



SCHEDA INFORMATIVA

NUOVO CORONAVIRUS: raccomandazioni per familiari assistenti

Stato: 15.05.2020

Il nuovo coronavirus è pericoloso per le persone a partire dai 65 anni e per tutte quelle affette da una malattia preesistente. Se voi stessi assistete persone particolarmente a rischio o abitate nella loro stessa economia domestica, questa scheda informativa vi offre informazioni utili di cui dovrete tenere conto in veste di familiari assistenti e potrebbe fornirvi risposte a domande importanti.

Protegete voi stessi e le persone che assistete. Di questi tempi la vostra funzione è particolarmente importante. Qui troverete informazioni sugli aspetti cui dovete prestare attenzione nel quotidiano e alla comparsa dei sintomi della malattia. Preparatevi anche all'eventualità di ammalarvi redigendo, se possibile insieme alla persona che assistete, un testo con informazioni utili per un vostro eventuale sostituto.

Si è particolarmente a rischio se si è affetti da una di queste malattie preesistenti:

- ipertensione arteriosa
- malattie croniche alle vie respiratorie
- diabete
- malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario
- malattie cardiovascolari
- cancro

A COSA DOVETE PRESTARE ATTENZIONE NEL QUOTIDIANO SE ABITATE NELLA STESSA ECONOMIA DOMESTICA DELLA PERSONA CHE ASSISTETE?

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).

Chiedete aiuto e sostegno ai vostri conoscenti. Fate loro sapere di quale tipo di aiuto avete bisogno. Non abbiate timore di chiedere sostegno.

Potete ad esempio rivolgervi alla **hotline di Pro Senectute** (058 591 15 15) o informarvi presso i servizi cantonali della Croce Rossa Svizzera o della Caritas. Agli indirizzi www.infosenior.ch (solo in tedesco), www.hilf-jetzt.ch (solo in tedesco) o attraverso l'app «Five-up» **trovate ulteriori offerte di sostegno nelle vostre vicinanze**. Se necessario, chiedete di organizzare l'aiuto a una persona più giovane che abbia dimestichezza con i nuovi dispositivi mediatici.

Se vivete insieme a una persona affetta da **demenza** o ne assistete qualcuno con questo tipo di malattia, cercate consulenza presso la **linea telefonica nazionale per l'Alzheimer** (058 058 80 00) oppure all'indirizzo www.alzheimer-schweiz.ch

Chiedete ad altre persone di fare gli acquisti per voi. Per questo chiedete aiuto alla vostra cerchia di conoscenze o fate riferimento alle suddette offerte locali. Accordatevi prima individualmente sul pagamento. A tal scopo tenete un apposito «quadernetto corona», utilizzate metodi di pagamento elettronici o rinviare i pagamenti a un momento successivo.

Potete ordinare online generi alimentari o pasti e farveli consegnare a domicilio.

Anche in questo caso potete rivolgervi alle suddette offerte locali o ricorrere a quelle online dei distributori di generi alimentari.

Tenetevi a distanza: fuori di casa è importante tenersi a una distanza di due metri dalle altre persone. Se a fare la spesa per voi sono vostri amici o vicini, chiedete loro di lasciare gli acquisti davanti alla porta di casa.

Parlate con le altre persone. Dite come state ai vostri familiari, amici o conoscenti. Mantenete i contatti sociali per telefono o attraverso mezzi digitali. Potete anche chiacchierare alla finestra, basta che manteniate la debita distanza.

Se siete preoccupati, in preda a **paure** o avete bisogno qualcuno con cui parlare, rivolgetevi al Telefono Amico (tel. 143) o informatevi su Internet all'indirizzo www.salutepsi.ch.

Se beneficiate del **sostegno dei servizi Spitex**, continuate a farvi ricorso. I collaboratori di Spitex, Pro Senectute e altre organizzazioni specialistiche sono istruiti sui provvedimenti d'igiene necessari.

Se dovete andare dal **medico**, da soli o con la persona assistita, annunciatevi prima telefonicamente. Se ricevete un appuntamento, recatevi dal medico con l'auto, la bicicletta o a piedi. Se ciò non è possibile, prendete un taxi. Se si tratta di un'emergenza, chiamate il numero 144. Tenetevi sempre **a una distanza di almeno due metri** dalle altre persone.

Se non è possibile tenersi alla distanza di 2 metri dagli altri passeggeri, raccomandiamo vivamente di indossare una **mascherina igienica** nei trasporti pubblici.

In caso di contatto con altro personale ausiliario, come **servizi di pulizia, artigiani** ecc. ponderate sempre ciò che è più importante tra un servizio forse urgente e il rischio di essere eventualmente contagiati da queste persone. Ad ogni modo vale la regola: tenersi a una distanza di due metri dalle altre persone.

A COSA DOVETE PRESTARE ATTENZIONE SE NON VIVETE NELLA STESSA ECONOMIA DOMESTICA DELLA PERSONA CHE ASSISTETE?

Fondamentalmente potete continuare a prestare assistenza, basta che rispettiate [le regole di igiene e di comportamento](#) e conteniate al minimo i vostri contatti per ridurre la probabilità di trasmissione del nuovo coronavirus.

Se fate la spesa per la persona che assistete, **lasciate gli acquisti davanti alla porta di casa** e tenetevi alla distanza necessaria di due metri. È importante che prima vi laviate accuratamente le mani. Una chiacchierata nella rampa delle scale o alla finestra è possibile, ma sempre a debita distanza.

Se la persona che assistete deve andare dal medico, occorre che lei o voi chiamiate un wtaxi e vi sediate dietro a destra durante la tratta. In caso di emergenza telefonate al numero 144. È importante tenersi a **una distanza di due metri** dalle altre persone.

Se non è possibile tenersi alla distanza di 2 metri dagli altri passeggeri, raccomandiamo vivamente di indossare una **mascherina igienica** nei trasporti pubblici.

Se avete più di 65 anni o siete affetti da una malattia preesistente, siete considerati particolarmente a rischio. 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).

Cercate sostegno, per voi e per la persona assistita, presso la vostra cerchia di conoscenti. Oppure cercate, per esempio all'indirizzo www.hilf-jetzt.ch, (solo in tedesco) qualcuno che abiti nelle vicinanze della persona assistita e che possa renderle visita regolarmente (rispettando le regole di igiene e di comportamento).

Potete anche incaricare un servizio Spitex di fornire le prestazioni di assistenza e di cura necessarie. I collaboratori di Spitex dispongono di personale specializzato appositamente istruito. Le prestazioni di cura sono fatturate all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie..

Se la persona assistita beneficia già del sostegno dei servizi Spitex, può continuare farvi ricorso. I collaboratori di Spitex sono istruiti sulle regole di igiene necessarie.

Mantenete i contatti sociali **per telefono o attraverso mezzi digitali**.

A COSA OCCORRE PRESTARE ATTENZIONE IN CASO DI SINTOMI?

Se presentate sintomi della malattia del nuovo coronavirus, rimanete a casa ed evitate ogni contatto con le altre persone, in particolare con quella che assistete.

I sintomi della malattia sono:

- tosse (spesso secca)
- mal di gola
- affanno
- febbre, sensazione di febbre
- dolori muscolari
- perdita improvvisa del gusto e/o dell'olfatto

I sintomi di malattia possono variare sensibilmente ed essere anche lievi.

Se avvertite uno o più sintomi frequenti, vi siete eventualmente ammalati del nuovo coronavirus. Procedete nel modo seguente:

1. **Restate a casa.** Mettetevi in isolamento secondo le [istruzioni «Isolamento»](#).
2. **Fate l'autovalutazione sul coronavirus** rispondendo al meglio alle domande. Al termine riceverete una raccomandazione pratica dell'UFSP. Se doveste sottoporvi al test, sarete istruiti su come procedere. Potrete anche telefonare al vostro medico per discutere della procedura.
3. **Sottoponetevi al test** se il questionario di autovalutazione lo raccomanda.
4. **Restate a casa** fino a quando non riceverete i risultati del test.

Troverete tutte le informazioni sulla [pagina dell'UFSP](#).

Se voi o la persona assistita siete considerati particolarmente a rischio e avete sintomi della malattia:

chiamate immediatamente il vostro medico o un'istituzione sanitaria anche durante il fine settimana. Spiegate che telefonate in relazione al nuovo coronavirus, che siete considerati particolarmente a rischio e descrivete i vostri sintomi.

Informatevi sulla malattia e sui suoi sintomi prima che voi o la persona assistita manifestiate sintomi da coronavirus. Sulla [pagina web dell'UFSP](#) troverete informazioni aggiornate sul nuovo coronavirus, su come potete proteggere voi stessi e gli altri e come dovete comportarvi in caso di sintomi.

COSA FARE SE VOI STESSI, QUALE FAMILIARE ASSISTENTE, VI AMMALATE?

Se vi ammalate - o anche se presentate lievi sintomi – dovete mettervi in isolamento. Approntate pertanto un **«piano B»** nel caso in cui vi doveste ammalare:

se vi ammalate ci sono persone disponibili nella vostra cerchia di conoscenze che possano sostituirvi? Chi potrebbe assumersi quale compito?

Stilate un elenco con le **informazioni utili per il vostro eventuale sostituto** in modo da avere tutto pronto in caso di necessità. Idealmente, fate redigere l'elenco dalla persona assistita o, se possibile, commentatelo insieme a lei.

Possibili punti da indicare nell'elenco:

- tipo di sostegno di cui necessita la persona assistita
- i familiari da contattare
- cosa può fare autonomamente la persona assistita
- a cosa prestare attenzione per il bene della persona assistita
- eventuali medicinali da somministrare, la loro posologia e dove sono disponibili
- nomi e numeri di telefono dei medici più importanti e di altri professionisti della salute
- eventuali direttive del paziente in cui la persona assistita potrebbe aver documentato le sue più importanti volontà.

Per stilare questo elenco con informazioni utili destinate a un eventuale sostituto potrebbe servire, ad esempio, anche questo [modulo](#) di Pro Aidants.

Parlate con altre persone della vostra situazione, dei vostri pensieri e dei vostri sentimenti

- con la vostra famiglia, con i vostri amici e conoscenti o anche con i professionisti della salute.

Ulteriori informazioni

Troverete informazioni dettagliate sul nuovo coronavirus sulla pagina dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus e www.ufsp-coronavirus.ch.

Per informazioni potete rivolgervi anche alla infoline dell'UFSP attiva 24 ore su 24: 058 463 00 00