

# Tenersi a distanza: la vita in tempi di «social distancing»

Manifestazioni sono annullate, mentre ristoranti, negozi e scuole sono chiusi. I Grigioni e il resto della Svizzera sono quasi fermi. È richiesto di tenersi a distanza da altre persone e per questo numerose persone lavorano da casa. Curare i contatti attualmente non è cosa facile per nessuno. Tuttavia, con un po' di fantasia e flessibilità si possono davvero fare molte cose. Vi mostriamo a cosa potete prestare attenzione e in che modo potete dare il vostro contributo.



Nelle ultime settimane la nostra vita è cambiata drasticamente. E per un po' di tempo continuerà ad essere così. Ci sono limitazioni e divieti. Non potremo più fare tutto quello che siamo abituati a fare. Si consiglia di lavarsi spesso le mani, di restare il più possibile a casa e di mantenere una distanza di almeno due metri dalle altre persone. Tutte queste misure mirano a rallentare la diffusione del coronavirus e

a proteggere le persone più vulnerabili, le persone anziane e i gruppi di persone a rischio già affette da altre malattie o con un sistema immunitario compromesso – ne fanno parte anche i bambini e i giovani. Soltanto così si potrà evitare il collasso del nostro sistema sanitario.

**Pensate in modo trasversale: le alternative esistono**  
L'arresto quasi completo del-

la vita pubblica offre, senza dimenticarci di tutti i disagi, anche l'opportunità di prendere in mano finalmente tutto quanto avete sinora rimandato: occuparsi di riparazioni, fare le pulizie di primavera, fare ordine tra le cose, leggere il libro che da tempo si trova sul comodino. Oppure potete utilizzare il tempo supplementare per realizzare idee che sonnecchiano in voi. Dedicatevi alla musica o alla

pittura, scrivete ricordi particolari della vostra vita, fate giardinaggio sul vostro balcone o sul vostro davanzale, piantate erbe, rivedete la disposizione della vostra casa o decoratela diversamente.

## Restare in contatto, nonostante le distanze

Tenersi a distanza è importante. Ciononostante potete restare in contatto con la vostra famiglia o i vostri amici. Sfruttate maggiormente le possibilità offerte dalla videotelefonata per vedervi. E perché non mettersi di nuovo a scrivere lettere, a fare un disegno o a girare un video e spedirlo? O fissare un appuntamento non convenzionale, ad esempio per un pranzo «in compagnia» tramite Skype, o da balcone a balcone? Sfruttate i vostri talenti, il vostro potenziale creativo e vedrete che è divertente e che d'un tratto siete spronati in maniera del tutto nuova.

## «Ora si dovrebbe sapere accettare l'aiuto degli altri»

Tre domande a ...

**Marianne Lüthi**  
responsabile del programma Promozione della salute e della prevenzione in età avanzata, Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

### Come si sente la generazione più anziana nell'attuale crisi del coronavirus?

Noto due tendenze diverse: da un lato la stampa racconta di tanta assistenza, disponibilità, solidarietà e sostegno psichico in paese, nel quartiere o nella cerchia familiare e di vicinato. Diverse persone anziane sono però anche destabilizzate, si sentono escluse, isolate e inutili. Ho sentito affermazioni come: «Ieri ero una senior ancora attiva, oggi sono vecchia», oppure «ieri ero ancora richiesta, oggi vengo esclusa».

### Questa insicurezza è comprensibile. Ma una persona anziana, può ancora uscire di casa?

In linea di massima vale la seguente raccomandazione: restate possibilmente a casa. Ad esempio adesso le persone anziane dovrebbero proprio lasciare che siano altri a fare la spesa per loro, per proteggere sé stessi e gli altri. Attualmente, la solidarietà e la disponibilità ad aiutare sono veramente molto presenti. Tante persone sono disposte a prestare sostegno e aiuto. Ora, occorre veramente saper accettare questo aiuto. D'altra parte fa bene uscire all'aria aperta, muoversi e schiarirsi la mente. È importante anche per la psiche. Quando si va a passeggio da soli e si mantiene una distanza a sufficienza dagli altri, ossia almeno due metri, allora si può continuare ad andare a spasso, come prima.

### In questa situazione particolare, come ci si può occupare in maniera sensata?

Forse questo è il momento adatto per dare un sguardo retrospettivo alla propria vita: scrivere i propri pensieri o condividerli con altri – è una cosa veramente preziosa. Quali persone, incontri o luoghi mi hanno marcata? Quali libri hanno avuto un influsso su di me? Quali brani musicali, opere d'arte, film o viaggi? Ma anche: quali eventi personali, ad esempio crisi, mi hanno segnata e aiutata a crescere? Ora è giunto il momento di guardarsi dentro, fare dei piani, che saranno affrontati quando sarà di nuovo possibile.

## Informazioni serie: un senso di orientamento e di sicurezza

In una situazione di crisi, informazioni serie, chiare e comprensibili conferiscono un senso di orientamento e di sicurezza. Informatevi in maniera mirata, facendo uso dei media con moderazione. Evitate in particolare un consumo ininterrotto dei media e proteggete voi e i vostri cari da un eccesso di informazioni sulla situazione attuale.

- Informatevi da una a due volte al giorno sulla situazione attuale.

- Fate uso esclusivamente di fonti informative serie e visitate il sito del Cantone [www.gr.ch/coronavirus](http://www.gr.ch/coronavirus) e [www.facebook.com/kantongr](https://www.facebook.com/kantongr)

- Siate critici. Girano numerose informazioni errate, cosiddette fake news, mezze verità e anche tanti imbrogli.



## L'essenziale in breve

**Mantenete una distanza sufficiente dalle altre persone! Ma che cosa vuol dire esattamente?**

- Restate a casa ed evitate i contatti.
- Telefonate invece di incontrarvi.

**E se proprio dovete uscire di casa?**

- Quando parlate, siete seduti o fate la coda, mantenete una distanza di almeno due metri. A tavola, lasciate una sedia vuota tra una persona e l'altra.
- Non state più di 15 minuti nelle vicinanze di un'altra persona. Anche qui la regola è quella di mantenere due metri di distanza.

## Aiuto e sostegno per persone anziane e gruppi a rischio

**Telefono 143** Parlare con qualcuno fa sempre bene – in qualsiasi momento, in modo anonimo e gratuito.

**www.grhome.ch/grhelp** I grigionesi aiutano i grigionesi con l'aiuto reciproco tra vicini, servizio pasti e servizio di consegna a casa (tedesco)

**https://viva.engadin.online/insembel** «InsembEL» è la piattaforma engadinese sulla quale, in maniera semplice e anonima, si può chiedere aiuto e l'aiuto viene prestato. Questa piattaforma mette in rete l'Engadina in un periodo in cui è necessario stare uniti.

**www.fiveup.org** La app «Five up» tende una mano al posto giusto, al momento giusto. Le persone a rischio che non dispongono di uno smartphone possono rivolgersi alla helpline 058 400 41 41.

**www.hilf-jetzt.ch** Per trovare aiuto quando voi, o qualcuno delle vostre conoscenze, avete bisogno di sostegno.

**Oppure, telefonando, chiedete direttamente al vostro Comune.**

## Il Consigliere di Stato Peter Peyer si rivolge ai grigionesi e alle grigionesi

Il coronavirus limita la vita pubblica. E proprio in tempi di incertezza è importante che il mondo della politica si esprima. Il Consigliere di Stato Peter Peyer si rivolge alla popolazione grigionesa con parole chiare e motivanti. Il suo discorso può essere visualizzato su

[www.facebook.com/kantongr](https://www.facebook.com/kantongr)

