



♥ DISTANTI MA VICINI
PROTEGGIAMOCI.ANCORA.

UN NATALE DIVERSO

Con l'arrivo del Natale entriamo in un periodo di frequenti incontri e intensi rapporti sociali. Sono situazioni che facilitano la trasmissione del virus, tanto più se si svolgono al chiuso come spesso accade durante la stagione invernale. Tutto ciò ci deve portare a vivere delle **festività diverse, all'insegna della prudenza e dell'intimità familiare.**

La pandemia ha sconvolto le nostre vite, ma **non durerà per sempre.** Abbiamo così modificato comportamenti e abitudini, e abbiamo imparato a proteggere noi stessi e le persone che ci circondano. Possiamo guardare con maggiore ottimismo oltre l'inverno, coscienti tuttavia che la situazione rimarrà fragile. Prepariamoci a trascorrere i prossimi mesi rimanendo **distanti fisicamente, ma vicini negli affetti.**

Scegliamo chi vedere

Limitiamo i contatti ad una ristretta cerchia di persone e riduciamo la frequenza dei nostri incontri. Questo riduce la possibilità di contagio, anche da parte di eventuali persone asintomatiche.

Concentriamoci sull'essenziale

Celebrare le feste di fine anno nell'intimità del proprio nucleo familiare è un modo per proteggere anche chi è più vulnerabile. In questi giorni non può esserci festa se non c'è sicurezza.

Immaginiamo nuovi modi di festeggiare

Immaginiamo nuove forme di incontro, come un brindisi all'aperto o un aperitivo natalizio virtuale, per non esporre i nostri familiari, gli anziani e le persone vulnerabili, ad un possibile contagio.

Affinché il piacere delle feste resti intatto

Pianifichiamo attività e acquisti in anticipo per evitare i luoghi e le situazioni affollate, dove è maggiore la possibilità di un contagio. Non roviniamoci le feste in arrivo.

Al primo sintomo fai il test! È gratuito.
Chiama il medico di famiglia, la guardia medica
(**091 800 18 28**, tutti i giorni inclusi i festivi)
o la Hotline.

Per informazioni generali Hotline
0800 144 144 o **hotline@fctsa.ch.**
Per il sostegno psicologico **sostegnopsi@fctsa.ch.**