



Informazioni di vitale importanza per

- ▶ tutte le persone di età superiore ai 65 anni
- ▶ tutte le persone già affette da altre malattie



www.gr.ch/coronavirus

Infoline Coronavirus: 058 463 00 00



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

L'essenziale in breve

- ▶ **Il nuovo coronavirus è pericolosissimo per le persone di età superiore ai 65 anni e per le persone già affette da altre malattie.**
- ▶ **L'unica protezione dal coronavirus è restare a casa e limitare allo stretto necessario i contatti con altre persone.**
- ▶ **Anche persone sane possono trasmettere il virus inosservatamente.**
- ▶ **Non esiste un trattamento specifico per le malattie da coronavirus. Il trattamento si limita ad alleviare i sintomi. Nei casi più gravi sono necessarie cure mediche intense, nella maggior parte dei casi con respirazione artificiale.**
- ▶ **Non si può impedire la diffusione del coronavirus. Occorre imperativamente rallentarla per evitare il collasso degli ospedali svizzeri.**

Che cos'è il nuovo coronavirus?

Il nuovo coronavirus è stato scoperto verso la fine del 2019 nella città di Wuhan, nella Cina centrale, in seguito all'emergenza di un numero eccezionalmente elevato di polmoniti. L'11 febbraio 2020, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha attribuito alla malattia provocata dal virus la denominazione di COVID-19.

Come ci si contagia?

Il nuovo coronavirus si trasmette principalmente così:

- **attraverso un contatto stretto e prolungato: se si sta a meno di due metri di distanza da una persona malata per più di 15 minuti;**
- **attraverso goccioline: tossendo o starnutendo i virus di una persona infetta possono finire direttamente sulle mucose del naso e della bocca e sugli occhi di un'altra persona;**
- **attraverso le mani: tossendo e starnutendo, le goccioline infettive finiscono sulle mani. Da lì, sempre toccandosi con le mani, i virus possono finire sulla bocca, sul naso o sugli occhi.**

Perché io sono particolarmente a rischio?

Lei ha più di 65 anni e/o soffre già di una delle malattie elencate qui di seguito. Allo stato attuale delle conoscenze, per Lei sussiste un maggiore rischio di ammalarsi gravemente.

- **ipertensione arteriosa**
- **diabete, in particolare diabete di tipo 2** (informazioni dettagliate su www.diabetesvizzera.ch)
- **malattie cardiovascolari** (informazioni dettagliate su www.swissheart.ch)
- **malattie croniche delle vie respiratorie come asma grave, COPD, apnea notturna** (informazioni dettagliate su www.legapolmonare.ch)
- **malattie che indeboliscono il sistema immunitario**
- **cancro** (informazioni dettagliate su www.legacancro.ch)

Quali sono i sintomi provocati dal coronavirus?

I sintomi sono molto variabili e aspecifici. È possibile che le persone abbiano soltanto tosse o febbre. La probabilità di infezione da coronavirus aumentano considerevolmente se la tosse compare con la febbre o perlomeno con sintomi generali come stanchezza e dolori muscolari.

Ho dei sintomi. Che cosa devo fare?

Se ha problemi a respirare, tosse e febbre, deve restare a casa. Non esca in pubblico. Contatti immediatamente, **dapprima per telefono**, il suo medico o un ospedale. Dica che presenta sintomi e che è una persona a rischio.

Cosa devo fare per proteggere me e gli altri?

Nuovo coronavirus Stato al 6.3.2020

COSÌ CI PROTEGGIAMO 

✓ NOVITÀ



Tenersi a distanza.
Per esempio:

- Proteggere gli anziani tenendosi a una distanza sufficiente.
- Tenersi a distanza quando si sta in fila.
- Tenersi a distanza durante le riunioni.

ALTRETTANTO IMPORTANTE:

-  **Lavarsi accuratamente le mani.**
-  **Evitare le strette di mano.**
-  **Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.**
-  **In caso di febbre e tosse restare a casa.**
-  **Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.**

www.ufsp-coronavirus.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scen the QR code

- Restare a casa
- Limitare allo stretto necessario i contatti fisici con altre persone, mantenendo sempre una distanza di 2 metri.
- Farsi portare la spesa a casa (ad esempio da un membro della famiglia, un amico, un vicino ecc.)
- Rispettare le regole igieniche e le raccomandazioni di comportamento dell'Ufficio federale della sanità pubblica

Dove posso informarmi?

Si informi costantemente nei media sulla situazione attuale in Svizzera, presti attenzione che le fonti siano serie. Consigliamo i seguenti siti web del Cantone dei Grigioni e dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP:

www.gr.ch/coronavirus
www.ufsp-coronavirus.ch

In caso di domande personali può rivolgersi a:

Infoline Coronavirus: 058 463 00 00

(24 ore su 24, 7 giorni su 7)

Promuova la Sua salute psichica!

In una situazione di crisi soffre anche la psiche. Emergono preoccupazioni e paure, c'è il rischio di isolarsi. Non lasci che ciò accada. Ecco alcuni consigli utili per far sì che la crisi del coronavirus non diventi la Sua crisi personale.

- ✓ **Continui ad alzarsi allo stesso orario, come di solito.**
- ✓ **Mantenga la Sua abituale struttura della giornata.**
- ✓ **A casa si dedichi ad attività che negli ultimi tempi ha rimandato: leggere, lavorare a maglia, scrivere, riordinare, riparare gli oggetti difettosi, fare ordine nell'album delle fotografie, fare parole crociate. C'è sempre qualcosa da fare.**
- ✓ **Si goda il Suo tempo libero nonostante le limitazioni e il «social distancing».**

La situazione attuale La preoccupa? Ne parli (al telefono) con la Sua persona di fiducia. Può rivolgersi anche al Telefono Amico: **telefono 143 o www.143.ch.**

Disclaimer Stato al 18 marzo 2020. Le informazioni della presente pubblicazione si basano sulle informazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. Attenzione: il Consiglio federale può comunicare in qualsiasi momento ulteriori regole di comportamento e limitazioni.



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni