

# Newsletter Speciale del 29.01.2021

Coronavirus



**Stimati soci,**

Seppur lento, il calo del numero di casi di COVID-19 costituisce comunque un segnale positivo, la dimostrazione che i provvedimenti adottati sono efficaci. Purtroppo, però, la nuova e più contagiosa variante del virus si sta diffondendo rapidamente. Il Consiglio federale ha confermato che l'attuale strategia è corretta, tuttavia è necessario rafforzare alcune misure alla luce dei nuovi sviluppi.

Per questo il Consiglio federale ha annunciato che d'ora in poi la Confederazione si farà carico anche dei costi dei test sulle persone asintomatiche, purché questi vengano effettuati nell'ambito dei piani di protezione cantonali, ad esempio al fine di contenere focolai locali o di tutelare soggetti particolarmente a rischio.

Lo stato di incertezza della popolazione porta a una maggiore richiesta di trattamenti a domicilio. Ricordate però che per questi trattamenti è sempre necessaria la prescrizione medica.

Restate in buona salute!  
Il team della task force corona

## **Nuove regole per la quarantena**

Il Consiglio federale ha anche annunciato che è possibile ridurre da 10 a 7 giorni la quarantena per i contatti della persona contagiata, ma solo in presenza di un tampone con esito negativo, da effettuarsi a spese del cittadino, e con il benestare del servizio cantonale competente. Nei tre giorni successivi, le misure di protezione (distanza, mascherine, igiene delle mani ecc.) dovranno essere osservate con il massimo rigore.

## **Situazione vaccinazioni**

Poiché continuiamo a ricevere domande sulla vaccinazione, torniamo a raccomandarvi di rivolgere le domande specifiche sulla situazione nel vostro cantone direttamente alla vostra associazione cantonale/regionale.

Vi segnaliamo due punti importanti riguardo ai lavoratori frontalieri. In primo luogo, essi sono esentati dalle regole sulla quarantena per chi entra in Svizzera. In secondo luogo, hanno la possibilità di farsi vaccinare in Svizzera secondo le indicazioni dell'[UFSP](#) (nella sezione «Strategia, omologazioni e raccomandazioni di vaccinazione»).

## Link utili

Le persone colpite da COVID-19 devono sovente affrontare lunghi periodi di convalescenza, disturbi respiratori e problemi di natura psichica. Di seguito riportiamo una serie di link – alcuni già condivisi in passato, altri nuovi – per supportare i fisioterapisti nel trattamento ambulatoriale dei pazienti reduci da COVID-19, ma anche per aiutare i pazienti e gli stessi fisioterapisti che hanno contratto la malattia a tornare alla vita di sempre.

### *Disturbi respiratori*

- [Video e presentazioni](#): misure a sostegno dei pazienti con disturbi respiratori formulate dall'ospedale di Soletta (Solothurner Spitaler).  
Lingua di partenza: tedesco, video disponibili in tutte le lingue nazionali e in altre lingue.

### *Salute psichica*

- [covidout.ch](#): questa piattaforma sviluppata dall'Ospedale universitario di Ginevra (HUG) offre indicazioni e consigli per preservare o recuperare l'equilibrio psichico in questo difficile periodo.  
Lingua: francese.
- [longcovid.physio](#): un «peer support group» internazionale che si rivolge principalmente ai fisioterapisti toccati dal COVID-19 con l'obiettivo di promuovere lo scambio tra colleghi. Contiene interessanti articoli, casi di studio, podcast, video di YouTube ecc.  
Lingua: inglese.
- [Opuscolo informativo e di sostegno per pazienti con COVID-19](#) della World Health Organization: divulga informazioni scientifiche e consigli per la vita quotidiana in un linguaggio di facile comprensione per i pazienti, corredato di tante illustrazioni. Sono inoltre disponibili [poster](#) sui temi più importanti.  
Lingua: inglese.

Ringraziamo tutti gli interessati per le indicazioni fornite, in particolare il Gruppo d'interesse in fisioterapia della riabilitazione polmonare (IGPTR-P) e Axelle Mokry (SenseLAB).