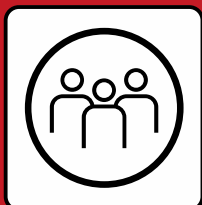


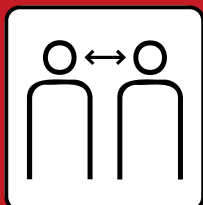
**COSÌ CI  
PROTEGGIAMO.** 

Aggiornato al 3.12.2020

# STOP CORONA



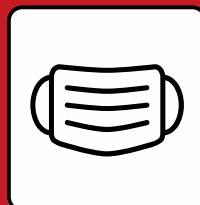
Incontrare meno persone.



Tenersi a distanza.



Obbligo della mascherina se non è possibile tenersi a distanza.



Obbligo della mascherina nei luoghi accessibili al pubblico al chiuso e all'aperto e sui trasporti pubblici.



Se possibile lavorare da casa.



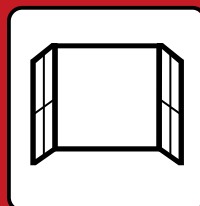
Lavarsi accuratamente le mani.



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



Evitare le strette di mano.



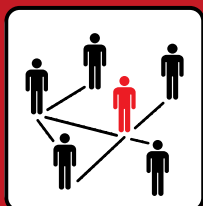
Arieggiare più volte al giorno.



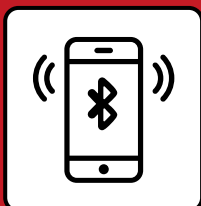
Vietati gli assembramenti spontanei con più di 15 persone nello spazio pubblico.



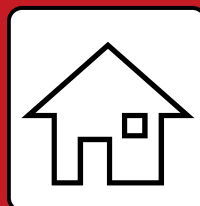
In caso di sintomi, fare immediatamente il test e restare a casa.



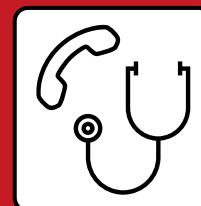
Fornire sempre i propri dati di contatto completi per il tracciamento.



Per interrompere le catene di infezione: scaricare e attivare l'app SwissCovid.














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




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

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

In alcuni Cantoni vigono regole più severe.

<b>Domande e risposte frequenti sul nuovo coronavirus</b>	<b>4</b>
<b>1. Contagio e rischi</b>	<b>5</b>
1.1 Perché queste regole di igiene e di comportamento sono così importanti?	5
1.2 Chi è particolarmente a rischio? 	5
1.3 Fate parte delle persone particolarmente a rischio? Così potete proteggervi. 	5
1.4 Se siete incinte potreste essere particolarmente a rischio di ammalarvi gravemente di COVID-19. A cosa dovete prestare attenzione? 	6
1.5 Come si trasmette il nuovo coronavirus?	6
1.6 Quanto tempo passa dal contagio alla comparsa della malattia? A partire da quando una persona è contagiosa? 	7
<b>2. Sintomi, diagnosi e trattamento</b>	<b>7</b>
2.1 Quali sono i sintomi della malattia provocata dal nuovo coronavirus?	7
2.2 Come mi comporto in caso di sintomi della COVID-19? 	8
2.3 Che cos'è l'autovalutazione sul coronavirus?	8
2.4 Nostro figlio di meno di 12 anni presenta sintomi. Come dobbiamo comportarci? Può andare a scuola o frequentare la struttura di custodia?	9
2.5 Come si tratta un'infezione da nuovo coronavirus?	9
2.6 Avete disturbi, vi sentite malati o avvertite sintomi che non sono correlati al nuovo coronavirus?	10
<b>3. Test</b>	<b>10</b>
3.1 Quando devo sottopormi al test del nuovo coronavirus? 	10
3.2 Dove posso fare il test? 	10
3.3 In quali casi la Confederazione assume i costi di un test PCR o del test antigenico rapido? 	10
<b>4. Tracciamento dei contatti, isolamento e quarantena</b>	<b>11</b>
4.1 Cosa significano isolamento e quarantena? Perché questi due provvedimenti sono tanto importanti? 	11
4.2 Che cos'è il tracciamento dei contatti? 	11
4.3 Come dovete comportarvi se siete entrati in contatto con una persona risultata positiva al test del coronavirus? 	12

4.4	Durante la quarantena, è consentito uscire di tanto in tanto per fare una passeggiata, prendere un po' d'aria o fare delle commissioni?	12
<b>5.</b>	<b>App SwissCovid</b> 	<b>13</b>
5.1	Come funziona l'individuazione dei contatti con gli altri utenti nell'app SwissCovid? 	13
5.2	Che cosa devo fare se ricevo dall'app SwissCovid una segnalazione di possibile contagio?	13
<b>6.</b>	<b>Mascherine</b>	<b>14</b>
6.1	Dove vige l'obbligo della mascherina?	14
6.2	Sono previste deroghe dall'obbligo della mascherina per bambini piccoli e altre persone?	15
6.3	Se non indosso la mascherina posso coprire il viso e il naso con una sciarpa o un fazzoletto?	15
<b>7.</b>	<b>Assembramenti, manifestazioni e attività nel tempo libero</b>	<b>15</b>
7.1	Quali manifestazioni sono vietate?	15
7.2	Quali regole vigono per le manifestazioni pubbliche e private?	16
7.3	Quali regole vigono per le attività sportive e culturali nel tempo libero?	16
7.4	Quali regole vigono per bar e ristoranti?	16
7.5	Quali regole vigono per discoteche e sale da ballo?	16
<b>8.</b>	<b>Telelavoro</b>	<b>16</b>
<b>9.</b>	<b>Viaggio / Entrata in Svizzera</b>	<b>17</b>
9.1	Cosa devo fare se entro in Svizzera dall'estero? Quali regole vigono per l'entrata in Svizzera?	17
<b>10.</b>	<b>Trovare aiuto</b>	<b>18</b>
10.1	Dove posso reperire maggiori informazioni nella mia lingua madre?	18
10.2	Cosa devo fare se in ospedale non si parla o si capisce la mia lingua?	18
10.3	Dovete restare a casa e avete bisogno di generi alimentari o medicinali? O vorreste aiutare qualcuno?	18
10.4	Siete preoccupati e vorreste parlare con qualcuno?	18
10.5	A casa vi sentite minacciati e cercate aiuto o protezione?	18
<b>11.</b>	<b>Ulteriori informazioni</b>	<b>19</b>

# Domande e risposte frequenti sul nuovo coronavirus

Alla fine del 2019 è comparsa una nuova malattia altamente contagiosa denominata «COVID-19». È causata da un nuovo coronavirus che in breve tempo si è propagato in tutto il mondo. Nella presente scheda informativa dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) sono disponibili le risposte alle domande frequenti sul nuovo coronavirus.

Un contagio con il nuovo coronavirus può avere conseguenze gravi, per alcune persone anche letali. Per questo è importante che tutti si proteggano dal nuovo coronavirus.

**La responsabilità individuale è importante:** potete proteggervi al meglio da un contagio rispettando le regole di igiene e di comportamento riportate sulla copertina del presente documento e sui manifesti dell'UFSP, tra cui lavarsi regolarmente le mani con il sapone e tenersi a distanza.

## Attuali obblighi e divieti:

- obbligo della mascherina esteso:
  - obbligo della mascherina in centri urbani e nuclei di paesi animati, in luoghi chiusi e aree esterne accessibili al pubblico di strutture;
  - obbligo di portare la mascherina in settori dei trasporti pubblici: sui mezzi di trasporto pubblici e sugli aerei, nelle stazioni, alle fermate e negli aeroporti;
  - obbligo della mascherina per tutte le scuole medie e professionali (ad es. i licei, le scuole professionali e le scuole specializzate);
  - obbligo della mascherina sul lavoro in luoghi chiusi, tranne che alla propria postazione di lavoro se è possibile rispettare la distanza raccomandata;
- limitazione per manifestazioni e assembramenti (avvertenza: i bambini sono contati nel numero di partecipanti):
  - divieto di manifestazioni private con più di 10 persone;
  - divieto di manifestazioni pubbliche con più di 50 persone;
  - divieto di assembramenti spontanei con più di 15 persone nello spazio pubblico;
- regole per ristoranti e bar:
  - obbligo di stare seduti in ristoranti e bar: alimenti e bevande possono essere consumati soltanto stando seduti;
  - nei ristoranti possono sedere al massimo quattro persone per tavolo (eccezione: famiglie con figli);
  - divieto di esercizio di club, discoteche e sale da ballo;
  - obbligo di chiusura dalle ore 23.00 alle ore 6.00 per ristoranti e bar;
- regole per lo sport e la cultura:
  - sport nel tempo libero: divieto di attività con più di 15 persone, divieto di sport con contatto fisico, nei locali chiusi vigono l'obbligo della mascherina e il rispetto del distanziamento, all'aperto l'obbligo della mascherina o il rispetto del distanziamento; i bambini della scuola dell'obbligo possono continuare a praticare sport senza limitazioni;
  - attività in ambito culturale (musica, teatro, ballo e simili): a livello amatoriale sono permesse attività con fino a 15 persone nel rispetto dell'obbligo della mascherina e delle regole di distanziamento; a livello professionale sono ammesse prove ed esibizioni;
  - divieto di esibizione per i cori, le prove sono consentite soltanto ai cori professionali;
- insegnamento a distanza nelle università e nelle scuole universitarie;
- se possibile lavorare da casa;
- obbligo di quarantena per chi entra in Svizzera.

Avvertenza: in alcuni Cantoni vigono regole più severe.

# 1. Contagio e rischi

## 1.1 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 (v. domanda seguente → Chi è particolarmente a rischio? **N**).

## 1.2 Chi è particolarmente a rischio? **N**

Sono particolarmente a rischio:

- **persone anziane** (il rischio di decorso grave in caso di contagio con il nuovo coronavirus aumenta con l'avanzare dell'età. A partire dai 50 anni aumenta inoltre il tasso di ospedalizzazione. Anche le malattie preesistenti incrementano ulteriormente il rischio)
- **donne incinte**
- **adulti già affetti da una o più delle seguenti malattie:**
  - ipertensione arteriosa
  - malattie cardiovascolari
  - diabete
  - malattie croniche delle vie respiratorie
  - cancro
  - malattie o terapie che indeboliscono il sistema immunitario
  - 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 di igiene e di comportamento, 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.

## 1.3 Fate parte delle persone particolarmente a rischio? Così potete proteggervi. **N**

Per proteggervi al meglio da un contagio continuate a rispettare con coerenza le regole di igiene e di comportamento. Valgono le raccomandazioni seguenti:

- lavatevi regolarmente e accuratamente le mani con il sapone;
- tenetevi a una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone;
- rispettate l'obbligo della mascherina indossandola sempre quando non potete rispettare la distanza di 1,5 metri;
- rispettate le regole di igiene e di comportamento anche quando incontrate amici o familiari. Ad esempio, non toccate le stesse posate quando vi servite il cibo, non bevete dallo stesso bicchiere, ecc.;
- evitate gli assembramenti di persone; evitate gli orari di punta in luoghi molto frequentati (ad es. mezzi pubblici o stazioni ferroviarie durante gli orari dei pendolari, la spesa del sabato).

Se avete uno o più sintomi di malattia, (v. domanda → [Quali sono i sintomi della malattia provocata dal nuovo coronavirus?](#)) **chiamate immediatamente il vostro medico o un ospedale e sottoponetevi al test, anche durante il fine settimana.** Descrivete i vostri sintomi e dite che siete una persona particolarmente a rischio.

#### 1.4 Se siete incinte potreste essere particolarmente a rischio di ammalarvi gravemente di COVID-19. A cosa dovete prestare attenzione? N

Se siete incinte dovrete proteggervi per quanto possibile da un'infezione da nuovo coronavirus. Perciò vi consigliamo di seguire le nostre raccomandazioni per le persone particolarmente a rischio (v. risposta precedente → [Fate parte delle persone particolarmente a rischio? Così potete proteggervi.](#) N).

Secondo l'ordinanza sulla protezione della maternità, il vostro datore di lavoro deve garantire che, in quanto donne incinte, siate protette nel miglior modo possibile da un contagio da nuovo coronavirus sul posto di lavoro. Se ciò non fosse possibile, deve offrirvi delle alternative. Qualora la continuazione del lavoro non sia più possibile, il vostro ginecologo può prescrivervi un divieto di occupazione.

Se siete incinte, secondo le più recenti conoscenze la malattia da nuovo coronavirus può avere un decorso grave, in particolare se siete, ad esempio, sovrappeso, in età avanzata o affette da particolari malattie. Attualmente i quesiti aperti sul nesso tra gravidanza e COVID-19 sono ancora numerosi. Per precauzione, la madre e il bambino devono essere particolarmente protetti.

Se avvertite sintomi della malattia, chiamate subito il vostro ginecologo per informarvi sulla procedura da seguire e sottoponetevi al test.

#### 1.5 Come si trasmette il 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 (protezione significa ad es. che entrambe le persone indossano la mascherina). Più il contatto è stretto e prolungato, più è probabile un contagio.

Il nuovo coronavirus si trasmette nei modi seguenti:

- attraverso **goccioline e aerosol**: 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. Questo tipo di trasmissione potrebbe avere luogo soprattutto durante la pratica di attività che richiedono una respirazione più intensa, ad esempio lavoro fisico o sport, o quando si parla ad alta voce o si canta. Lo stesso vale se si resta a lungo in locali poco o non arieggiati, soprattutto se di piccole dimensioni;
- attraverso **superfici e mani**: quando una persona contagiata tossisce o starnutisce, emette goccioline infettive che finiscono sulle sue mani o sulle superfici vicine. Le persone sane che toccano con le mani queste goccioline e poi si toccano la bocca, il naso o gli occhi possono contagiarsi.

## 1.6 Quanto tempo passa dal contagio alla comparsa della malattia? A partire da quando una persona è contagiosa?

Il «periodo di incubazione» del nuovo coronavirus, ossia il tempo intercorso tra il contagio e la comparsa dei primi sintomi, è generalmente di cinque giorni, fino a un massimo di 14 giorni.

Chi si ammala del nuovo coronavirus è contagioso per molto tempo:

- **inizio del periodo di contagiosità:** due giorni prima della comparsa dei sintomi. Ciò significa che la persona infetta può già contagiare altre persone prima di accorgersi di essere malata;
- **per tutta la durata dei sintomi: questo è il periodo in cui si è più contagiosi;**
- **fine del periodo di contagiosità:** in caso di decorsi lievi, la «contagiosità» si riduce considerevolmente 10 giorni dopo i primi sintomi. Vale quindi la regola generale: il periodo di contagiosità termina 10 giorni dopo l'inizio dei sintomi. In caso di decorsi gravi della malattia, ci sono tuttavia elementi per ritenere che la persona infetta sia contagiosa più a lungo.

Importante durante l'intero periodo: mantenete una distanza di 1,5 metri dalle altre persone e seguite le regole di igiene e di comportamento.

# 2. Sintomi, diagnosi e trattamento

## 2.1 Quali sono i sintomi della malattia provocata dal nuovo coronavirus?

Sintomi della COVID-19

I sintomi più frequenti sono:

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

Possono inoltre comparire i seguenti sintomi:

- mal di testa
- malessere, debolezza generale
- dolori muscolari
- raffreddore
- sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea, mal di pancia)
- eruzioni cutanee

I sintomi della COVID-19 variano sensibilmente e possono essere anche lievi. Possono però presentarsi complicazioni, come una polmonite.

Se avvertite uno o più sintomi della COVID-19, potreste esservi infettati con il nuovo coronavirus. In questo caso sottoponetevi subito al test e seguite in modo coerente le istruzioni riportate alla seguente domanda (→ Come mi comporto in caso di sintomi della COVID-19? **N**).

## 2.2 Come mi comporto in caso di sintomi della COVID-19? **N**

Se avvertite uno o più sintomi frequenti della COVID-19, potreste esservi infettati con il coronavirus. In questo caso seguite in modo coerente le seguenti istruzioni:

- **riduzione dei contatti:** restate a casa ed evitate qualsiasi contatto con altre persone;
- **test:** sottoponetevi subito al test (v. domanda → Dove posso fare il test? **N**);
- **fino al risultato del test:** restate a casa e seguite le istruzioni sull'isolamento ([www.bag.admin.ch/migration-covid-it](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-it)). Evitate qualsiasi contatto con altre persone finché non è disponibile il risultato del test.

Se non sapete come comportarvi:

- **raccomandazione per il test:** fate l'autovalutazione sul coronavirus ([check.ufsp-coronavirus.ch](http://check.ufsp-coronavirus.ch)) 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. Sottoponetevi subito al test se l'autovalutazione sul coronavirus o il vostro medico lo raccomanda e restate a casa finché non è disponibile il risultato del test;
- se non è raccomandato un test: prendete sul serio i vostri disturbi e sintomi anche se probabilmente non sono correlati al nuovo coronavirus. Se necessario, telefonate al vostro medico. Restate a casa fino a 24 ore dopo la scomparsa dei sintomi, come raccomandato anche in caso di altre malattie delle vie respiratorie, ad esempio l'influenza.

**Se fate parte delle persone particolarmente a rischio, in caso di uno o più sintomi della COVID-19 telefonate immediatamente a un medico o a un ospedale (anche durante il fine settimana) e sottoponetevi al test.**

## 2.3 Che cos'è l'autovalutazione sul coronavirus?

L'**autovalutazione sul coronavirus** all'indirizzo <https://check.bag-coronavirus.ch/screening>, dopo avere risposto ad alcune domande, vi fornisce una raccomandazione pratica dell'UFSP (in italiano, tedesco, francese o inglese).

Alla pagina <https://coronavirus.unisante.ch/it/evaluation> del Cantone di Vaud trovate un'**autovalutazione sul coronavirus** in altre otto 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. Anche durante il fine settimana.



## 2.4 Nostro figlio di meno di 12 anni presenta sintomi. Come dobbiamo comportarci? Può andare a scuola o frequentare la struttura di custodia?

Sulla base delle conoscenze attuali, anche i bambini possono essere contagiati dal nuovo coronavirus. Rispetto agli adolescenti e agli adulti, tuttavia, i bambini fino a 12 anni presentano sintomi e trasmettono il virus ad altre persone più raramente.

### Situazione 1: il bambino e il contatto stretto presentano sintomi

Se vostro figlio presenta sintomi della COVID-19 ed è stato a stretto contatto con una persona sintomatica (persona con più di 12 anni), la procedura da seguire dipende dal risultato del test del contatto stretto:

- **in caso di risultato positivo del test del contatto stretto:** vostro figlio deve restare a casa e sottoporsi al test in accordo con il pediatra. Quest'ultimo vi istruirà su come procedere;
- **in caso di risultato negativo del test del contatto stretto:** vostro figlio può tornare a scuola o nella struttura di custodia se non ha avuto febbre per 24 ore o la tosse è migliorata visibilmente.

### Situazione 2: il bambino presenta sintomi senza aver avuto contatti con persone malate

Se vostro figlio presenta sintomi della COVID-19 e non è stato a stretto contatto con una persona sintomatica (persona con più di 12 anni), la procedura da seguire dipende dai sintomi e dallo stato di salute del bambino:

- **vostro figlio presenta lievi sintomi da raffreddamento** (raffreddore e/o mal di gola e/o tosse leggera) **e il suo stato di salute generale è buono:** può continuare a frequentare la scuola o la struttura di custodia;
- **vostro figlio ha la febbre e il suo stato di salute generale è buono:** deve restare a casa e può tornare a scuola o nella struttura di custodia se non ha avuto più febbre per 24 ore. Contattate il pediatra se la febbre di vostro figlio persiste per tre o più giorni. Se vostro figlio presenta altri sintomi (disturbi gastrointestinali, mal di testa, dolori articolari e perdita dell'olfatto e/o del gusto), discutete con il pediatra la procedura da seguire;
- **vostro figlio ha una tosse forte e il suo stato di salute generale è buono:** deve restare a casa e può tornare a scuola o nella struttura di custodia se la tosse è migliorata visibilmente nell'arco di tre giorni. Contattate il pediatra se la tosse forte di vostro figlio persiste per più di tre giorni. Se vostro figlio presenta altri sintomi (disturbi gastrointestinali, mal di testa, dolori articolari e perdita dell'olfatto e/o del gusto), discutete con il pediatra la procedura da seguire;
- **vostro figlio ha la febbre o una tosse forte e/o il suo stato di salute generale non è buono:** contattate direttamente il pediatra per discutere la procedura da seguire.

Il foglio informativo della Conferenza degli uffici delle scuole pubbliche della Svizzera tedesca (DVK) offre una panoramica sulla procedura in caso di sintomi di malattia e di raffreddore presso i bambini delle scuole dell'infanzia ed elementari: [www.migesplus.ch/it/pubblicazioni/procedura-in-caso-di-sintomi-di-malattia-o-di-raffreddore-presso-adolescenti](http://www.migesplus.ch/it/pubblicazioni/procedura-in-caso-di-sintomi-di-malattia-o-di-raffreddore-presso-adolescenti) (in italiano, tedesco, francese, inglese, bosniaco/croato/serbo, portoghese, spagnolo, albanese, arabo, tamil, tigrino e turco).

## 2.5 Come si tratta un'infezione da nuovo coronavirus?

A tutt'oggi non c'è un trattamento specifico per le malattie causate dai 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.

## 2.6 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.

# 3. Test

## 3.1 Quando devo sottopormi al test del nuovo coronavirus? N

Se avvertite uno o più sintomi della COVID-19, sottoponetevi subito a un test. Attualmente vale il principio che tutte le persone con sintomi della malattia COVID-19 devono sottoporsi subito al test. Lo scopo di questa strategia è riconoscere per quanto possibile tutti i contagi: solo così è possibile interrompere in modo mirato le catene di contagio. Questo è cruciale per superare la pandemia.

Se non sapete come comportarvi, restate a casa, fate l'autovalutazione sul coronavirus ([check.ufsp-coronavirus.ch](https://check.ufsp-coronavirus.ch)) o telefonate al 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. Sottoponetevi subito al test se l'autovalutazione sul coronavirus o il vostro medico lo raccomanda e in seguito restate a casa finché non è disponibile il risultato del test.

## 3.2 Dove posso fare il test? N

I test sono svolti dai medici, negli ospedali o in centri o farmacie (solo test antigenici rapidi) appositamente designati.

Sul sito Internet dell'UFSP «Coronavirus: Test» trovate una lista con i link relativi alle offerte di test nei Cantoni: <https://www.bag.admin.ch/test>

## 3.3 In quali casi la Confederazione assume i costi di un test PCR o del test antigenico rapido? N

La Confederazione si fa carico dei costi sia per i test PCR (analisi di biologia molecolare) sia per i test antigenici rapidi quando è soddisfatto uno dei seguenti criteri:

- presentate sintomi compatibili con la COVID-19;
- ricevete una segnalazione dall'app SwissCovid di un contatto con una persona infetta. Per maggiori informazioni al riguardo consultate la pagina App SwissCovid e tracciamento dei contatti: [www.bag.admin.ch/swisscovid-app-it](https://www.bag.admin.ch/swisscovid-app-it);
- il servizio cantonale o un medico vi ordina di eseguire un test perché vi trovate in quarantena a seguito di un contatto stretto con una persona infetta.

La Confederazione non assume i costi se:

- il risultato negativo serve per un viaggio;
- il test è effettuato su richiesta del datore di lavoro;
- il test viene svolto all'estero.

Se i costi dei test non sono assunti dalla Confederazione, dato che possono variare, raccomandiamo di informarvi in anticipo sul loro ammontare.

## 4. Tracciamento dei contatti, isolamento e quarantena

### 4.1 Cosa significano isolamento e quarantena? Perché questi due provvedimenti sono tanto importanti?

Isolamento e quarantena sono provvedimenti volti a interrompere le catene di infezione del coronavirus e a contenerne l'ulteriore diffusione. Una persona che ha un'infezione confermata 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 il maggior numero possibile di nuovi contagi. Ne risultano le seguenti regole:

Le persone che sono risultate positive al test dell'infezione da coronavirus devono mettersi in isolamento;

Le persone per le quali esiste la probabilità di un'infezione da coronavirus devono mettersi in quarantena per 10 giorni. Una maggiore probabilità di contagio sussiste nei seguenti casi:

- dopo un contatto stretto con una persona risultata positiva al test del coronavirus. Si tratta della **quarantena dopo un contatto stretto** (in breve quarantena da contatto);
- dopo aver soggiornato in uno Stato o una regione con rischio elevato di contagio. Questa è la **quarantena per chi entra in Svizzera** (in breve quarantena per chi viaggia).

Video: link al video esplicativo isolamento (in italiano, tedesco, francese e inglese): [ufsp-coronavirus.ch/download/#isolation](https://ufsp-coronavirus.ch/download/#isolation)

Informazioni dettagliate sono disponibili nelle Istruzioni sull'isolamento e nelle Istruzioni sulla quarantena: [www.bag.admin.ch/migration-covid-it](https://www.bag.admin.ch/migration-covid-it)

### 4.2 Che cos'è il tracciamento dei contatti?

Il tracciamento dei contatti consiste nell'individuare le persone di contatto, ovvero nel rintracciare tutti coloro che hanno avuto contatti stretti con persone che hanno contratto il coronavirus.

Il tracciamento dei contatti è raccomandato per tutte le persone con COVID-19 confermata in laboratorio od ospedalizzate con probabile infezione da COVID-19. Il servizio cantonale competente ne identifica i contatti e li avverte.

Video: link al video esplicativo tracciamento dei contatti (in italiano, tedesco, francese, romancio, inglese, albanese, serbo, portoghese, spagnolo): [www.ufsp-coronavirus.ch/download/#tracing](https://www.ufsp-coronavirus.ch/download/#tracing)

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.

L'app SwissCovid supporta il tracciamento dei contatti segnalandoci se siamo stati in contatto con una persona infetta. In questo modo è possibile fermare le catene di trasmissione.  
V. capitolo → [App SwissCovid](#) N

**Informazioni sulla situazione attuale:** il tracciamento dei contatti è di competenza dei Cantoni. Essi decidono come impiegare al meglio le loro risorse se il numero di casi è elevato. Pertanto, attualmente è possibile che il servizio cantonale competente non possa contattarvi prontamente e ordinare l'isolamento o la quarantena. **È quindi importante che, se del caso, vi mettiat**e in quarantena di vostra iniziativa. Inoltre, se siete risultati positivi al test della COVID-19 informate i vostri contatti stretti.

### 4.3 Come dovete comportarvi se siete entrati in contatto con una persona risultata positiva al test del coronavirus? N

Se siete entrati in contatto con una persona risultata positiva al test del coronavirus, nei giorni successivi potreste essere contagiosi senza accorgervene. Il comportamento da tenere dipende da due fattori: se la persona risultata positiva al test era contagiosa al momento del contatto e se il contatto è stato stretto. Le domande seguenti aiutano a fare chiarezza.

Prima domanda: la persona era contagiosa al momento del contatto?

Periodo decisivo: una persona è contagiosa da due giorni prima a 10 giorni dopo l'inizio dei sintomi. In caso di decorso grave della malattia, il malato può rimanere contagioso anche più a lungo.

- Se avete avuto contatti con questa persona prima di questo periodo, il contagio è improbabile e non dovete mettervi in quarantena.
- Se avete avuto contatti con la persona risultata positiva al test mentre era contagiosa, rispondete alla domanda seguente.

Seconda domanda: il contatto è stato «stretto»?

È considerato «contatto stretto» un contatto personale possibilmente contagioso. Più lungo è stato il contatto con la persona risultata positiva al test più il contagio è probabile. In presenza di un dispositivo di protezione, ad es. pannello divisorio o mascherina portata da entrambi, il contatto non è considerato stretto.

**Orientatevi alla seguente regola di base:** il contatto è considerato stretto se siete stati a una distanza insufficiente da un'altra persona per un «periodo prolungato» senza alcuna protezione. «Periodo prolungato» significa più di 15 minuti in totale (cumulativamente) al giorno. «Distanza insufficiente» significa meno di 1,5 metri di distanza.

**Avvertenza:** il virus non guarda l'orologio, i 15 minuti sono un valore indicativo. In uno spazio ristretto (ad es. in auto) un contatto può essere «stretto» anche se è stato più breve.

### 4.4 Durante la quarantena, è consentito uscire di tanto in tanto per fare una passeggiata, prendere un po' d'aria o fare delle commissioni? N

No. Scopo della quarantena è veramente di interrompere le catene di trasmissione. Qualsiasi contatto fisico con gli altri deve essere evitato. Tuttavia ciò non significa che sia vietato avere contatti sociali. Quelli per telefono o via Skype sono autorizzati.

Per i bambini vale la seguente eccezione: vostro figlio durante la quarantena può uscire per un breve periodo ma è vietato che abbia contatti con persone al di fuori della famiglia.

## 5. App SwissCovid N



L'app SwissCovid per telefoni cellulari (Android/iPhone) è l'app ufficiale della Confederazione per il tracciamento dei contatti in caso di infezioni con il nuovo coronavirus.

L'app contribuisce a contenere il nuovo coronavirus. Abbinata al «tracciamento dei contatti» classico svolto dai Cantoni per ricostruire le infezioni, contribuisce a interrompere le catene di trasmissione.

L'app SwissCovid è disponibile nell'Apple Store e in Google Play Store.

- [Google Play Store per Android](#)
- [Apple Store per iOS](#)

Video: link al video su come installare e attivare l'app SwissCovid (in italiano, tedesco, francese, romancio, inglese, albanese, serbo, portoghese, spagnolo): [www.ufsp-coronavirus.ch/app-swisscovid/#activate](http://www.ufsp-coronavirus.ch/app-swisscovid/#activate)

### 5.1 Come funziona l'individuazione dei contatti con gli altri utenti nell'app SwissCovid? N

Quando l'app è attiva, il cellulare invia codici di identificazione (ID) casuali tramite Bluetooth. Si tratta di lunghe stringhe di caratteri generate casualmente che non consentono di risalire alla persona o al dispositivo.

Se due telefoni cellulari con l'app SwissCovid o un'app per il tracciamento di prossimità compatibile attivata si trovano a breve distanza l'uno dall'altro, si scambiano gli ID casuali.

Ulteriori informazioni sono disponibili nella scheda informativa sull'app SwissCovid: [www.bag.admin.ch/migration-covid-it](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-it)

Video: link al video esplicativo l'app SwissCovid (in italiano, tedesco, francese, romancio, inglese, albanese, serbo, portoghese, spagnolo): [www.ufsp-coronavirus.ch/download/#swisscovid](http://www.ufsp-coronavirus.ch/download/#swisscovid)

### 5.2 Che cosa devo fare se ricevo dall'app SwissCovid una segnalazione di possibile contagio? N

Seguite le raccomandazioni nella app.

- Proteggete chi vi sta intorno evitando il più possibile i contatti con altre persone per 10 giorni dopo il possibile contagio. L'app SwissCovid vi indica per quanti giorni ancora dovrete farlo.

- Fatevi consigliare sulla possibilità di sottoporvi a un test gratuito e su tutte le domande relative all’evitare i contatti telefonando all’infoline SwissCovid, il cui numero telefonico vi viene mostrato nell’app in caso di segnalazione di un possibile contagio.

Sottoponetevi subito al test se avvertite sintomi della COVID-19 (v. domanda → Quali sono i sintomi della malattia provocata dal nuovo coronavirus?).

## 6. Mascherine

In Svizzera in molti luoghi vige l’obbligo della mascherina (v. domanda seguente → Dove vige l’obbligo della mascherina? ).

In generale, se siete fuori casa, l’obbligo vale se non potete tenervi costantemente a distanza dalle altre persone. La mascherina deve coprire sempre il naso e la bocca.

L’uso della mascherina in pubblico serve in primo luogo a proteggere gli altri. Una persona infetta può essere contagiosa già due giorni prima della comparsa dei sintomi, senza saperlo. Se perciò tutti indossano la mascherina in uno spazio ristretto, ogni persona è protetta dalle altre. L’uso della mascherina non garantisce una protezione totale, ma permette comunque di rallentare la diffusione del nuovo coronavirus.

### 6.1 Dove vige l’obbligo della mascherina?

- **Obbligo della mascherina sui mezzi pubblici e sugli aerei:** nei seguenti mezzi pubblici e settori del trasporto pubblico dovete portare la mascherina:
  - treni, tram, autobus;
  - impianti di risalita e funivie;
  - battelli;
  - aeromobili (tutti i voli di linea e i voli charter in partenza o in arrivo in Svizzera);
  - marciapiedi delle stazioni ferroviarie, fermate di tram e autobus, anche se si trovano all’aperto;
  - stazioni ferroviarie, aeroporti o altre aree di accesso ai trasporti pubblici, anche se si trovano all’aperto.
- **Obbligo della mascherina a livello nazionale nei settori accessibili al pubblico:** in tutti i settori accessibili al pubblico delle strutture vige l’obbligo della mascherina. Ciò vale sia nei settori al chiuso sia in quelli all’aperto. Tra questi rientrano ad esempio:
  - negozi, centri commerciali, banche e uffici postali;
  - musei, biblioteche, sale cinematografiche, teatri e sale da concerto;
  - giardini zoologici e botanici e parchi di animali;
  - ristoranti, bar, sale da gioco e alberghi (ad eccezione delle stanze);
  - zone di entrata e spogliatoi di piscine, impianti sportivi e palestre;
  - istituzioni sanitarie, studi medici e aree di ospedali e case di cura accessibili al pubblico;
  - chiese e luoghi religiosi;
  - strutture sociali, consultori e centri di quartiere;
  - aree della pubblica amministrazione accessibili al pubblico, come ad esempio i servizi sociali, i tribunali nonché i locali chiusi accessibili al pubblico in cui si riuniscono i Parlamenti o le assemblee comunali;
  - mercati, inclusi i mercatini natalizi.

- **Obbligo della mascherina nello spazio pubblico:** nello spazio pubblico, ad esempio strade, marciapiedi, parchi e parchi giochi, vige l'obbligo della mascherina come segue:
  - nelle aree pedonali animate dei centri e dei nuclei dei paesi;
  - ovunque vi sia un numero di persone tale da non poter rispettare la distanza di 1,5 metri dalle altre persone. Ciò vale anche se siete in giro e incontrate amici e conoscenti senza potervi tenere a distanza.
- **Obbligo della mascherina al lavoro nei luoghi chiusi:** al lavoro dovete portare la mascherina in tutti i luoghi chiusi. Eccezioni ammesse: se lavorate in un locale separato o potete rispettare la distanza di 1,5 metri dalle altre persone, oppure se per motivi di sicurezza non potete portare la mascherina.
- **Obbligo della mascherina nelle scuole secondarie di livello II:** nelle scuole secondarie di livello II, come ad esempio i licei, le scuole professionali e le scuole specializzate, vige l'obbligo della mascherina. Gli allievi, gli insegnanti e il resto del personale devono portare la mascherina. L'obbligo della mascherina vige durante le ore di lezione e nel perimetro scolastico.

## 6.2 Sono previste deroghe dall'obbligo della mascherina per bambini piccoli e altre persone?

I bambini d'età inferiore ai 12 anni non sono soggetti all'obbligo della mascherina. Inoltre sono esentate le persone che per motivi particolari, soprattutto medici, non possono indossare la mascherina.

## 6.3 Se non indosso la mascherina posso coprire il viso e il naso con una sciarpa o un fazzoletto?

No, portando una sciarpa o un fazzoletto non si ottempera all'obbligo della mascherina. Una sciarpa non protegge sufficientemente né da un contagio né altre persone. Si deve indossare una mascherina igienica o una mascherina in tessuto di produzione industriale.

# 7. Assembramenti, manifestazioni e attività nel tempo libero

Gli obblighi e divieti qui descritti valgono a livello nazionale. In alcuni Cantoni vigono regole più severe.

## 7.1 Quali manifestazioni sono vietate?

Sono vietati gli assembramenti spontanei con più di 15 persone nello spazio pubblico. Per spazio pubblico s'intendono ad esempio i luoghi pubblici, i sentieri e i parchi.

## 7.2 Quali regole vigono per le manifestazioni pubbliche e private?

Sono vietate le manifestazioni private con più di **10 persone** che hanno luogo nella cerchia familiare o di amici in luoghi non accessibili al pubblico (ad es. a casa). Se possibile, le manifestazioni private andrebbero evitate.

È vietato lo svolgimento di manifestazioni, segnatamente quelle religiose, sportive e culturali, con **più di 50 partecipanti**. Sono escluse dal divieto le assemblee parlamentari e comunali. Continuano a essere ammesse le dimostrazioni politiche e la raccolta di firme per referendum e iniziative, come finora con le necessarie misure di protezione.

## 7.3 Quali regole vigono per le attività sportive e culturali nel tempo libero?

Le attività sportive e culturali praticate nel tempo libero in luoghi chiusi con fino a 15 persone sono ammesse se può essere mantenuta la distanza necessaria e se è portata la mascherina. È possibile rinunciare all'uso della mascherina soltanto in locali molto ampi, come campi da tennis al chiuso o grandi sale. All'aperto deve essere rispettata unicamente la regola del distanziamento. Gli sport con contatto fisico sono vietati. Le regole non si applicano ai ragazzi che non hanno ancora compiuto i 16 anni.

Nel settore sportivo e culturale professionale sono ammessi, rispettivamente, gli allenamenti e le competizioni e le prove e le esibizioni. Tutte le attività dei cori amatoriali sono vietate perché con il canto viene emessa una grande quantità di goccioline. Sono per contro consentite le prove dei cori professionali.

## 7.4 Quali regole vigono per bar e ristoranti?

- Allo stesso tavolo possono sedere al massimo 4 persone. Da tale regola sono eccettuati i genitori con i bambini.
- Dalle ore 23 alle ore 6 vige l'obbligo di chiusura.
- Obbligo di stare seduti in ristoranti e bar: gli alimenti e le bevande possono essere consumati soltanto stando seduti.

## 7.5 Quali regole vigono per discoteche e sale da ballo?

L'esercizio di discoteche e sale da ballo e lo svolgimento di manifestazioni di ballo sono vietati.

# 8. Telelavoro

Se possibile lavorate da casa. In questo modo riducete i contatti e quindi la diffusione del virus.

Per i lavoratori che non possono lavorare da casa vale la legge sul lavoro: il datore di lavoro è obbligato a proteggere la salute dei lavoratori con misure adeguate.



## 9. Viaggio / Entrata in Svizzera

### 9.1 Cosa devo fare se entro in Svizzera dall'estero? Quali regole vigono per l'entrata in Svizzera?

Dal 6 luglio 2020, se entrate in Svizzera dopo avere soggiornato in determinate regioni siete obbligati a mettervi in quarantena per 10 giorni.

L'elenco degli Stati o delle regioni con rischio elevato di contagio da coronavirus, i contatti delle autorità cantonali e le deroghe all'obbligo di quarantena sono disponibili su:

[www.bag.admin.ch/entrata](http://www.bag.admin.ch/entrata)

L'elenco è regolarmente aggiornato in base alla situazione epidemiologica. Un risultato del test negativo non anticipa la fine della quarantena.

Notificate la vostra entrata entro due giorni all'[autorità cantonale competente](#) e seguite le sue istruzioni: [www.bag.admin.ch/entrata#1759131064](http://www.bag.admin.ch/entrata#1759131064)

Chi si sottrae alla quarantena o non osserva l'obbligo di notifica commette una contravvenzione ai sensi della legge sulle epidemie, punibile con una multa fino a 10 000 franchi.

In caso di domande relative alla quarantena rivolgetevi all'infoline dell'UFSP per le persone che entrano in Svizzera: +41 58 464 44 88 (tutti i giorni dalle 6 alle 23).



Potete scansionare questo codice QR con il cellulare per giungere direttamente al sito Internet [www.bag.admin.ch/entrata](http://www.bag.admin.ch/entrata).

# 10. Trovare aiuto

## 10.1 Dove posso reperire maggiori informazioni nella mia lingua madre?

Sul portale [migesplus.ch](https://www.migesplus.ch) trovate tante altre informazioni affidabili sulla COVID-19 e su altri temi sanitari:

<https://www.migesplus.ch/it/temi/coronavirus-covid-19>

## 10.2 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.

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

Guardatevi intorno:

- potreste chiedere aiuto a qualcuno?
- 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.

## 10.4 Siete preoccupati e vorreste parlare con qualcuno?

Qui trovate informazioni:

- in Internet alla pagina [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) (in tedesco) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) (in francese) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) (in italiano)
- consulenza telefonica al 143 (Telefono amico)

## 10.5 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 italiano) / [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (in tedesco) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (in francese)
- In caso di **emergenza** chiamate la polizia: numero di telefono **117**

Altri numeri telefonici importanti:

- **numero di emergenza** (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

- 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.

## 11. Ulteriori informazioni

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

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