

Tegnair distanza: viver durant il temp dal «social distancing»

Occurrenzas èn ditgas giu, restaurants, butias e scolas èn serradas. Il Grischun ed il rest da la Svizra statan prest airi. I vegn pretendì da tegnair distanza d'auters umans e perquai lavuran blers davent da chasa. Tgitar contacts – quai n'è il mument simpel per nagin. Cun fantasia e flexibilitad è però blers pussaivel. Nus As mussain da tge che Vus stuais far atenziun e tge che Vus pudais contribuir sez.



Las ultimas pèr emnas è nosa vita sa midada fermamain. E quai vegn er anc a restar uschia ina detga pezza. I dat restricziuns e cumonds. Nus na pudain betg pli far tut quai che nus essan disads senza restricziuns. I vegn recumandà da restar a chasa sche pussaivel, da sa lavar savens ils mauns e da tegnair almain dus meters distanza d'auters

umans. Tut questas mesiras han la finamira da franar la derasaziun dal coronavirus e da proteger las personas las pli periclitadas, personas pli attempadas e las gruppas periclitadas cun malsognas preexistentas u cun in sistem d'immunitad indebli – tar quelas tutgan er uffants e giuvenils. Mo uschia pon ins evitar che noss sistem collabeschia.

Pensai a moda nunconvenzionala – i dat alternativs

La stagnaziun quasi completa da la vita publica porscha – malgrà tut las malempennavladads – era la schanza da finalmain prender per mauns projects che Vus avais fin uss adina puspè spustà: far reparaturas, cumenzar cun la nettegiada da primavaira, far urden, leger il cudesch ch'è

gia daditg sin la maisina da notg. U nizzegiai il temp supplementar per realisar ideas zuppadas: faschai musica u malegiai, nudai regurdient-schas extraordinarias da Vossa vita, cultivai plantinas sin Voss balcon u sin il parsiel-fanestra, semnai ervas, endrizzai auter ina stanza u faschai ina nova decoraziun.

Restai en contact – malgrà la distanza

Igl è impurtant da tegnair distanza. Tuttina pudais Vus restar en contact cun Vossa famiglia e Voss amis. Nizzegiai pli savens la telefonia cun video, per che Vus possias tuttina As vesair. Pertge betg scriver puspè ina giada brevs, malegiar insatge u far videos e trametter quels? U co fissi cun in appuntament nunconvenzional, per exempel cun in past «cuminaivel» via Skype u da balcon a balcon? Tirai a niz Voss talents, Voss potenzial creativ e Vus vegnis a vesair ch'ì fa plaschair e che Vus avais tuttenina tut autras sfidas.

«L'agid dad auters duess ins acceptar ussa»

Trais dumondas a ...
Marianne Lüthi, manadra dal program Promoziun da la sanadad e prevenziun en la vegliadetgna da l'Uffizi da sanadad dal Grischun

Co sa senta la generaziun pli veglia en la crisa da corona actuala?

Jau ves duas tendenzas differents: d'ina vart vegn rapportà da fitg blera assistenza, servetschavladad, solidaritad e da sustegn psichic en il vitg, il quartier, en famiglia e tranter vischins. Bliers umans pli vegls èn però era malsegirs, sa sentan exclus, isolads ed inutils. Jau hai per exempel udì constataziuns sco: «Ier era jau anc ina seniore activa, oz sun jau veglia» ubain «Ier era jau anc dumandà, oz vegn jau exclus».

Questa intschertezza è chapavla. Dastg'ins insumma anc ir ord chasa sco persona pli passada?

Da princip vala: restar a chasa sche pussaivel. Far cumpras duessan personas pli veglias ussa propi laschar far insatge auter per proteger sasezzas ed ils conumans. La solidaritad e la servetschavladad èn actualmain gea fitg grondas. Bliers èn pronts da sustegnair e da gidar. Quest agid duess ins acceptar uss exnum. Da l'autra vart fai bain da sa mover en la natira per survegnir in chau liber. Quai è er impurtant per la psica. Sch'ins è sulet per via e sch'ins lascha adina avunda distanza d'auters umans, damai almain dus meters, lura pon ins ir vinavant a spass.

Co pon ins s'occupar raschunaivlamain durant quest temp spezial?

Forsa è gist uss il dretg mument per guardar enavos sin la vita da fin uss. Igl è prezius da nudar ses patratgs u d'als parter cun insatge. Tge personas, inscuters e lieus han influenzà mai? Tge tocs da musica, obras d'art, films u viadis? Ubain era: tge eveniments persunals, per exempel crisas, m'han marcà e purtà vinavant? Uss è il temp per sa fermar, far plans ed als prender per mauns, cura che quai è puspè pussaivel.

Infurmaziuns seriusas: segirezza en ina situaziun da crisa

Infurmaziuns seriusas, cleras e chapavlas gidan a s'orientar e dattan segirezza en ina situaziun da crisa. As infurmai bain, nizzegiai dentant las medias cun mesira. Evitai en spezial in consum da medias nuninterrut e protegi Vus e Voss chars d'in consum exagerà d'infurmaziuns davart la situaziun actuala.

• As infurmai ina fin duas giadas a di davart la situaziun actuala.

• Nizzegiai exclusivamain funtaunas da novitads seriusas sco era la pagina d'internet dal Chantun

www.gr.ch/coronavirus

www.facebook.com/kantongr

• Sajas critic. I cureschan bleras infurmaziuns falladas, mesas vardads e cugliunarias.



Il pli impurtant en furma concisa

Tegnai avunda distanza d'auters umans! Ma tge signifitga quai precis?

- Restai a chasa ed evitai contacts.
- Telefonai in cun l'auter empè d'As inscuntrar.

E sche Vus stuais tuttina ir ord chasa:

- Tegnai ina distanza d'almain dus meters cun discurre e seser u durant star en colonna. Sche Vus sesais a maisa, laschai simplamain liber ina sutga tranteren.
- Na stai betg pli ditg che 15 minutas en la vischinanza directa d'ina altra persona. Era qua vali da tegnair ina distanza da dus meters.

Agid per personas pli attempadas e per gruppas periclitadas

Telefon 143 In discurs gida savens – da tut temp, anonim e gratuit. www.grhome.ch/grhelp Grischunas e Grischuns gidan Grischunas e Grischuns cun agid da buna vischinanza, servetsch da pasts e servetsch da furniziun a chasa.

<https://viva.engadin.online/insembel> «InsembEL» è la plattafurma engiadinaisa, nua ch'ins po dumandar per agid ed al porscher a moda nuncumplitgada ed anonima. La plattafurma collia il Grischun dal Sid en in temp, nua ch'ì vala da tegnair ensemen.

www.fiveup.org L'app «Five up» porta mauns gidanters il dretg mument en il dretg lieu. Personas periclitadas senza smartphone sa drizzan a la helpline 058 400 41 41.

www.hilf-jetzt.ch Chatter agid, sche Vus u in'autra persona che Vus enconuschais dovra sustegn.

U dumandai per telefon directamain Vossa vischnanca

Il cusseglier guvernativ sa drizza a las Grischunas ed als Grischuns

Il coronavirus restrenscha la vita publica. Gist en temps intscherts èsi impurtant che la politica s'exprimia. Cusseglier guvernativ Peter Peyer sa drizza a la populaziun grischuna cun plets clers e motivants. Ses pled pudais Vus guardar sut:

www.facebook.com/kantongr

