



Piazza Grande 18  
Casella postale  
6601 Locarno  
Telefono 091 756 31 11  
Fax 091 756 31 02  
e-mail [citta@locarno.ch](mailto:citta@locarno.ch)

Ns. rif

Locarno, 9. April 2020

## An alle Einwohner

Guten Tag!

Seit einigen Wochen sind wir nun alle zu Hause und tun unser Bestes, um die Regeln zur Eindämmung dieses gesundheitlichen Notfalls zu respektieren, um diese sehr anstrengende Zeit so schnell wie möglich hinter uns zu lassen.

Durch die verschiedenen Maßnahmen, die wir zu unserem Schutz ergriffen haben, werden auch Sie wahrscheinlich eine neue Alltagsroutine gefunden haben um diese Tage zu bewältigen, aber wie für uns alle gibt es positive Tage und Tage an denen die Moral nicht steigt, an denen Enkel oder Freunde fehlen, an denen all das was nicht mehr zum Alltag gehört (wie Einkaufen oder in ein Kaffee gehen), schwer wird.

Die Stadt Locarno möchte den Einwohnern schreiben um Sie daran zu erinnern, dass Sie nicht alleine sind, dass Sie in unseren Gedanken sind und dass wir vielleicht ein paar Ideen haben, um die kommenden Wochen ein wenig aufzuhellen und uns ein wenig näher zu fühlen.

Nachstehend finden Sie einige häufig gestellter Fragen, von denen wir hoffen, dass sie Ihnen helfen werden, neue Ideen zu finden, um in dieser besonderen Situation körperlich und geistig fit zu bleiben.

### 1. Ich kann nicht mehr einkaufen gehen, können Sie mir helfen?

Ab dem 14. April wird das einkaufen auch für Leute ab 65 Jahre wieder erlaubt, am Morgen bis 10.00 Uhr, für notwendige Einkäufe welche nicht von der Dienststelle der Gemeinde oder den Hauslieferungsgeschäfte gemacht werden, jedoch raten wir, um sich zu schützen, weiterhin die Möglichkeit der Heimlieferung zu nützen. Wenn Sie keinen Nachbarn oder Verwandten oder Bekannten haben, der in die Geschäfte geht und die Einkäufe vor die Tür stellt, kümmern wir uns darum, rufen Sie einfach 091 756 34 91 an. Wenn es für Sie einfacher ist, verweisen wir Sie gerne an eine ganze Reihe von Geschäften hier in Locarno die Hauslieferungen machen.

### 2. Darf ich in die Apotheke gehen?

Ja, aber um uns momentan zu schützen, liefern viele Apotheken in der Stadt ihren Stammkunden die Medikamente direkt nach Hause. Sie können Ihre Vertrauensapotheke anrufen oder sich unter 091 756 34 91 erkundigen, wie Sie am besten vorgehen.

### 3. Darf ich rausgehen und den Müllsack entsorgen, mit meinem Hund spazieren gehen, zur Post gehen oder einfach nur etwas frische Luft schnappen?

Ja, aber unter strikter Einhaltung der Regeln der persönlichen Hygiene und der sozialen Distanz.

### 4. Darf ich zur Bank oder zur Post gehen, um Zahlungen zu leisten?

Ja, aber aus Sicherheitsgründen begrenzt auf das unbedingt Notwendigste. Wenn Ihre Verwandten sich nicht um Ihre Zahlungen oder den Versand (oder die Abholung) von Briefen und Paketen kümmern können, respektieren Sie bitte die soziale Distanz, die

Anweisungen des Personals und die erhöhten Hygienevorschriften wenn Sie eine Bank oder ein Postamt aufsuchen.

**5. Darf ich tanken?**

Wir empfehlen Ihnen, während dieser Wochen Ihre Fahrten auf ein Minimum zu beschränken. Wenn die Benutzung des Autos dennoch unbedingt erforderlich ist, können Sie tanken und an der Kasse bezahlen, es ist jedoch nicht möglich, Lebensmittel an den Tankstellen zu kaufen (es gelten die Regeln für den Lebensmitteleinkauf).

**6. Ich weiß, dass ich so viel wie möglich zu Hause bleiben muss, aber ich habe das Bedürfnis nach Bewegung..**

Das ist mehr als verständlich. Neben einem kurzen Spaziergang um Luft zu schnappen oder Ihr Haustier rauszubringen, gibt es viele Möglichkeiten sich im Haus zu bewegen (aber vermeiden Sie allzu intensive Übungen, welche Unfälle verursachen können und damit das Gesundheitssystem weiter überlasten würden). Im Anhang zu dieser Mitteilung finden Sie eine Reihe von einfachen, aber effektiven Übungen, die Sie jeden Tag zu Hause wiederholen können.

**7. Einige Ratschläge zur Ernährung?**

Diese Zeit ist anspruchsvoll genug, dass wir nicht auch noch was wir essen langweilig machen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie, obwohl Sie nicht selber derjenige sind der einkauft, weiterhin vielfältig essen, täglich Obst, Gemüse und Milchprodukte und während der Woche abwechslungsreiche Gerichte kochen. Diese Zeit könnte auch dazu genutzt werden, neue Geschmacksrichtungen zu experimentieren oder alte Rezepte wieder entdecken, nicht wahr?

**8. Ich vermisse meine Freunde, die entfernte Familie und die sozialen Kontakte...**

Wir wissen es, und das Gefühl der Einsamkeit welche in Ihrem Leben aufkommen könnte, tut uns sehr leid. Wenn Sie Ihre Lieben im Moment auch nicht berühren können, bedeutet das nicht, dass Ihr Euch nicht nahe fühlen könnt. Zum Beispiel kann die Technik helfen: Sie könnten sich gemeinsam eine Fernsehsendung anschauen und gleichzeitig telefonieren, darüber kommunizieren, fast so, als säßen Sie auf dem gleichen Sofa. Oder Sie könnten ein Videogespräch testen, indem ein Gruppengespräch mit 4 Personen stattfindet, alle zusammen... das kann Spaß machen!

Oder es gibt die neue gebührenfreie Nummer der ATTE 0800 00 29 00, um Konversation zu betreiben, sei es auch nur ein wenig zum plaudern.

Eine weitere Alternative ist das neue RSI-Programm "Con voi", das jeden Freitag ab 21:10 stattfindet, es verbindet Hoffnungen und Emotionen und erlaubt dem Publikum zu Hause mit Erzählungen oder Fragen unter der Nummer 0848 03 55 55 teilzunehmen.

**9. Ich habe keine Symptome, aber ich fühle mich sehr niedergeschlagen, ich fühle mich so ängstlich, und ich weiß nicht, was ich tun soll...**

Auch in diesem Fall ist es nicht falsch, sich unbehaglich zu fühlen. Ein erster Ratschlag für Momente, in denen Sie Angst empfinden ist, sich auf die konkreten Dinge vor Ihren Augen zu konzentrieren, wie z.B. die Oberfläche des Tisches oder die Weichheit des Sessels, und gleichzeitig mehrmals tief durchatmen, bis Sie sich ruhiger fühlen. Danach schauen Sie aus dem Fenster, die Natur erinnert uns daran, dass jede starre Jahreszeit ein Ende hat.

Erinnern Sie sich daran, dass es ein sehr kurzer Schritt ist zwischen gut informiert zu sein und mit Informationen überladen zu sein, insbesondere bei Themen wie die heutigen, wo es leider ständig aktualisierte Informationen über Todesfälle und Erkrankte gibt. Schneidern Sie sich Momente aus, in denen Sie sich über das Geschehen informieren, wenden Sie aber dann den Blick woanders hin, auf irgendwelche Dinge die Ihnen Freude bereiten oder Sie aufstellen.

Für alle psychologischen Bedürfnisse steht die Hotline unter 0800 144 144 von 7.00 bis 22.00 Uhr zur Verfügung. Wir senden Ihnen viel Kraft.

**10. Was ist, wenn ich gesundheitliche Fragen habe?**

In diesem Fall benachrichtigen Sie Ihren Arzt oder rufen Sie die Hotline 0800 144 144 an.

Falls Sie weitere Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte unter 091 756 34 91 und wir werden versuchen, gemeinsam eine Lösung zu finden.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir Ihnen für Ihre bisherige Geduld danken, bitten Sie weiter noch um Geduld: gerade jetzt, wo wir die ersten Resultate der Bemühungen aller zu sehen beginnen, ist es wichtig, dass wir weiterhin Vertrauen in die getroffenen Entscheidungen haben, indem wir diese täglich gewissenhaft respektieren. So einladend wie die Sonne auch scheint, und so sehr das Gefühl der Isolation auch wachsen mag, zu Hause bleiben und Kontakt zu vermeiden, ist die einzige Möglichkeit, uns baldmöglichst wieder zu umarmen und uns auf der Piazza Grande wiederzusehen. Ein herzlicher Gruß und unsere besten Wünsche für eine Ostern, die uns trotz allem Hoffnung gibt.

Per il Municipio

