



## 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**.