

**COSÌ CI  
PROTEGGIAMO.**



Aggiornato al 7.04.2022

# 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. La trasmissione è possibile anche tramite goccioline microscopiche (aerosol), a breve o a più lunga distanza. Questo tipo di trasmissione avviene soprattutto in spazi chiusi piccoli e poco arieggiati, in cui gli aerosol possono accumularsi per molto tempo.
- **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 frequenti:**

- mal di gola
- tosse (perlopiù secca)
- affanno
- dolori al petto
- febbre
- perdita improvvisa dell'olfatto e/o del gusto
- mal di testa
- debolezza generale, malessere
- dolori muscolari
- raffreddore
- sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea, mal di pancia)
- eruzioni cutanee

I sintomi di malattia possono essere di varia intensità, diversi in funzione della variante del virus e anche lievi. Già un raffreddore può essere indicatore di un'infezione. Possono però presentarsi pure complicazioni, come una polmonite.

Se vi sentite poco bene, dovrete restare a casa ed evitare o ridurre i contatti, specialmente con persone particolarmente a rischio (capitolo 6). Può essere indicato portare la mascherina fuori casa.

## 3. «Così ci proteggiamo» - principi di base



Si raccomanda di farsi vaccinare contro il coronavirus, perché una vaccinazione è la protezione migliore dalla COVID-19, dalla trasmissione e dalle possibili conseguenze a lungo termine. Vedere il punto 7.



Potete ancora portare la mascherina se lo desiderate. Le mascherine proteggono voi e gli altri dalle infezioni. Quando avete contatti con persone particolarmente a rischio, può essere indicato portare una mascherina.



La ventilazione diluisce la concentrazione di coronavirus negli ambienti chiusi e permette di ridurre il rischio di trasmissione virale. Pertanto raccomandiamo di ventilare particolarmente bene gli spazi in cui si trattengono persone provenienti da più economie domestiche. Se le temperature lo consentono, è bene tenere aperte le finestre più a lungo.



Lavarsi regolarmente e accuratamente le mani col sapone. Il sapone neutralizza il virus. Se non fosse possibile lavarsi le mani, i disinfettanti sono una buona alternativa per neutralizzare i virus.



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

### 4. Test



Se avete uno o più dei sintomi della COVID-19 (vedi capitolo 2), è possibile che abbiate contratto la malattia. Se siete una persona particolarmente a rischio (cfr. capitolo 6) o se avete contatti stretti e regolari con persone particolarmente a rischio (motivi professionali, assistenza, stessa economia domestica), dovrete fare un test. Se lo desiderate, potete sottoporvi a un test anche se non appartenete a queste categorie di persone.

- Potete sottoporvi a un test 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](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Il test è gratuito;

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](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

Non siete sicuri di dover fare il test del coronavirus o non sapete come fare? Scoprite come procedere con l'aiuto dello schema grafico «[Procedura per il test](#)». Un test può essere opportuno per chi ha sintomi, ma anche per chi non ne ha.

### 5. Avete ricevuto il risultato positivo di un test. Cosa dovrete fare?

- **Comunicare il risultato del test:** se avete avuto contatti con una persona particolarmente a rischio, è opportuno informarla il prima possibile sul risultato positivo del test.
- **In caso di sintomi:** se vi sentite poco bene, dovrete restare a casa ed evitare o ridurre i contatti, specialmente con persone particolarmente a rischio.
- **Persona particolarmente a rischio:** se siete una persona particolarmente a rischio, considerate di contattare uno specialista medico al fine di valutare un trattamento precoce della COVID-19.
- **Mascherina:** può essere indicato portare la mascherina fuori casa.
- **Al lavoro:** se siete professionalmente attivi, discutete con il datore di lavoro il vostro impiego, le misure di protezione necessarie e se e quando dovrete presentare un certificato medico.
- **In generale:** rispettate i principi di base indicati al capitolo 3.

### 6. 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)

## COVID-19: Informazioni nelle lingue della popolazione migrante

- 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.

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

### 7. Vaccinazione

In Svizzera potete farvi vaccinare contro la COVID-19. La vaccinazione è raccomandata per le persone a partire dai 12 anni (anche per le donne incinte). Possono farsi vaccinare anche i bambini a partire dai 5 anni. 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.

Se la vostra ultima vaccinazione risale a più di 4 mesi fa, prenotatevi per una vaccinazione di richiamo. Quest'ultima vi permetterà di continuare a beneficiare di un'ottima protezione dai decorsi gravi della malattia.

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](http://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](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

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.

### 8. 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](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (tedesco) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (francese) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://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.

### **9. Ulteriori informazioni**

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

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