

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Offerte d'aiuto per la salute mentale.

Il coronavirus non è soltanto un rischio per la salute fisica, ma pesa anche sull'umore di molte persone. Non vi sentite bene o siete preoccupati per qualcuno? Se avete problemi economici, vi sentite soli o anche solo se in questo momento la vita è difficile, parlatene. In caso di necessità troverete aiuto sulle piattaforme web o presso le organizzazioni che lo offrono.

<p>PER TUTTI: A volte fa bene parlare anonimamente con qualcuno – 24 ore al giorno: tel. 143, anche e-mail e chat www.143.ch</p>	<p>PER BAMBINI E ADOLESCENTI: Consulenza in caso di domande, problemi ed emergenze – gratis 24 ore al giorno: tel. 147, anche e-mail, chat e SMS www.147.ch</p>	<p>PER GENITORI E PERSONE DI RIFERIMENTO: Consulenza su questioni educative e nelle situazioni di emergenza – 24 ore al giorno: tel. 058 261 61 61, chat o e-mail www.projuventute.ch/elternberatung</p>	<p>PER PERSONE ANZIANE: Aiuto per la spesa, pasti a domicilio, consigli per la salute e consulenza: Tel. 058 591 15 15 www.prosenectute.ch/coronavirus</p>	<p>PER TUTTI: Consulenza specialistica sulla salute mentale e le malattie mentali – tutti i giorni: Tel. 091 646 83 49 www.promentesana.ch</p>
<p>PER TUTTI: Suggerimenti per parlarne, impulsi per la salute mentale e oltre 1000 indirizzi e proposte di aiuto: www.come-stai.ch</p>	<p>PER TUTTI: Piattaforma informativa sul tema della salute mentale con consigli: www.salutepsi.ch</p>	<p>PER PERSONE INDIGENTI E MIGRANTI: Consulenza sociale e per uscire dall'indebitamento: www.caritas.ch > Aiuto durante la crisi del coronavirus</p>	<p>PER CHI HA BISOGNO DI AIUTO NEL QUOTIDIANO: Sostegno e sgravio nel quotidiano: www.redcross.ch/coronavirus</p>	<p>PER LE DIPENDENZE: Aiuto alle persone colpite e a chi è loro vicino: www.safezone.ch</p>
<p>PER LE VITTIME DI VIOLENZE O ABUSI: Consulenza gratuita, confidenziale e anonima e aiuto: www.aiuto-alle-vittime.ch</p>	<p>PER TUTTI: Numero di emergenza della polizia: Tel. 117</p>			

www.ufsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



App SwissCovid
Download