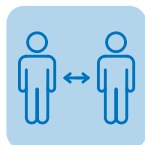




# Per superare bene l'inverno senza ammalarsi

La variante Delta del coronavirus che è particolarmente contagiosa oramai ha preso il sopravvento, e d'inverno le attività si svolgono nuovamente più all'interno che all'aria aperta. Il numero di persone vaccinate non è ancora sufficiente affinché si possano evitare, nel corso della quarta ondata di questa pandemia, molti decessi gravi, i quali andranno a gravare pesantemente sul sistema sanitario. In tali circostanze l'Istituto epidemiologico tedesco RKI raccomanda di continuare ad osservare le misure igieniche di precauzione (distanza interpersonale, igiene delle mani, uso della mascherina, aerazione degli ambienti chiusi, nonché impiego dell'apposita applicazione per la tracciabilità dei contatti) almeno **fino alla primavera del 2022; ciò vale anche per le persone vaccinate o guarite, e ugualmente nelle situazioni in cui è richiesto o un certificato vaccinale o un attestato di guarigione, inoltre in circostanze o per eventi a cui si può accedere con tampone negativo.**<sup>[1]</sup> Il nostro comportamento incide in misura determinante sul numero di infezioni.



distanza interpersonale

+



igiene delle mani

+



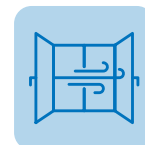
uso della mascherina

+



Corona-Warn-App

+



aerazione degli ambienti chiusi

1

## Per essere protetti dal rischio di un decorso grave? Farsi vaccinare!

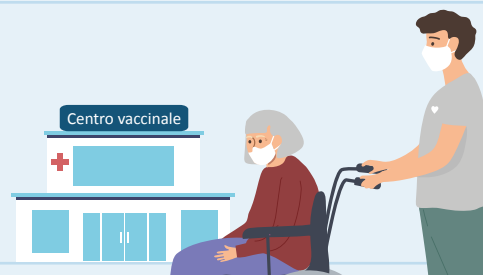
Una vaccinazione è la migliore protezione dal rischio di un'infezione, di un decorso grave e di postumi a lungo termine (LongCOVID/PostCOVID). E se sono già stato vaccinato o già guarito dal Covid, seguo le raccomandazioni della STIKO (Commissione permanente per le vaccinazioni) e mi faccio dare una dose di richiamo.<sup>[2]</sup>



2

## Sono protette anche le persone con cui ho a che fare? Aiutarsi a vicenda negli appuntamenti per le vaccinazioni!

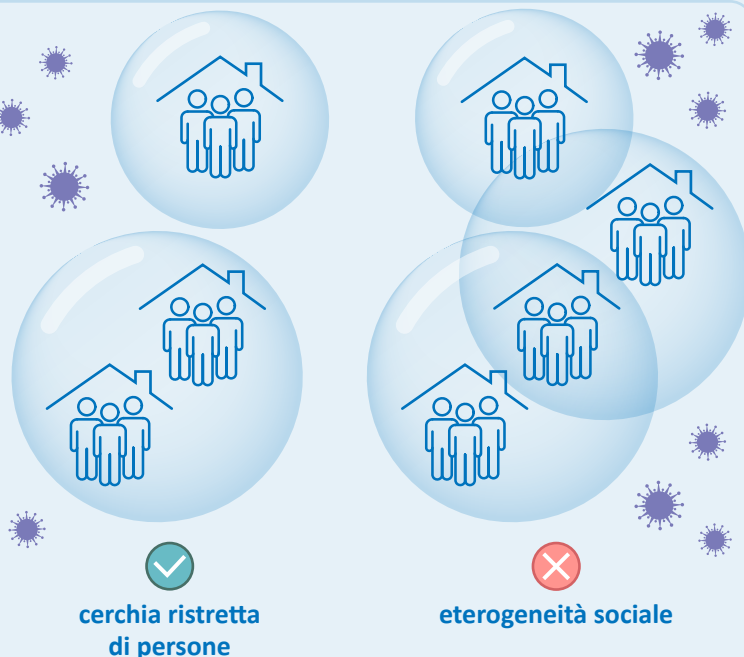
È bene che anche tutte le persone con cui ho a che fare abitualmente siano protette dal rischio di un decorso grave: Posso dare il mio contributo ricordando ad altre persone il loro appuntamento per la vaccinazione o per fare il richiamo, oppure aiutandole nella prenotazione degli appuntamenti, e poi accompagnarle quando vanno a farsi vaccinare.



3

## Contatti interpersonali? Limitarli al minimo indispensabile!

Limito tutti i contatti non indispensabili, per esempio ritornando al 'lavoro agile', cioè lavorando da casa, e incontrando soltanto persone della cerchia ristretta: vale a dire che incontro più volte le stesse persone e solo in piccoli gruppi, mentre evito i contatti diretti al di fuori della cerchia ristretta di persone (per es. due nuclei familiari). Infatti, intrattenendo rapporti diretti ben al di là di tale cerchia si accresce notevolmente il rischio di diffusione del virus.





4

### Contatti con categorie a rischio? Solo a condizione di essere vaccinato o guarito dal Covid, e inoltre con tampone negativo!

Come comportarsi all'interno della cerchia ristretta: è essenziale che le persone con elevato rischio di decorso grave della malattia (per es. persone anziane o persone con patologie preesistenti<sup>[3]</sup>) siano vaccinate ed abbiano contatti diretti solo con persone a loro volta vaccinate o guarite dal Covid, le quali inoltre il giorno stesso abbiano fatto un tampone con risultato negativo.



negativo



5

### Sintomi? Rimanere a casa!

Se ho dei sintomi\* rimango a casa ed evito i contatti interpersonali. Inoltre prendo appuntamento dal mio medico di assistenza primaria e faccio fare un tampone nel suo ambulatorio anche se sono vaccinato o guarito dal Covid.<sup>[3]</sup> Sintomi gravi al di fuori dell'orario di ambulatorio? Contattare il servizio di guardia medica (tel. 116117)!

\* tra l'altro: **tosse, febbricola o febbre, difficoltà di respirazione (dispnea), perdita dell'olfatto o del gusto, raffreddore, mal di gola, dolori di testa e alle articolazioni, fatica persistente.**

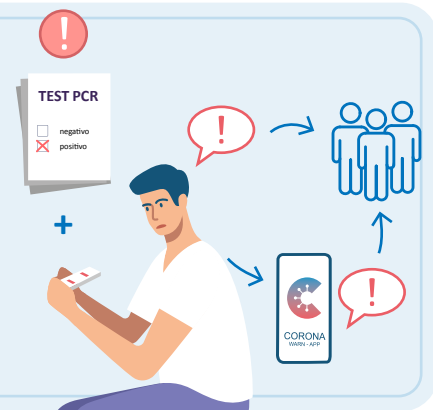
Attenzione: le persone vaccinate spesso presentano solo sintomi molto lievi, e ciò nonostante possono essere infetti!



6

### Tampone positivo? Spargere la voce!

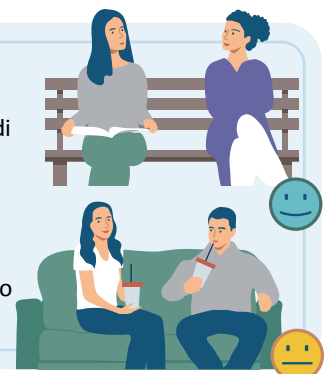
Quando faccio un tampone (per es. prima di avere contatto con persone a rischio) e il risultato del test è positivo, informo immediatamente le persone del mio ambito privato e di lavoro, inoltre tutte le persone che ho incontrato ultimamente (per es. condivido l'esito del tampone nell'apposita applicazione Corona-Warn-App) ed evito qualsiasi contatto interpersonale. Se un test rapido è risultato positivo, faccio anche un test PCR per farne verificare l'esito.<sup>[3]</sup> Attenzione: anche con esito negativo del tampone devo continuare ad osservare tutte le misure di precauzione. Qualora lei stesso appartiene ad una categoria a rischio, con potenziale decorso grave, è consigliabile consultare il medico curante sulle possibilità di una terapia precoce.<sup>[4]</sup>



7

### Eventi in ambienti chiusi? Meglio evitare!

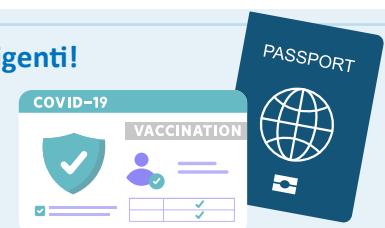
Soprattutto negli ambienti chiusi il rischio di contagio è particolarmente elevato. Se possibile evito quindi di partecipare ad eventi o ritrovi che hanno luogo in ambienti chiusi, se si tratta di situazioni al di fuori della mia cerchia ristretta; e a maggior ragione quando non vengono osservate le misure igieniche di precauzione (distanza interpersonale, igiene delle mani, uso della mascherina, aerazione degli ambienti chiusi, nonché impiego dell'applicazione per la tracciabilità dei contatti) oppure dove non vengono controllati i certificati vaccinali o gli esiti dei test. E se nonostante tutto, per un certo periodo di tempo vengo a trovarmi in un ambiente chiuso, posso registrarmi con l'apposita applicazione Corona-Warn-App.<sup>[5]</sup>



8

### Viaggi all'estero in programma? Osservare le disposizioni d'ingresso vigenti!

Viaggiare meno aiuta a contrastare la diffusione del virus. Se tuttavia intraprendo un viaggio che dall'estero mi porta in Germania, osservo le disposizioni vigenti per l'ingresso nel paese: tutte le persone oltre i 12 anni di età devono essere in possesso di un certificato che attesta la vaccinazione, la guarigione o l'esito del test.<sup>[6]</sup>



#### Fonti e ulteriori informazioni

- [1] Programma ControlCOVID dell'Istituto RKI: [www.rki.de/control-covid](http://www.rki.de/control-covid)  
 [2] Domande frequenti sulle vaccinazioni: [www.rki.de/covid-19-faq-impfen](http://www.rki.de/covid-19-faq-impfen)  
 [3] Strategia nazionale di test a cura dell'RKI: [www.rki.de/covid-19-teststrategie](http://www.rki.de/covid-19-teststrategie)  
 [4] Categorie a rischio: [www.rki.de/covid-19-risikogruppen](http://www.rki.de/covid-19-risikogruppen)

- [5] Volantino: A quale rischio mi espongo, se quest'autunno/quest'inverno frequento un evento a cui sono ammesse solo persone vaccinate o guarite dal Covid, o dove in alternativa sia richiesto un tampone negativo? [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html)

- [6] Disposizioni vigenti per l'ingresso nel paese: [www.rki.de/covid-19-risikogebiete](http://www.rki.de/covid-19-risikogebiete)