



COVID-19: Istruzioni sulla quarantena

Cosa dovete fare se siete stati a stretto contatto con una persona risultata positiva al test del nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) o dopo essere entrati in Svizzera da un Paese o da una zona a rischio di infezione maggiore

Valide dal 04.12.2020

Siete stati a stretto contatto con una persona con un'infezione da nuovo coronavirus confermata da test di laboratorio. «A stretto contatto» significa che siete stati vicini alla persona infetta per più di 15 minuti (a meno di 1,5 metri di distanza) e senza protezione (una persona o entrambe senza mascherina o nessun pannello divisorio). Se questa persona era contagiosa durante il contatto¹, dovete mettervi in quarantena a casa per 10 giorni.



Stretto contatto

Durante un momento qualsiasi degli ultimi 10 giorni che precedono la vostra entrata in Svizzera avete soggiornato in uno Stato o una regione con un rischio elevato di contagio da COVID-19. Siete obbligati a rientrare direttamente presso il vostro domicilio o un altro alloggio adeguato immediatamente dopo l'entrata. Dovete soggiornarvi ininterrottamente per 10 giorni dalla vostra entrata (quarantena) e dovete annunciarvi all'autorità cantonale competente entro due giorni (vedi elenco dei contatti delle autorità cantonali: www.bag.admin.ch/entrata)². Seguite le istruzioni di questa autorità.



Entrata in Svizzera

Mettendovi in quarantena evitate di trasmettere il virus alle persone della vostra economia domestica e tra la popolazione. Durante questo periodo potreste diventare contagiosi: con la quarantena fornite un contributo importante per proteggere le persone particolarmente a rischio³ e rallentare la diffusione del virus.



Nuovo coronavirus

Le seguenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare durante la quarantena per evitare la trasmissione del virus. Tutte le informazioni importanti sul nuovo coronavirus sono disponibili su: www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus.

Durata della quarantena

- La quarantena dura 10 giorni.
- I 10 giorni iniziano a partire dal giorno dell'ultimo contatto avuto con la persona risultata positiva al test.
- In caso di **quarantena per chi viaggia**, i 10 giorni iniziano il giorno dell'entrata in Svizzera. Se siete entrati in Svizzera attraversando un Paese o una zona senza rischio elevato di contagio, l'autorità cantonale competente può considerare la durata del soggiorno in questo Stato o in questa regione nel calcolo del periodo di quarantena.
- Se dopo 10 giorni non avete alcun sintomo, potete terminare la quarantena.

¹ Una persona è contagiosa da due giorni prima dell'inizio dei sintomi fino a dieci giorni dopo l'inizio dei sintomi.

² Se siete entrati in Svizzera attraversando un Paese o una zona senza rischio elevato di contagio, l'autorità cantonale competente può considerare la durata del soggiorno in questo Stato o in questa regione nel calcolo del periodo di quarantena.

³ Le persone anziane, le donne incinte e gli adulti affetti da ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiocircolatorie, malattie croniche delle vie respiratorie, cancro, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario od obesità di grado III (patologica, IMC ≥ 40 kg/m²).

Isolamento sociale e professionale

- Evitate qualsiasi contatto con altre persone, salvo quelle che sono anch'esse in quarantena e che vivono nella stessa economia domestica. Tenete presente però che la durata della quarantena si prolunga se una persona con la quale avete continuato ad avere contatti sviluppa sintomi e risulta positiva al test.
- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento www.ufsp.admin.ch/così-ci-proteggiamo.
- Un risultato negativo del test (PCR o test antigenico rapido) non riduce la durata della quarantena (10 giorni).



Regole di igiene e di comportamento

Se vivete nella stessa economia domestica con la persona risultata positiva al test

- La persona risultata positiva al test deve sistemarsi in una stanza da sola a porte chiuse e consumare i pasti in questa stanza (v. istruzioni sull'isolamento su www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena).
- Tenetevi a 1,5 metri di distanza e portate la mascherina se la persona risultata positiva al test deve lasciare la propria stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto.
- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Non condividete con altre persone oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto.
- Se possibile, le persone particolarmente a rischio che vivono nella stessa economia domestica dovrebbero essere isolate dalle altre persone durante il periodo di quarantena.



Istruzioni sull'isolamento

Se vivete da soli

- Fatevi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.

Se vivete nella stessa economia domestica con altre persone, ma non con la persona risultata positiva al test

- Sistematevi in una stanza da soli a porte chiuse e consumate i pasti nella vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza soltanto se necessario.
- Indossate la mascherina se dovete lasciare la vostra stanza⁴.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite gli impianti sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un comune detergente domestico.
- Non condividete con altre persone i vostri oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto.

Se dovete uscire di casa (per una visita medica):

- **Indossate una** mascherina.
- **Evitate i trasporti pubblici.** Se il vostro stato di salute lo consente, andate in macchina, in bicicletta o a piedi, oppure chiamate un taxi.

⁴ www.ufsp.admin.ch/mascherine

Uso corretto della mascherina

- Prima di indossare la mascherina, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossate accuratamente la mascherina in modo da coprire la bocca e il naso e stringetela per farla aderire bene al viso.
- Non toccate più la mascherina dopo averla indossata. Lavatevi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata).
- Una mascherina igienica può essere portata per un massimo di 4 ore.
- Attenetevi alle prescrizioni dettagliate riportate alla pagina www.ufsp.admin.ch/mascherine alla rubrica [Uso corretto della mascherina](#)



Mascherine

Sorvegliate il vostro stato di salute

- Osservate il vostro stato di salute: malessere, stanchezza, febbre, sensazione di febbre, tosse, mal di gola, affanno o improvvisa perdita del senso dell'olfatto e/o del gusto possono essere i segnali di un'infezione da nuovo coronavirus.

Se compaiono sintomi

- Mettetevi in isolamento e seguite le apposite istruzioni. Tutte le informazioni necessarie sono disponibili su: www.bag.admin.ch/isolamento-e-quarantena.
- Fate l'[autovalutazione](#) e, se del caso, sottoponetevi al test.
- Telefonate immediatamente a un medico. Ditegli che siete in quarantena e presentate dei sintomi e informatelo se siete una persona particolarmente a rischio.



Autovalutazione

Contatti sociali durante la quarantena

- Anche se dovete mettervi in quarantena, questo non significa che dovete rinunciare a tutti i vostri contatti sociali: restate in contatto con i vostri familiari e amici tramite telefono, Skype ecc. Parlate con loro di quello che state vivendo, dei vostri pensieri, delle vostre emozioni.
- Se questo non è possibile o non è sufficiente potete chiamare il 143 («Telefono amico») per parlare delle vostre preoccupazioni, delle vostre paure o dei vostri problemi. A questo numero troverete sempre qualcuno che vi ascolta, gratuitamente e a qualsiasi ora.
- Visitate il sito www.salutepsi.ch per ulteriori informazioni.



Salutepsi

Lavatevi regolarmente le mani⁵

- Voi e le persone che convivono con voi devono lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, potete usare un apposito disinfettante versando il liquido su tutte le parti e sfregando insieme le mani finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Le mani vanno in particolare lavate prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e ogni volta che sono visibilmente sporche.

Quarantena per bambini fino ai 12 anni e genitori

- Per principio le regole della quarantena valgono anche per bambini e genitori.
- Durante la quarantena il bambino non può avere contatti con nessun'altra persona al di fuori della famiglia.
- Se è in quarantena solo il bambino, il contatto con gli altri membri dell'economia domestica dovrebbe essere ridotto per quanto possibile. La fattibilità dipende da fattori come ad esempio l'età. Tuttavia si dovrebbe tenere in considerazione le esigenze del bambino, in particolare dei bambini piccoli.
- Durante il periodo di quarantena, è possibile prevedere brevi momenti di aria fresca per i bambini ma **SENZA** contatti con persone al di fuori della famiglia.

⁵ Video «Lavarsi le mani»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Se un genitore è in quarantena, ma il figlio no, la custodia dei figli durante questo periodo dovrebbe essere svolta dall'altro genitore che assume la funzione di persona di riferimento.
- Se entrambi i genitori sono in quarantena ma il figlio no, si deve procedere a seconda dell'età del figlio e della fattibilità. Se il bambino non può essere accudito da un'altra persona e non è in grado di gestire il quotidiano in accordo con le suddette misure di protezione per i genitori, va vagliata la possibilità di mettere anche lui in quarantena.

Dopo la quarantena

- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: <https://ufsp-coronavirus.ch/>.
- Continuate a sorvegliare il vostro stato di salute. È possibile che i primi sintomi compaiano soltanto più tardi.



Campagna

Indennità di perdita di guadagno in caso di provvedimenti per combattere il coronavirus

- Trovate le informazioni sul [sito](#) dell'Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS (<http://www.bsv.admin.ch/bsv/it/home.html> > Coronavirus: misure per le imprese, i lavoratori dipendenti e indipendenti nonché gli assicurati > Indennità per perdita di guadagno > Domande e risposte > Indennità per le persone messe in quarantena).



UFAS