronavirus di una persona risulta positivo, inizia il tracciamento dei contatti da parte delle autorità cantonali.

- Insieme alla persona infetta, ossia risultata positiva al test, le autorità cantonali ne rintracciano i contatti stretti avuti a partire da due giorni prima dell'inizio dei sintomi fino all'isolamento.
- Le autorità informano i contatti di una possibile infezione e su come procedere.
- Anche in assenza di sintomi, se i contatti non sono vaccinati né guariti devono mettersi in quarantena per 10 giorni a partire dall'ultimo contatto con la persona contagiosa.
- Se durante questi 10 giorni non viene riscontrata alcuna infezione, le autorità terminano la quarantena.
- Una persona contattata che presenta già i sintomi della malattia o li sviluppa durante la quarantena deve fare il test e mettersi immediatamente in isolamento.

COVID-19: Informazioni nelle lingue della popolazione migrante

Un video esplicativo sul tracciamento dei contatti in tedesco, francese, italiano, romancio, inglese, albanese, serbo, portoghese e spagnolo è disponibile all'indirizzo www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

È possibile che il servizio cantonale non vi contatti subito. **Quindi è importante che, se necessario, vi mettiate in isolamento o in quarantena autonomamente** e, qualora, siate risultati positivi al test della COVID-19, informiate voi stessi i vostri contatti stretti.

7. Entrata in Svizzera

Tutte le persone che entrano in Svizzera devono compilare e presentare un modulo di entrata. Quest'ultimo è disponibile su swissplf.admin.ch. Se non provenite da una regione confinante con la Svizzera, dovete sottoporvi a un test. Vi verrà chiesto un **test** negativo in due momenti:

- **All'entrata in Svizzera:** effettuate un test PCR nel luogo di partenza. All'entrata in Svizzera, presentate il risultato del test insieme al modulo di entrata compilato.
- **Tra il quarto e il settimo giorno dopo l'arrivo:** alcuni giorni dopo il vostro arrivo effettuate un altro test PCR o test antigenico rapido in Svizzera. Il risultato di questo test deve essere notificato al Cantone.

Ulteriori informazioni sul tema «Entrata in Svizzera» sono disponibili sull'omonima pagina web: www.bag.admin.ch/entrata

8. Persone particolarmente a rischio

Per determinate persone il contagio da coronavirus è pericoloso. Possono ammalarsi gravemente o morire. Sono particolarmente a rischio:

- **le persone anziane:** il rischio di decorso grave in caso di contagio da nuovo coronavirus aumenta con l'avanzare dell'età. A partire dai 50 anni aumenta inoltre il tasso di ospedalizzazione. Anche le malattie preesistenti incrementano il rischio
- **le donne incinte**
- **gli adulti affetti da trisomia 21**
- **gli adulti affetti da determinate forme delle seguenti malattie croniche:**
 - ipertensione arteriosa
 - malattie cardiovascolari
 - diabete
 - malattie dei polmoni e delle vie respiratorie
 - malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario
 - cancro
 - forte sovrappeso (obesità, IMC pari o superiore a 35)
 - insufficienza renale
 - cirrosi epatica

Se appartenete a queste categorie di persone e avete sintomi di COVID-19 (vedi capitolo 2), **telefonate immediatamente al vostro medico o a un ospedale e fate il test. Anche durante il fine settimana.** Descrivete i vostri sintomi e dite che fate parte delle persone particolarmente a rischio.

9. Vaccinazione

In Svizzera potete farvi vaccinare contro la COVID-19. L'Istituto svizzero per gli agenti terapeutici Swissmedic ha esaminato dettagliatamente e omologato i vaccini anti-COVID-19, che sono sicuri ed efficaci.

Tuttavia ogni vaccinazione può essere correlata a effetti collaterali. Secondo le conoscenze attuali, il rischio di effetti collaterali gravi dopo la vaccinazione anti-COVID-19 è molto inferiore al rischio di ammalarsi gravemente dopo un'infezione da coronavirus.

La vaccinazione dei bambini di età inferiore a 12 anni non è ancora raccomandata perché non esistono sufficienti studi sui rischi.

Se la vostra ultima vaccinazione risale a più di sei mesi fa, prenotatevi per una vaccinazione di richiamo. Quest'ultima vi permetterà di continuare a beneficiare di un'ottima protezione dalla malattia e dal contagio.

Per la vaccinazione sono competenti i Cantoni. Le autorità dei rispettivi Cantoni informano sulle modalità per farsi vaccinare e per annunciarsi per la vaccinazione (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Anche l'Infoline nazionale vaccinazione COVID-19 (+41 58 377 88 92, tutti i giorni dalle ore 06.00 alle ore 23.00) fornisce informazioni su quale autorità è competente per il vostro Cantone. Potete anche chiedere a un medico o a una persona di fiducia di annunciarvi per la vaccinazione.

La vaccinazione anti-COVID-19 è facoltativa e gratuita per tutti coloro che sono domiciliati in Svizzera.

Ulteriori informazioni sulle vaccinazioni sono disponibili all'indirizzo www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Un video esplicativo di Diaspora TV in 15 lingue sull'argomento delle vaccinazioni è disponibile all'indirizzo www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

Sulla vaccinazione anti-COVID-19 circolano alcune notizie false. In [questi video](#) trovate i falsi miti più frequenti sulla vaccinazione e la spiegazione del perché sono infondati.

10. Certificato COVID

Il certificato COVID documenta che siete stati vaccinati contro la COVID-19, avete superato la malattia o siete risultati negativi al test. Potete ottenerlo in formato cartaceo o come codice QR. Per salvarlo in formato digitale, scaricate l'app «COVID Certificate».

Se venite vaccinati in Svizzera, ricevete il vostro certificato nella struttura nella quale effettuate la vaccinazione. Se risultate negativi al test per il coronavirus, il certificato vi viene spedito direttamente sul posto per e-mail o caricato nell'app «COVID Certificate».

Per alcuni settori della vita pubblica, per esempio per le manifestazioni nei luoghi chiusi, le discoteche, le strutture per il tempo libero come sale cinematografiche, centri fitness, o piscine coperte e per i luoghi chiusi dei ristoranti, occorre un certificato COVID. Queste strutture possono volontariamente inasprire l'obbligo del certificato e ammettere soltanto le persone vaccinate o guarite. Per i negozi, i trasporti pubblici e gli incontri privati (fino a 30 persone) il certificato non è necessario.

11. Trovare aiuto

Piattaforma web migesplus.ch: su questa piattaforma trovate molte altre informazioni sulla COVID-19. Le informazioni sono tradotte in numerose lingue: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Interpreti: se in ospedale non riuscite a farvi capire, 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.

Numeri di telefono e indirizzi e-mail importanti

- Se a casa vi sentite minacciati, potete trovare consulenza e protezione in forma anonima su www.opferhilfe-schweiz.ch (tedesco) / www.aide-aux-victimes.ch (francese) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (italiano). In caso di emergenza chiamate la polizia al numero di telefono 117.
- Il numero di emergenza sanitario (ambulanza) è il 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.
- Se non avete un medico di famiglia: rivolgetevi a Medgate al numero 0844 844 911 tutti i giorni e anche di notte.

12. Ulteriori informazioni

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (in italiano, tedesco, francese, inglese)