



## Consigli pratici per spostarsi a partire dall'11 maggio

**Ginevra, 7 maggio 2020. Dall'11 maggio, la popolazione svizzera beneficerà di maggiori possibilità di spostamento, grazie alla cadenza dei trasporti pubblici che si riavvicinerà a quella applicata all'inizio del mese di marzo. Ciononostante, i trasporti individuali restano i più sicuri. Il TCS ha allestito una lista delle misure di sicurezza previste per ogni tipo di trasporto e raccomanda di limitare i propri spostamenti allo stretto necessario.**

Da lunedì, gli spostamenti saranno agevolati dall'aumento delle cadenze annunciato dalle principali società dei trasporti pubblici del paese. Il timore di una nuova ondata di COVID-19 rimane all'ordine del giorno. Proprio per questo fatto, il ripristino delle offerte è accompagnato da misure sanitarie, che completano quelle già entrate in vigore a metà marzo. Il TCS aiuta i propri soci a capire queste misure imposte dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e raccomanda di seguirle per preservare la salute di tutti, poco importa il mezzo di trasporto scelto. In ogni caso, si consiglia di non toccarsi il viso e di lavarsi regolarmente le mani.

### **A piedi, per migliorare la salute**

Le trasferte a piedi vanno privilegiate il più possibile, dato che consentono di migliorare le condizioni fisiche. In quest'ordine di idee, il dott. Markus Luethi, medico del TCS, raccomanda qualsiasi esercizio fisico: "Mantenere in movimento l'apparato circolatorio – e dunque rafforzarlo – è un fattore importante per la prevenzione della salute. Un sistema cardiovascolare sano e resistente può anche contribuire a superare malattie gravi e a migliorarne il decorso". L'uso della mascherina è raccomandato quando la distanza sociale tra le persone che non vivono sotto lo stesso tetto non può essere rispettata.

### **La mascherina è superflua in bicicletta**

In bicicletta, va pure osservata una distanza sociale di due metri. Tuttavia, l'uso della mascherina non è raccomandato. Il dott. Markus Luethi ricorda che le misure di igiene vanno rispettate, nonostante l'assenza apparente di contatto: "Occorre prestare attenzione all'igiene personale, per esempio dopo aver toccato il manubrio. È primordiale, lavarsi accuratamente le mani e non toccarsi il viso!". Il TCS consiglia pure di pulire regolarmente col sapone il manubrio e tutti gli accessori della bicicletta, onde evitare qualsiasi rischio di contaminazione.

### **Pulire regolarmente la propria moto o lo scooter**

Come tutti i trasporti individuali, la moto e lo scooter vanno privilegiati, dato che permettono di mantenere la distanza sociale necessaria. Il casco integrale consente già di proteggere gli utenti, che non sono così tenuti a portare una mascherina. Ad ogni modo, per scongiurare il rischio di contagio, si consiglia di non portare un casco se non è stato in precedenza pulito. Sebbene si portino i guanti, il TCS raccomanda anche di pulire le superfici con sapone o detergente per stoviglie, sempre per evitare una possibile propagazione del virus. Prima di rimettersi in viaggio, è pure importante sottoporre il proprio veicolo a una revisione, nel caso in cui fosse rimasto fermo per vari mesi consecutivi.

### **Le distanze vanno rispettate anche nel veicolo**

La vettura è uno dei mezzi di trasporto più sicuri durante questo periodo di coronavirus. L'uso della mascherina e la distanza sociale sono inutili se si tratta di un'automobile privata e se i passeggeri vivono tutti sotto lo stesso tetto. In tutti gli altri casi, le mascherine sono raccomandate quando le distanze non possono essere rispettate. Le società di *carsharing* informano sui loro siti internet riguardo alle attuali norme di pulizia. Il dott. Markus Luethi raccomanda di prestare attenzione alla climatizzazione: "Si consiglia di non regolarla su "ricircolo d'aria", dato che i batteri e i virus che sarebbero presenti rischiano di disperdersi nell'abitacolo". Il TCS consiglia pure di verificare la pressione delle gomme e di controllare il veicolo se è rimasto fermo a lungo.

### **Difficile rispettare la distanza sociale nei trasporti pubblici**

Dall'11 maggio, saranno progressivamente intensificate le cadenze dei mezzi di trasporto pubblico cittadini. I conducenti continueranno regolarmente a pulire le parti dei mezzi che entrano frequentemente in contatto con le mani dei passeggeri. Le prime file di sedili dietro agli autisti vengono sacrificate, ciò limiterà lo spazio disponibile. Tutte le società di trasporto pubblico raccomandano ai viaggiatori di portare una mascherina quando non possono tenersi a due metri di distanza dagli altri utenti. Il TCS consiglia di acquistare i biglietti in anticipo, di evitare gli orari di punta e di consultare i vari canali di comunicazione delle società di trasporto per restare informati sulle misure di igiene, sugli orari e sulla frequentazione dei mezzi.

### **Nei treni, soltanto il personale dovrà portare la mascherina**

Dall'11 maggio, sarà aumentata anche la cadenza del traffico ferroviario, sebbene le FFS invitino i passeggeri a limitare le trasferte all'essenziale. A titolo di misura d'igiene, all'entrata delle grandi stazioni sono disponibili disinfettanti e i WC delle stazioni FFS di Basilea, Bellinzona, Berna, Ginevra, Losanna, Locarno, Lucerna e Zurigo HB saranno accessibili liberamente. L'uso della mascherina sarà obbligatorio per il personale di bordo in contatto diretto con la clientela, ma è raccomandato anche ai passeggeri nel caso in cui non potessero restare a una distanza di due metri gli uni dagli altri in fila d'attesa, sul marciapiede o nelle carrozze. Le FFS garantiscono che quest'ultime continueranno a essere pulite in modo regolare e l'apertura delle porte resterà nel limite del possibile automatizzata.

### **Nuove abitudini da adottare prima di prendere i trasporti pubblici**

Numerose aziende di trasporti pubblici propongono una valutazione e perfino un monitoraggio preciso e in tempo reale, del tasso di frequentazione dei loro veicoli. Per evitare i momenti di affollamento, il TCS consiglia, nel limite del possibile, di riservare i biglietti online, di consultare prima i siti internet e le applicazioni dei trasporti che si vogliono usare, nonché di viaggiare il più possibile al di fuori degli orari di punta. Questo comportamento permette anche ai passeggeri di tenersi aggiornati su eventuali nuovi orari.

Il TCS ricorda che la mascherina è efficace soltanto se è di qualità e ben sistemata sul viso. In merito, consiglia di seguire le indicazioni dell'UFSP (<https://www.bag.admin.ch/>). Inoltre, numerosi articoli dedicati al coronavirus sono disponibili sulla piattaforma medica del TCS: <https://tcs-mymed.ch/it/>

**Contatto:** Laurent Pignot, portavoce del TCS, 058 827 27 16, 076 553 82 39, [laurent.pignot@tcs.ch](mailto:laurent.pignot@tcs.ch)  
[www.presetcs.ch](http://www.presetcs.ch), [www.flickr.com](http://www.flickr.com)

### **Touring Club Svizzero – sempre al mio fianco**

Club leader in Svizzera della mobilità dal 1896 | 24 Sezioni | ~1.5 mio di soci | 1600 collaboratori | 210 pattugliatori | 370'000 interventi per panne | 82% degli automobilisti soccorsi riprendono il viaggio | 49'000 interventi di assistenza della centrale ETI | 5'100 diagnosi mediche e 1'300 trasporti di pazienti | 21 centri tecnici | 143'000 controlli tecnici di veicoli | 15 centri di guida | 9'500 corsi con oltre 100'000 partecipanti | 8 sedi di protezione giuridica | 40'000 pratiche e oltre 5'000 consulenze giuridiche telefoniche | 29 campeggi con 650'000 pernottamenti | 80'000 gilet riflettenti offerti agli scolari di 1° elementare