



**COSÌ CI
PROTEGGIAMO**



Tenersi a distanza.



Tenersi a distanza per poter stare insieme!

Informazioni costantemente aggiornate su www.gr.ch/coronavirus

Care cittadine, cari cittadini del Cantone dei Grigioni, il coronavirus sta preoccupando tutto il mondo, anche il nostro Cantone. Ci troviamo attualmente di fronte a una forte ondata di contagi. Per tale motivo è più che mai importante proteggere noi stessi e l'ambiente che ci circonda. Dato che il virus è particolarmente pericoloso per la popolazione più anziana, oltre a proteggere noi stessi occorre anche dimostrare tanta solidarietà e rispetto nei confronti dei più deboli. Soltanto insieme possiamo rallentarne la diffusione incontrollata. Evitarla non possiamo più, su questo gli esperti sono unanimi.

Se non riusciamo a ridurre la velocità dell'ondata di contagi, il sistema sanitario si troverà in difficoltà già tra poche settimane, in particolare per quanto riguarda i letti d'ospedale per pazienti che necessitano di un respiratore.

Possiamo rallentare i contagi soltanto se tutti noi, tutta la popolazione, rispettiamo le misure rac-

comandate dall'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. Vi invito pertanto tutti a rispettare queste raccomandazioni, che trovate anche nel presente foglio informativo. Appendetelo in un luogo centrale del vostro appartamento, ad esempio sull'armadio di cucina, bene in vista, di modo che ne siate sempre consapevoli.

Tra l'altro: la raccomandazione più importante – Tenersi a distanza per poter stare insieme – è facile da attuare! Nelle pagine seguenti trovate spunti in tal senso.

Grazie di rispettare le raccomandazioni! Auguro a tutti voi una buona salute.

Peter Peyer, Consigliere di Stato

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



«Tenersi a distanza» non è difficile!

Sono state annullate manifestazioni, mentre ristoranti, negozi e scuole sono chiusi. Si consiglia di lavarsi spesso le mani 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 così 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. Che cosa dovete osservare? Quale può essere il vostro contributo?

Cominciamo con la notizia più sgradevole: per le prossime settimane, forse persino per i prossimi mesi, la nostra vita cambierà. Ci sono limitazioni e divieti. Non potremo più fare tutto quello che siamo abituati a fare. «Mi appello a tutti in Svizzera. Tutti devono rispettare le regole», esorta il Consigliere federale Alain Berset in una recente conferenza stampa. Ora occorre garantire la protezione della popolazione più debole e delle strutture sanitarie. La buona notizia: ci sono alternative. E il tempo di prendere in mano le cose che, in casa, abbiamo sempre rimandato: occuparci di riparazioni, fare le pulizie di primavera, fare ordine tra le cose o leggere il libro che da tempo abbiamo sul comodino.

Che cosa significa tenersi a distanza?

Attualmente, la raccomandazione più importante è: mantenete una distanza sufficiente dalle altre persone! Ma che cosa vuol dire esattamente?

Restate a casa ed evitate i contatti!

- ✓ **Quando salutate qualcuno, rinunciate a dare una stretta di mano o i tre baci sulle guance. Un gentile «buongiorno» o «arrivederci» sono gesti altrettanto cortesi.**
- ✓ **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. O telefonate semplicemente, invece di incontrarvi.**



Queste nuove maniere si chiamano «social distancing», detto in italiano qualcosa come «mantenere la distanza sociale». Questa distanza è però limitata soltanto per quanto riguarda il contatto diretto con altre persone. Potete continuare a curare le vostre amicizie, naturalmente. Telefonate semplicemente ai vostri familiari, parenti e amici, utilizzate le nuove tecnologie come internet, «Skype» o «FaceTime». O fate una chiacchierata con le vostre vicine e i vostri vicini semplicemente da un lato all'altro della strada, attraverso il corridoio o oltre la siepe. Scrivete una lettera ai vostri cari, rallegratevi già da adesso della loro risposta. Ve ne accorgete in fretta: anche tutto ciò può essere divertente.

Fare la spesa e andare agli appuntamenti dal medico in modo sicuro

Là, dove ci sono più persone o si devono toccare oggetti sussiste un rischio più elevato di essere contagiati dal coronavirus. State alla larga da questo virus in maniera mirata!

- ✓ **La popolazione è chiamata a ridurre la mobilità allo stretto necessario. Rinunciate ai viaggi in autobus o in treno. Andate a piedi e godetevi il movimento all'aria aperta o se necessario, spostatevi con l'auto privata.**
- ✓ **Prendete le scale e non l'ascensore, così non dovete premere pulsanti o stare in uno spazio esiguo con altre persone. Se dovete proprio prendere l'ascensore, premete il pulsante con il gomito e voltate la schiena alle altre persone.**

Lasciate che altri si occupino dei bambini

Per finire, la raccomandazione che è probabilmente la più difficile da seguire: nelle prossime settimane rinunciate ai contatti con i vostri nipotini. È difficile, certamente, ma è una delle misure più efficaci per proteggersi da un contagio da coronavirus. Di regola i bambini non reagiscono al virus, o solo parzialmente. Può pertanto succedere che i vostri nipoti siano portatori del virus senza che nessuno se ne accorga e che veniate così

contagiati. Notoriamente, le persone di età superiore ai 65 anni e le persone già affette da altre malattie come diabete, ipertensione, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie cardiocircolatorie o cancro sono le persone più a rischio. Se vi si chiede di badare ai bambini, dite di NO in tutta coscienza. Per i bambini che non possono essere custoditi a livello privato, il Cantone mette a disposizione le necessarie offerte di assistenza. E anche nel contatto con i nipoti vale la stessa regola: meglio telefonare o sentirsi via «Skype» piuttosto che custodirli o riceverli in visita. Mettete in vista un fotografia dei vostri nipoti, che sarà quasi come averli sempre vicini.



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.



Lavarsi accuratamente le mani.



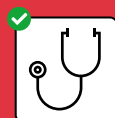
Evitare le strette di mano.



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.



Promuovete la vostra salute psichica!

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

- ✔ **Continuate ad alzarvi allo stesso orario, come di solito.**
- ✔ **Mantenete la vostra abituale struttura della giornata.**
- ✔ **A casa fate attività che negli ultimi tempi avete rimandato: leggere, lavorare a maglia, scrivere, riordinare, riparare gli oggetti difettosi, fare ordine nell'album delle fotografie, parole crociate. C'è sempre qualcosa da fare.**
- ✔ **Resta possibile fare le cose urgenti e indispensabili non legate al coronavirus*, come fare la spesa o andare dal medico.**
- ✔ **Godetevi il vostro tempo libero nonostante le limitazioni e il «social distancing».**

La situazione attuale vi preoccupa?

Parlatene (al telefono) con la vostra persona di fiducia.

Potete rivolgervi anche al Telefono Amico:
Telefono 143 o www.143.ch.

La infoline dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) risponde alle vostre domande relative al coronavirus:
058 463 00 00 (24 ore su 24, 7 giorni su 7).

Informatevi regolarmente nei quotidiani, alla radio o alla televisione.

Informazioni costantemente aggiornate si trovano anche in internet all'indirizzo **www.gr.ch/coronavirus**

*Se avete problemi a respirare, tosse e febbre, rimanete a casa. Chiamate subito il vostro medico o l'ospedale. Dite che chiamate in relazione al coronavirus e che avete un rischio di malattia elevato. Descrivete i sintomi in modo possibilmente esatto.

