



Piazza Grande 18
Casella postale
6601 Locarno
Telefono 091 756 31 11
Fax 091 756 31 02
e-mail citta@locarno.ch

Ns. rif

Locarno, 9 aprile 2020

POSTA A

Buongiorno!

È già da qualche settimana che ci troviamo tutti nelle nostre case, dando il meglio di noi stessi per rispettare le regole per contenere questa emergenza sanitaria, lasciandoci alle spalle il prima possibile questo periodo così impegnativo.

A seguito delle varie misure adottate per proteggerci, probabilmente anche lei avrà trovato una nuova routine che le permette di attraversare le giornate, ma come tutti ci possono essere giorni positivi e altri giorni dove invece il morale non riesce a salire, dove mancano i nipoti o gli amici, dove ciò che non è più parte della quotidianità (come la spesa o il caffè in un bar) si fa pesante.

La Città di Locarno ha pensato di scriverle proprio per ricordare alle persone che non sono sole, che siete nei nostri pensieri e che forse abbiamo un paio di idee per alleggerire le prossime settimane, sentendoci un po' più vicini.

Qui sotto troverà una serie di domande comuni, che speriamo la aiutino a trovare nuovi spunti per vivere le sue giornate in questa situazione così particolare tenendosi in forma, sia nel corpo che nella mente.

1. Non posso più recarmi a fare la spesa, mi aiutate?

Andare a fare la spesa non è più permesso per chi ha più di 65 anni. Se non ha un vicino o un parente o un conoscente che provveda a recarsi nei negozi lasciandole la spesa davanti alla porta ci pensiamo noi, basta chiamare lo 091 756 34 91. Se più semplice, la indirizzeremo volentieri verso tutta una serie di negozi che esegue la consegna a domicilio qui a Locarno.

2. In farmacia ci posso andare?

Sì. Tuttavia, per proteggerci al momento molte farmacie della Città forniscono i medicinali ai propri clienti abituali anche a domicilio. Può chiamare la sua farmacia di fiducia oppure lo 091 756 34 91 per capire come meglio procedere.

3. Posso uscire a gettare il sacco dei rifiuti, a fare un giretto con il cane, a recarmi in posta o semplicemente a prendere una boccata di aria fresca?

Sì, ma rispettando scrupolosamente le norme di igiene personale e la distanza sociale.

4. Posso recarmi in banca o in posta per fare pagamenti?

Sì, ma per ragioni di sicurezza limitati allo stretto necessario. Se i suoi parenti non possono occuparsi dei suoi pagamenti o dell'invio (o ritiro) di lettere e pacchi, rispetti la distanza sociale, le indicazioni del personale e le accresciute norme igieniche quando si reca presso un istituto bancario o un ufficio postale.

5. Mi è consentito fare il pieno di benzina?

In queste settimane si consiglia di limitare gli spostamenti al minimo indispensabile. Se però l'uso dell'auto è ancora assolutamente indispensabile è possibile fare il pieno di benzina e pagare alla cassa, ma non è possibile effettuare acquisti alimentari nelle stazioni di servizio (valgono le regole della spesa di generi alimentari).

6. So che devo rimanere a casa il più possibile, ma sento il bisogno di muovermi..

È comprensibile, ci mancherebbe. Oltre ad un breve giretto fuori casa per prendere una boccata d'aria, o portare il suo animale da compagnia, ci sono tanti modi per muoversi anche in casa (evitando però le pratiche troppo intense, che potrebbero essere fonte di infortunio e sovraccaricare ulteriormente il sistema sanitario). Allegato a questa comunicazione troverà una serie di semplici ma efficaci esercizi da ripetere ogni giorno a casa.

7. Qualche consiglio per l'alimentazione?

Questo periodo è già abbastanza impegnativo, non c'è alcun bisogno di rendere noioso ciò che mangiamo. È quindi importante che, sebbene non sia lei a fare la spesa, continui a nutrirti in modo variegato, continuando a mangiare quotidianamente frutta, verdura, latticini, e a cucinare piatti diversi nel corso della settimana. Questo tempo a disposizione potrebbe anche venir usato per sperimentare sapori nuovi, o ricette dimenticate, no?

8. Mi mancano i miei amici, la famiglia lontana e i contatti sociali..

Lo sappiamo, e ci dispiace molto per il senso di isolamento che potrebbe far capolino nella sua vita. Se è vero che non può toccare i suoi cari in questo momento, ciò non significa che non possiate sentirvi vicini. Ad esempio, la tecnologia può aiutare: potreste guardare insieme un programma televisivo, magari telefonandovi al contempo per commentare ciò che vedete, quasi foste sul medesimo divano. Oppure potreste provare a sperimentare la videochiamata multipla, arrivando a parlare in un gruppo di 4 persone, tutti insieme.. può essere divertente!

Oppure c'è il nuovo numero verde gratuito ATTE 0800 00 29 00 per fare conversazione, anche solo per il gusto di chiacchierare.

Un'altra alternativa è il nuovo programma RSI Con voi, che ogni venerdì dalle ore 21:10 condivide speranza e emozioni e permette al pubblico da casa di partecipare raccontandosi o ponendo domande chiamando lo 0848 03 55 55.

9. Non presento alcun sintomo ma mi sento davvero giù, provo tanta ansia, e non so cosa fare..

Anche in questo caso, non si senta sbagliato a provare un disagio. Un primo consiglio per i momenti dove sente salire l'ansia è quello di concentrarsi sulle cose concrete che ha di fronte agli occhi, come la superficie del tavolo, o la morbidezza della poltrona, e nel contempo di respirare profondamente per diverse volte, finché non si sente calmare. E poi guardi fuori dalla finestra, con la natura che ci sta ricordando che ogni stagione rigida ha una fine.

Ricordi poi che c'è un confine molto sottile tra l'essere ben informati e il carico eccessivo di informazione, soprattutto su temi come quello attuale, dove ci sono purtroppo continui aggiornamenti in merito a decessi e malati. Ritagli quindi i momenti per informarsi su quanto accade, ma poi volga il suo sguardo altrove, verso qualsiasi cosa che le dia gioia o la ricarichi.

Per ogni bisogno psicologico è attiva la hotline allo 0800 144 144 dalle 7.00 alle 22.00. Le mandiamo tanta forza.

10. Se invece avessi domande di carattere sanitario?

In questo caso chiami pure il suo medico oppure l'hotline 0800 144 144.

Se dovesse avere altre domande, ci contattaci allo 091 756 34 91 e insieme proveremo a trovare una soluzione.

Cogliamo l'occasione per ringraziarla per la pazienza avuta fino ad ora, ma per chiederle di averne ancora: è fondamentale, proprio ora che cominciano a vedersi i frutti dell'impegno di tutti, che continuiamo ad avere fiducia nelle decisioni prese, rispettandole scrupolosamente ogni giorno. Per quanto invitante sembra essere il sole, e per quanto possa crescere il senso di isolamento, restare in casa ed evitare i contatti è l'unico modo per tornare ad abbracciarci e a rivederci in Piazza Grande il più presto possibile.

Un saluto cordiale e le giunga il nostro più caloroso augurio di una Pasqua che, nonostante tutto, ci dà speranza.

il 

incipio

a 