

## La Pandemia vissuta da Gabriella Rohner:

Sono ottimista, non per natura...ma perché la vita mi ha fatto capire che per star a galla è l'unica soluzione.

Perciò il Mostro coronato non è riuscito a togliermi la gioia di vivere.  
Tutte le cose negative le ho messe da parte...tanto non posso cambiarle.

Ho strutturato la giornata in maniera che alla sera possa dire: "ma che bella giornata"

Ho scoperto che la grande banca CS non solo si occupa di soldi ma, quando nel 1979 fu costruito il primo palazzo UETLIHOF (allora Kreditanstalt) , fu creato un bellissimo parco naturale, certificato come tale nel 1998.

Grazie al coronavirus, che ti permette di muoverti solo lontano da luoghi frequentati, ho trovato il mio Eden che poi ho battezzato TONHALLE ALTERNATIVA grazie al concerto dei numerosi uccelli che lo abitano.

C'è pure un alveare voluto dell'allora direttore del Kreditanstalt e non manca un ricco e esteso biotop con numerose piante e pesci di varie forme e dimensioni. Li ho visti ieri e ho così avuto la spiegazione del perché si aggira uno stupendo airone cinerino...buon cliente di tanta prelibatezza.

Tutti i giorni faccio il mio giro di ricognizione e rientro a cuor contento.

In casa ho trovato modo di far scorrere le ore con i miei puzzle di 1000 pezzi al punto di montar il timer che mi obbliga a smettere per lasciar tempo alla lettura e alle infinite telefonate con famigliari, amici e colleghi dei vari gruppi a cui prendo parte, o meglio prendevo parte quando il mostro incoronato se ne stava dormendo.

Vedo mio Figlio Flavio una volta la settimana. Fa da corriere con viveri e le cose essenziali. Lascia la borsa fuori la porta, suona e si sposta per scambiare due parole e vedere se la mamma sorride sempre ancora.

Tornando alla serietà del momento...condivido gli interrogativi di Carla riguardo il dopo-virus. Ne avremo preso una lezione? C'è chi dopo 30 anni vede il cielo e le montagne. Gliele nasconderemo ancora?

L'avvenire è in mano ai giovani ma non basta dimostrare per le piazze: riflessione, collaborazione e azione. Ai posteri.....

Tramite Whatsapp passerò un paio di foto. Non ho il braccio lungo per il selfie....  
Guarda, scegli e scarta.

Un abbraccio Gabriella / Zurigo, 3 giugno 2020



## Di Franco Hagen

### Cronaca (medica) di una pandemia



Pandemia, dal greco pan = tutti e demos = popolo ... e cioè tutti noi (a livello planetario, altrimenti è un'epidemia).

Gennaio 2019, comincia in sordina, nella lontana Cina. Wuhan, chi l'aveva mai sentita nominare! Più una curiosità del telegiornale. Verrebbe quasi da dire: finalmente un'altra cosa dei soliti litigi tra USA e Cina, dei soliti conflitti nel Medio Oriente, dei soliti migranti (politici o economici che siano), persino dei soliti morti nel Mediterraneo. E tutto questo sparirà "miracolosamente" dai nostri schermi; ma chi se lo aspettava? Poi le prime notizie allarmanti. Di questa pandemia si muore, almeno in Cina. Solo i vecchi con malattie consumanti, soprattutto se di sesso maschile, ma comunque si muore. Non di più di influenza stagionale, vale a dire ca. 1%, forse un po' meno. Però diventa comunque e relativamente presto un preavviso di allarme sanitario, sotto gli occhi di tutti, quando si vede, sempre al telegiornale, sempre in Cina, una città di 8 milioni di abitanti fermarsi e sparire. Però quelli sono cinesi...

Metà febbraio, Zurigo, Stadtspital Triemli ... i primi 2 casi sospetti, poi risultati negativi, riconosciuti già in Pronto Soccorso e subito isolati; quando la maggior parte di noi, medici ed infermieri, ancora non aveva ben capito cosa stava per succedere. La Cina è lontana!

Già 3 giorni dopo, la direzione dell'ospedale riunisce il personale per una prima conferenza informativa. Si viene così a sapere, che è stato attivato il protocollo di -crisi pandemia-. Il Pronto Soccorso viene diviso in due, uno viene isolato, l'accesso a quest'ultimo così come il percorso da questo verso il reparto di isolamento, separati fisicamente dal resto della struttura. La pandemia, ancora attesa fuori, diventa tangibile in ospedale. Ormai l'abbiamo capito tutti, la pandemia arriverà e colpirà duro ... definitivamente, non è un'influenza stagionale. Lo dimostrano la Lombardia e subito dopo il Ticino. I contagi esplodono, le morti pure. I dati che seguono sono preoccupanti ... si muore di più di quanto creduto, dall'1% si sale al 5-8%. Lo abbiamo capito tutti, nel nostro ipertecnologizzato mondo moderno la Cina non è lontana, è alle porte di casa ! E arrivano i primi dubbi (indipendentemente dalle "sparate" del presidente Trump): ma la Cina che cosa ci ha raccontato, che dati ha fornito, quanto è affidabile? Ha prevalso la "ragion di stato"? Perché non può essere quello che non deve essere?

Poi, passo dopo passo, adeguatamente alla situazione pandemica, in ottemperanza e qualche volta anticipando le indicazioni del Consiglio Federale, vengono vietati i rapporti non direttamente legati alle cure dei pazienti come anche le sedute di

formazione continua o la partecipazione a congressi nazionali ed internazionali (quando non fossero già stati annullati dai comitati organizzativi) onde evitare l'assembramento

di persone. Poi sarà la volta delle mascherine obbligatorie in tutta l'area ospedaliera e del distanziamento sociale (per esempio si intercalano le sedie ai tavolini della mensa, si estendono gli orari di aperture della stessa per permettere al personale di recarvisi in "ordine sparso", a piccolissimi gruppi di 2-3 persone). Le visite ai degenti vengono vietate. Viene introdotto il controllo personale all'entrata principale dell'ospedale da parte di addetti alla sicurezza, mentre tutte le altre entrate restano chiuse. All'ospedale ormai accede solo il personale munito di badge (piastrina identificativa), tutti gli altri devono giustificarsi: si entra solo a precise e ristrette condizioni. I reparti di isolamento passano da uno (predisposto di sé per ospitare malati contagiosi in tempi normali) a 2 poi a 3. Lo stesso vale per le cure intensive, forse la struttura ospedaliera più sollecitata. Viene installato un container all'entrata del Pronto Soccorso dove eseguire il triage prima di poter accedere alle strutture ospedaliere, onde isolare sin da subito i casi sospetti ed evitare il contatto con tutto il resto: personale, altri pazienti, le strutture ospedaliere non-COVID.

Anche le sedute informative del personale sono state vietate e sostituite da e-mail della direzione, circa 2 per settimana, e sul nostro sito Intranet si è installata una pagina dedicata COVID-19.

Si è poi proceduto alla formazione di un cosiddetto Pool Covid-19. Poiché per ordine del Consiglio Federale ed in ottemperanza al protocollo pandemie, certe attività, dette elettive, cioè nell'immediato non strettamente necessarie e senza conseguenze per il paziente (esempio esplicativo: interventi chirurgici non urgenti, cosiddetti elettivi. Fino agli inizi di Maggio, nel solo nostro ospedale si sono accumulate 1500 operazioni chirurgiche) sono state vietate, si è liberato del personale così disponibile per le necessità pandemiche. Colleghi che eri abituato a vedere ogni mattina al rapporto, improvvisamente non ci sono più, non per vacanze ma per impiego nelle attività COVID-19 dell'ospedale.

Il virus, per quanto invisibile, si fa onnipresente!

L'unica speranza ora è l'appiattimento della curva di contagio, per non portare il sistema al collasso. I morti, ormai è una certezza, saranno inevitabili. La conferma arriva a fine aprile, quando un raffronto fra il numero di morti del marzo 2019 con quello del marzo 2020 (non ricordo di quale comune Lombardo) mostra un aumento (vado a memoria) di circa 8 volte. Rimanendo invariate le altre condizioni, questo aumento è imputabile esclusivamente al COVID-19.

Grazie al cielo, è il caso di dirlo, noi della Svizzera tedesca siamo stati abbastanza risparmiati. In nessun momento siamo arrivati ai limiti delle nostre capacità sanitarie di gestione dell'urgenza. Altro in Ticino, dove ci si è avvicinati. Tutt'altro in Lombardia, dove il tracollo è stato una tragica realtà (come dimenticare le immagini dei camion dell'esercito italiano che nottetempo trasportavano i feretri fuori da Bergamo!). Così pure Francia e soprattutto Spagna; ricordiamoci le immagini degli ospedali di Madrid! Forse anche per questo, la Svizzera tedesca ha più fretta di ripartire, non essendo stata confrontata con la realtà del lockdown con altrettanta "violenza" come le altre parti del nostro paese, Ticino in testa.

Cosa è cambiato per me personalmente in quanto medico ospedaliero?

Io sono oncologo, precisamente radiooncologo e come intuibile da tutti, i cancri vanno per la loro strada indipendentemente dai virus. Eppure anche da noi questo virus ha lasciato il segno.

Nell'ambito della sospensione delle attività non strettamente necessarie, quali visite mediche di follow-up (ormai è tutto inglese), terapie di cancri a crescita lenta e disdette di appuntamenti da parte di pazienti preoccupati di contaminarsi in ospedale, nonché (presume ci sia stato anche questo) investigazioni diagnostiche rimandate con

conseguente ritardo nella diagnosi e quindi nell'instaurazione, quando indicata, di una terapie radiante che si può effettuare solo in ospedale, il nostro carico lavorativo è sensibilmente diminuito nonostante il dirottamento di personale nostro nel Pool COVID-19. Questo ha permesso di dimezzare il personale medico ed in parte infermieristico ambulatoriale (non quindi sul reparto degenti, rimasto sempre operativo al 100%) in

modo da creare 2 équipes indipendenti che si alternavano in ospedale, così da non incrociarsi, sempre con l'intento di ridurre al minimo il rischio di contagio. Vacanze arretrate o ore di lavoro eccedenti hanno così potuto essere compensate. Un periodo durato complessivamente 4 settimane a cavallo tra Marzo ed Aprile. Da 4 settimane ormai, dacchè le misure restrittive dell'attività medica sono state gradualmente normalizzate, è arrivato il tanto atteso "rebound". Adesso si fanno gli straordinari per recuperare, il reparto lavora al limite delle sue capacità e qualche volta anche un po' oltre; 10-11 ore al giorno sono al momento più la regola che l'eccezione. Ma primi indizi sembrerebbero indicare una normalizzazione prossima anche di questa fase ... a Dio piacendo e se il virus ci risparmia la seconda ondata!

Cosa ci ha insegnato questa pandemia?

Che la globalizzazione non è un mero fatto economico, come già avremmo dovuto sapere dalle pandemie storiche che ci hanno preceduto (famosa quella del Boccaccio del 1300, che in poco più di mezzo secolo ha letteralmente spazzato via metà della popolazione mondiale di allora). E che certe funzioni base dello stato non possono essere delegate ad altri. Ci vogliono 6 anni e mezzo per formare un medico e 3 a 4 anni per formare un infermiere/a come anche un tecnico/a di laboratorio. Non sono cose che si possono improvvisare all'inizio di un'epidemia o pandemia che sia!

Cosa sarebbe successo se i paesi confinanti avessero precettato tutto quel personale sanitario frontaliero che lavora nelle nostre strutture sanitarie? La costruzione di materiali ed apparecchi medici, come mascherine e respiratori, non si improvvisa dall'oggi al domani.

La materia prima va reperita da qualche parte ed il trasporto nei luoghi di produzione, quindi lo smercio assicurati, le riserve allestite. Cosa, se questa catena si interrompe? E il rischio c'è stato ... ricordiamoci delle mascherine sequestrate dalla guardia di finanza italiana e quelle bloccate alla frontiera tra Germania e Francia, tutte originariamente destinate all'esportazione in altri paesi!

Speriamo che chi di dovere abbia imparato la lezione e mostri la lungimiranza necessaria per vedere oltre o dietro alle curve economiche. Perché lì dietro ci stiamo noi, uomini e donne che siamo di più di una grandezza economica. La nostra sanità costa e costa parecchio (ca. 80 miliardi all'anno), ma alzi la mano chi avrebbe volute rinunciarvi adesso?

Sul finire della fase acuta di questa pandemia, addetti ai lavori (filosofi, politologi, psicologi, giornalisti, persino futurologi) si interrogano su cosa avrà cambiato nei nostri comportamenti, nella nostra cultura, nella nostra mentalità e nella nostra sensibilità verso il nostro pianeta, quanto successo.

Guardiamo la televisione: cosa ci mostra? Nelle città della Cina, prima ad entrare e prima ad uscire dalla pandemia, l'aria si era fatta nuovamente respirabile, trasparente. È bastata una settimana di riapertura per tornare allo status quo ante! In Italia, qualche genio politico pensa già di profilarsi ergendosi a paladino delle libertà costituzionali quali la libertà di movimento, che nessuno deve avere il diritto di impedire, nemmeno il virus e la morte che porta con sé (credo che da noi ancora nessuno ha osato avventurarsi così lontano). In un paio di altri paesi europei si assiste allo stesso triste spettacolo politico-mediatico. Parimenti a molti altri stati, USA in testa, da noi ci limitiamo, per così dire, a discutere della velocità con la quale effettuare la normalizzazione.

L'economia sta riprendendo il sopravvento, come è anche giusto che sia, però entro certi limiti, certo, difficili da definire. Ma, portata all'essenza della discussione, la sottintesa

vera questione, mai apertamente pronunciata, è: quanti morti possiamo farci costare la normalizzazione e quindi quale velocità possiamo e vogliamo permetterci? Dopo la parziale riapertura degli esercizi pubblici, la gente (è vero non proprio tutta) si accalca nuovamente nei luoghi di divertimento (vedi Corea del sud) o sulle spiagge (vedi sud Italia), tanto che la Corea del sud ha di nuovo dovuto chiudere. Sono anche ricominciati i bisticci europei su quale Europa vogliono. Piccolo riassunto: l'Europa per tutti ed ognuno per sé. Da noi non è molto meglio, vedi le immagini di Ascona il giorno dell'Ascensione. Anche gli aerei, quelli che hanno ripreso a volare, sono gremiti (alla faccia della distanza sociale) con i passeggeri senza mascherina.

Allora, tornando alla domanda di cui sopra: cosa cambierà dopo la pandemia?  
La mia personale risposta: ... niente!

Franco Hagen

### Da Piergiorgio Martinetti

La pandemia non ha sconvolto in nessun modo il nostro già tranquillo modo di vivere. Ci ha soltanto acconsentito di godere ancora meglio le nostre mura domestiche e il nostro tanto apprezzato balcone. Non abbiamo neppure tralasciato di fare la nostra passeggiata giornaliera. Al contrario questa ci ha permesso di ammirare e apprezzare meglio qualche importante dettaglio: la bellezza della natura, il profumo e i colori delle piante e dei fiori, le rare farfalle, il cinguettio degli uccelli, il saluto o il timido sorriso di chi ti incontra, il profondo azzurro del cielo in queste magnifiche giornate primaverili, che Zurigo altrimenti raramente ci offre. Per contro tante cose non sono cambiate per niente! Forse meno gente in giro, forse meno traffico. Ma la frenesia e soprattutto l'esagerazione è rimasta! Prima si era sempre di corsa per tutto e le notizie arrivavano con una esagerazione senza limiti. Durante il periodo di emergenza e anche in questo inizio di allentamento l'informazione è ugualmente esagerata, per altri motivi naturalmente: mascherine, tamponi, test, comportamenti, tragedie economiche e sociali. Un'infinità di notizie vere e false da ogni parte, fanno sì che la gente comune non comprenda più da che parte stare. In questo caso naturalmente bisogna far valere il buon senso e l'uso della ragione. Tutto questo non lascia intendere che il virus ci abbia dato degli insegnamenti o almeno ci abbia indotti a fare qualche ragionamento per ridimensionare il nostro modo di vivere. Ed ora qualche nostra riflessione: Dove sono finiti tutti gli utili, miliardari e milionari delle varie società operanti nel nostro paese? A detta dei media ora sono tutti poveri e senza liquidità. Dove sono le riserve che normalmente si leggono nei vari bilanci annuali? Tutti si rivolgono allo stato, che alla fine siamo sempre noi cittadini che paghiamo le tasse! Si è sempre detto che la maggioranza del nostro popolo risparmia ed è parsimoniosa. Dove sono ora questi risparmi. Il virus ci ha di colpo fatto diventare tutti nullatenenti? I risparmi servono anche per superare momenti difficili. Noi due ne sappiamo qualcosa! Da ultimo, la discrepanza delle retribuzioni? Anche in questo campo diverse cose vanno esaminate. Un caro saluto a te e Alberto, una lieta domenica Piergiorgio e Dorotea.



## La mia pandemia. Di Marina Beltraminelli, 14.05.2020

Il mio 2020 doveva essere un anno speciale, l'anno del mio venticinquesimo compleanno, della tanto attesa laurea, del primo contratto di lavoro, del primo stipendio e del primo affitto da pagare. L'anno della svolta, del passaggio alla vita dei grandi. Mai avrei pensato che un periodo così importante per me fosse accompagnato da una pandemia!

Lavorando come praticante in una farmacia zurighese ho vissuto questa situazione "in seconda" linea, dopo gli eroici medici e infermieri. Per quel che mi riguarda l'ho affrontata cercando di rendermi utile, contenta di essere già avanti con gli studi e di poter dare il mio contributo. Ho potuto vedere l'incredibile impatto di questa situazione sulle persone. Ognuno reagiva in maniera differente, ho visto incertezza, paura, ignoranza ed egoismo ma anche comprensione e voglia di aiutare. Incredibile. Seppur stressante, questo periodo mi ha insegnato molto e mi ha di certo preparata ad affrontare le difficoltà nell'ambiente lavorativo.

Inizialmente, nei mesi di gennaio e febbraio, il virus era ancora molto lontano ma l'atteggiamento delle persone stava già iniziando a cambiare. Nel giro di poco tutte le scorte di mascherine e disinfettanti hanno iniziato a scarseggiare. La clientela era cambiata e ci toccava ripetere di continuo la stessa battuta "non ne abbiamo più". In farmacia per sdrammatizzare era stata lanciata una sfida, vinceva chi riceveva più richieste. Abbiamo ordinato quanti più litri di etanolo possibile per poter produrre disinfettanti che nel giro di una sola giornata sono andati sold out. Ma questo era solo l'inizio.

Con l'arrivo del virus spettava anche a noi informare e rassicurare le persone sulla situazione, quindi cercavo di tenermi aggiornata anche se le notizie continuavano a cambiare. Gli sviluppi di questa pandemia avvenivano dall'oggi al domani in un'evoluzione incredibilmente dinamica, bisognava essere pronti e avere fede, andare avanti.

Il lavoro in farmacia nelle settimane precedenti al picco è stato duro e mi sono messa a disposizione per aiutare a coprire i turni facendo alcune ore di straordinari nonostante lo studio. Prima con le mascherine, poi con gli schermi in plexiglas andavamo avanti a lavorare e tenevamo duro.

Poi è arrivato il lockdown ed è stato proprio in quei giorni che il corona virus ha deciso di far visita al mio papà che è stato tra i primi ricoverati in Ticino, il cantone più colpito. La preoccupazione era tanta, non si sapeva ancora quasi nulla di questa malattia. Nel giro di pochi giorni il resto della mia famiglia a Lugano era stato contagiato, per fortuna in maniera più lieve. I giorni passavano e il ricovero di mio papà continuava a prolungarsi, ci sentivamo spesso per telefono dove lui si mostrava forte ma io lo capivo che non stava bene e che c'era qualcosa che non andava. Eravamo molto preoccupati e soprattutto non sapevamo quando sarebbe stata la prossima volta che avremmo potuto vederci tutti insieme. Dopo due settimane di ricovero, rinchiuso in quattro mura, mio papà è finalmente potuto tornare a casa e piano piano si è ripreso. Siamo stati molto fortunati.

Nel frattempo a Zurigo, il nostro appartamento tre locali era diventato improvvisamente troppo piccolo per i suoi quattro inquilini, la mia scrivania era ormai l'ufficio del mio ragazzo costretto all'home office, le camere di mio cugino e mia sorella delle aule studio attrezzate per le lezioni online. Non ci restava che il piccolo tavolo della cucina. Anche se (per fortuna) passavo la maggior parte del tempo al lavoro anche io avevo delle lezioni e quindi ci toccava organizzarci. 2

Non sono mancate le litigate.

Per fortuna nonostante tutto anche qui eravamo "in famiglia" ed è quindi stato possibile sopravvivere nonostante gli spazi ristretti. Le palestre erano chiuse e per poterci sfogare e mantenerci in forma (siamo gente che mangia tanto) abbiamo iniziato a correre diversi chilometri a settimana, cosa per me impensabile prima di questa pandemia.

Si continuava a parlare del virus, dei contagi, dei rischi, dell'importanza di rimanere a casa e di mantenere le distanze sociali. Per me la situazione era piuttosto chiara: questo virus non andava sottovalutato, la probabilità di ammalarsi era alta come alto era il pericolo di conseguenze molto

gravi soprattutto per anziani e persone a rischio. Per questo motivo ho ridotto al minimo gli spostamenti.

La farmacia dove lavoro si trova a pochi minuti a piedi da casa, perciò ho potuto rinunciare all'utilizzo dei mezzi pubblici. Oltre a fare la spesa uscivamo soltanto per correre un paio di volte alla settimana.

Eppure, giornalmente mi capitavano clienti considerati a rischio perché anziani, con malattie croniche o sistema immunitario debole. Troppo spesso mi capitava di trovare gruppi anche grandi di persone a fare grigliate nel bosco o assemblamenti nella piazza di fronte a casa. Inoltre, iniziava a fare caldo e le giornate erano paradossalmente soleggiate, la gente usciva.

La cosa che mi faceva più impazzire era il "fenomeno mascherina": tutti le volevano, nessuno le utilizzava correttamente. Questo uso errato delle mascherine non solo non serviva a nulla ma contribuiva ad alimentare un senso di falsa sicurezza con effetti a mio parere deleteri.

Mi capitava (troppo) spesso di vedere mascherine sotto il naso o il mento, magari per fumarsi una sigaretta (rigorosamente con i guanti). Tante persone entravano in farmacia con la mascherina – o ancora peggio due o tre giri di sciarpa – per poi togliersela non appena giunti di fronte al bancone. Mascherine fatte in casa e riutilizzate all'infinito, mascherine usate abbandonate per terra.

Anche l'utilizzo dei disinfettanti per le mani non era uno scherzo, più persone arrivavano con eczemi o ferite sanguinanti causate da un uso eccessivo di disinfettante.

Ed è vedendo come le persone reagivano che mi sono resa conto di quanto fosse complessa questa situazione. Quello che per me era chiaro, per altri non lo era, ma perché?

Tante persone non rispettavano le regole per egoismo, menefreghismo o testardaggine, ma questi aspetti non erano tutto. Mi sono resa conto di quanto il nostro bagaglio di conoscenze sia essenziale per leggere il mondo che ci circonda, più sappiamo più possiamo capire. In questo caso specifico di pandemia, infatti, le conoscenze acquisite negli anni di studi mi permettevano di capire la situazione e di agire di conseguenza. Chiaramente la maggior parte delle persone con tutt'altro background si trovava in una posizione sfavorevole, una posizione di "ignoranza" nel vero senso della parola. E da questa ignoranza scaturivano tutti i comportamenti sbagliati del caso.

Per combattere la pandemia non dovevamo quindi solo combattere il virus corona, non dovevamo solo mettere da parte il nostro egoismo e fare delle piccole rinunce, ma era anche un dovere di tutti informarsi per cercare di capire o per lo meno avere fiducia nelle autorità e soprattutto seguire le regole.

Il lockdown ha influenzato in maniera diversa anche le diverse fasce d'età, per quel che mi riguarda la mia vita è andata avanti quasi normalmente, per lo più lavoravo e avevo semplicemente più compagnia durante i pasti. La mia era quindi una situazione privilegiata. Non essendo una persona a rischio, a preoccuparmi non era tanto la possibilità di ammalarmi, quanto piuttosto che si ammalassero persone a me care, in particolare le mie due nonne. Per essere presente anche a distanza 3

ho quindi iniziato a spedir loro delle fotografie e ho preso la buona abitudine di farmi sentire più spesso per telefono.

Entrambe ancora molto indipendenti ed abituate alla compagnia, per loro è stato molto difficile affrontare ma anche capire la situazione. Come parte della popolazione a rischio hanno affrontato questa pandemia con due atteggiamenti completamente diversi, più e meno prudenti.

A metà aprile il picco non era ancora stato raggiunto e il Ticino era off-limits, ordine del Consiglio Federale. Nel mio caso tornare a casa sarebbe stato un rischio non solo per me ma per le mie colleghe e soprattutto per i nostri clienti. La Pasqua, che quest'anno cadeva il 12 aprile, è stata quindi festeggiata in maniera insolita e per la prima volta lontano da casa. Mia sorella, autoproclamata capo cuoco del giorno, aveva ideato un menu pasquale delle beffe, alle 9 di mattina eravamo già ai fornelli. Nonostante tutto è stata una giornata incredibile e ci siamo divertiti molto.

Passavano i giorni e il picco era finalmente arrivato, ma non era ancora finita. Nel frattempo, io e i miei compagni di studio avevamo in programma per il 30 aprile un esame di economia e diritto, materie non proprio nelle nostre corde. Siamo quindi stati tra i primi ad effettuare un esame online da casa supervisionati attraverso le nostre webcam.

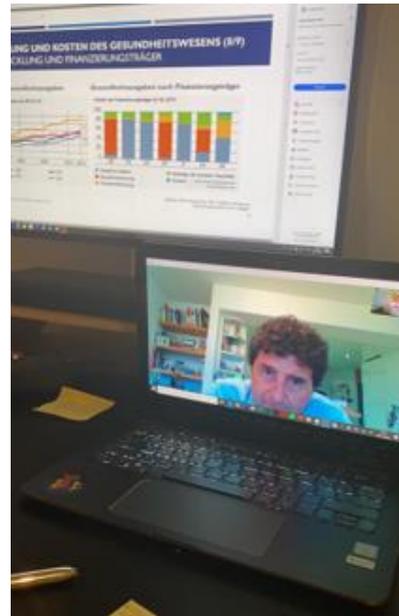
Nel corso dei miei studi ho avuto la fortuna di poter contare su mia mamma che da medico ha sempre potuto aiutarmi. In questo caso però l'esperto di casa era mio papà, ci siamo quindi organizzati per ripetere gli argomenti di economia e diritto tramite videochiamate.

Grazie al cielo esiste la tecnologia!

Dopo l'esame e dopo più di due mesi lontani, siamo potuti finalmente tornare a casa e "riabbracciare" i nostri cari, sempre mantenendo le distanze.

A maggio la situazione è migliorata, i contagi diminuiti e così anche le restrizioni delle autorità. La gente tornava pian piano a lavorare e i bambini tornavano a scuola. L'economia, toccata in maniera devastante dalla pandemia, iniziava pian piano a ripartire.

Ci sarebbe voluto ancora parecchio tempo prima di tornare alla normalità, ma era un inizio.



### **Testimonianza di Luciana Galimberti-Chapman, pensionata e presidente della Pro Ticino del Sud della California.**

Sono rientrata dal Ticino a Los Angeles il 4 marzo. Qui non c'era ancora nessuna restrizione di movimento, io mi sono comunque messa in quarantena volontaria, per il fatto che in Ticino ero stata a vari cortei di carnevale con tantissima gente. Il 7 marzo il primo caso nella zona dove vivo, in relazione ad un torneo di tennis mondiale, ha causato la sua cancellazione, così come altre cancellazioni di programmi musicali e concerti di tradizione stagionale. Solo la settimana del 15 Marzo abbiamo ricevuto direttive dallo stato della California di rimanere in casa e solo di uscire per

fare la spesa o andare in farmacia. E così continua fino adesso anche se lentamente si riaprono altri negozi, parrucchieri e ristoranti con protocolli di protezione. Per me personalmente non è stato difficile, sono in una casa con giardino che in primavera ha bisogno di tante cure, perciò ho passato ore a lavorare in giardino tutti i giorni. Ho persino avuto problemi idraulici che hanno richiesto tempo organizzativo, anche lì per fortuna gli idraulici, considerati lavoratori essenziali, hanno potuto venire e aggiustare i problemi lavorando all'esterno della casa. All'inizio era molto stressante uscire per fare la spesa, tutti i negozi avevano implementato misure di distanziamento, perciò bisognava imparare tutti i nuovi protocolli di movimento a parte il procurarsi una mascherina che ancora adesso dobbiamo sempre portare nei negozi. Ora è diventato un po' più semplice, teniamo le distanze automaticamente e il fatto che portiamo mascherine non sembra più così strano.

Per altri è stato molto più difficile. Il fatto di dover restare in casa, per molti che a casa, magari, in un piccolo appartamento, andavano solo a dormire è stato un trauma.

La città ha avuto un aumento di violenza domestica ed un marcato aumento di consumo di bevande alcoliche che ha causato disordini, specialmente in grandi edifici con centinaia di appartamenti.

Un effetto positivo dall'altro lato è stato la drastica riduzione del traffico automobilistico che ha riportato Los Angeles indietro di 50 anni, quando la si poteva attraversare in mezz'ora.

Questa quarantena inaspettata ha dato tempo a tante persone di seguire le notizie quasi 24 ore su 24 ed a rendersi veramente conto di come era la situazione al di fuori delle loro abitudini giornaliere ed a chiedersi quale erano le cose che dovevano cambiare, prima che ritornasse tutto "al normale".

Penso che avere il tempo di interrogarsi e fare una specie di esame di coscienza, ha fatto da deterrente a questa nuova ondata di proteste in corso in tutti gli Stati Uniti. La gente ha capito che ci sono troppi problemi sociali negli Stati Uniti ed esige che vengano affrontati e risolti. Poi le ferite della guerra civile, mai veramente rimarginate e bianchi e neri che non si sono mai veramente riconciliati.

In generale, al momento, c'è tanta preoccupazione ed anche angoscia per il futuro, lavorativo, finanziario, ma anche una comprensione che questa può essere un'opportunità di migliorare le nostre strutture relative a relazioni umane e sociali per quando, speriamo nel prossimo futuro, ritorneremo ad una vita normale.

Los Angeles, 13 giugno 2020



## Testimonianza di Renato Pedrini, Valencia, Spagna

Noi stiamo bene. Però il confinamento a casa per due mesi senza poter incontrare figlie e nipotini è stato duro. Mia moglie ed io non potevamo uscire insieme. O lei o io. Uscite limitate alle compere al supermercato, alla farmacia e al chiosco.

Ne abbiamo approfittato per fare ordine. E non abbiamo ancora finito di liberarci di tante cose inutili. Le attività sportive e ricreative sono ancora molto limitate. La mascherina è obbligatoria. Siamo molto prudenti, perché pensiamo che la prima grande priorità è combattere i contagi. La Spagna se l'è vista brutta e molti hanno ancora molta paura.

Speriamo comunque che a inizio luglio si possa ricominciare a uscire e viaggiare, con le precauzioni del caso, in tutto il paese.

Un caro saluto a tutti dalla costa mediterranea del Levante spagnolo e gli auguri di buona salute.

Renato Pedrini

Valencia, 13 giugno 2020

## **Testimonianza di Luca Todeschini, direttore clinica oculistica di Wallisellen**

Il centro OnO per consultazioni e chirurgia oculistica presso il Glattzentrum di Wallisellen ([www.augenzentrum-ono.ch](http://www.augenzentrum-ono.ch)) è stato coinvolto in prima linea da questa pandemia da Covid-19, già prima del famigerato 17 marzo 2020.

Infatti, le nostre misure di igiene e sicurezza sono state incrementate anche prima del decreto del Consiglio Federale.

La nostra Clinica è sempre rimasta aperta, al fine di prestare le necessarie cure, ai malati cronici e per tutte le urgenze mediche, per grandi e piccini.

Sotto la più stretta osservanza delle misure rilasciate dall'UFSP (BAG), il nostro personale medico e paramedico ha accolto centinaia di pazienti in questo periodo di alto pericolo di contagio.

Con orgoglio posso annunciare che nessun paziente e nessun collaboratore è risultato infetto dal Corona-Virus.

Oggi, dopo 7 settimane dal 27.4.2020, giorno dell'inizio dell'allentamento delle misure precauzionali, ecco come si presenta la nostra Clinica:

- Disinfezione delle mani all'entrata e all'uscita della Clinica
- Distribuzione di mascherine protettive a tutti i pazienti
- Accompagnatori solo per le persone bisognose e minorenni
- Distanza di 2 metri per i pazienti seduti in sala d'attesa
- Smistamento dei pazienti nei nostri centri periferici (Glattbrugg, Volketswil, Hombrechtikon, Lachen, Einsiedeln, Weinfelden)
- Protezione personale per ogni dipendente: maschere per ogni collaboratore, schermo plexiglas al Desk, guanti ed occhiali protettivi in caso di contatto diretto con pazienti (specialmente i medici e per la preparazione agli interventi chirurgici)

Entrata: disinfezione delle mani e plexiglas protettivi per il personale, tutto il personale con la mascherina protettiva



Sala d'attesa: distanza di sicurezza 2 metri



Preparazione agli interventi chirurgici: un paziente alla volta, per evitare contatti inutili



Zurigo-Wallisellen, 13 giugno 2020

## **Gérard Solari, Presidente Pro Ticino , Parigi**

Quando il Presidente Macron decret  l'ordine di confinamento, si scaten  una corsa precipitosa verso i negozi. Conoscendo la mentalit  dei parigini mi ero preparato in anticipo e fatto le dovute scorte.

Per poter uscire di casa bisognava ottenere una autorizzazione, con la quale si dichiarava il motivo della trasferta. Il documento si poteva scaricare dal computer ed era valido per un'ora.

Vietate le visite alle famiglie.

Per fortuna il sistema di comunicazione digitale ha funzionato bene e tramite What'sup o Skype si   potuto mantenere il contatto con la famiglia e gli amici.

Purtroppo alcuni malintenzionati hanno pensato bene di tagliare alcuni cavi internet, che per  sono stati riparati in tempi brevissimi.

Abito in un villino di periferia con un giardino, che ci ha aiutato a sopportare meglio il confinamento. Inoltre mi sono occupato di una persona handicappata, perch  i servizi sanitari domiciliari erano sospesi nel timore di contagio in quanto non vi era sufficiente materiale di protezione.

Ho occupato il tempo che mi restava facendo ordine e alcuni lavori manuali.

In qualit  di Presidente della sezione ho telefonato alle persone sole per alleviare la solitudine dell'isolamento.

Pi  dura la situazione per i miei figli, che abitano in appartamenti con bambini piccoli e la necessit  di lavorare da casa. L'uscita di casa dei bambini era severamente regolamentata.

Negozi e attivit  commerciali erano tutti chiusi, tranne gli alimentari. Vietati anche i leggendari mercati parigini.

Una vita tranquilla, senza automobili, strade deserte nel mio comune. In citt  non si poteva andare a meno di poter dimostrare una necessit  urgente.

Dall'inizio di giugno possiamo circolare normalmente, ma non possiamo allontanarci pi  di 100 chilometri dal domicilio. Ora questa limitazione   stata soppressa.

Tuttavia una parte della popolazione è tutt'ora traumatizzata, in particolare la fascia di età dai 30 ai 40 anni, anche se negozi e commerci sono riaperti, ma con l'obbligo di mantenere la distanza di 1 metro, e di portare la mascherina. Davanti alle boutiques le code sono lunghe, in quanto solo 2 persone alla volta sono ammesse nei piccoli negozi.

Il confinamento ha esacerbato una crisi economica preesistente lo scoppio della pandemia. Molte scuole hanno dovuto riaprire i battenti per permettere ai bambini delle famiglie bisognose di mandare i figli alla mensa, che costava Euro 1.50 al giorno. Mentre mangiando a casa costava molto di più.

Ora le scuole sono riaperte, ma con norme sanitarie severe. Quindi non tutti i bambini hanno potuto tornare a scuola. E' toccato agli insegnanti fare una selezione fra gli allievi. Gli insegnanti hanno definito due categorie: i bambini delle famiglie più sfavorite e quelle che non hanno potuto o voluto seguire i corsi su Internet. Molti genitori non sono in grado di aiutare intellettualmente i figli nei compiti di scuola.

Mentre vi scrivo ristoranti e bar sono ancora chiusi. Oggi forse sapremo quando potremo tornare in Svizzera!!!!

Altre direttive seguiranno nei prossimi giorni.

Posso però già dirvi ora, che nessun membro della mia famiglia e della mia sezione è stato contagiato dal malefico Virus!

Gérard Solari Pro Ticino Parigi, giugno 2020

### **Testimonianza di Felipe Barclay , Lima Perù**

La pandemia sta causando molte difficoltà nel mondo. Sono tempi difficili e incerti.

Tempi però per prendersi cura di sé stessi. In Perù oggi abbiamo più di 200'000 persone infettate e oltre 5mila morti. Medici, infermieri e altro personale ospedaliero sono i grandi eroi di questa battaglia contro la malattia. Molti di loro sono deceduti nel compimento del loro lavoro.

Anche noi abbiamo dovuto adattarci ai cambiamenti intervenuti nella nostra vita quotidiana a causa della quarantena e il divieto di spostarsi o uscire di casa per lavorare, visitare parenti e amici e tanto meno abbracciarli.

Siamo in casa da metà marzo. Passo il mio tempo con mia moglie Jessica e i nostri figli Dafne e Mathias. Sono trascorsi più di 85 giorni dal confinamento, che dovrebbe concludersi a fine giugno per un totale di oltre 105 giorni.!

Lavoriamo tutti da casa, cosa che non ho mai fatto prima, ma devo ammettere che è stato molto utile. L'Home Office ci permette di adempiere ai nostri impegni e con l'uso di Zoom o Team trascorre qualche tempo «in una compagnia virtuale con colleghi e amici.

Ci manteniamo in forma fisica facendo molti esercizi di ginnastica in casa.

Una cosa è certa: questo maledetto virus ha creato tanto dolore e tanti guai, ma ci ha fatto ritrovare il piacere di vivere in famiglia. Condividiamo pranzi e cene tutti insieme, chiacchierando, giocando a carte o guardando un film su Netflix.

Lima, 11 giugno 2020



## Testimonianza di Sonia Ponte, Caslano

(Dai miei appunti scritti in questi mesi).

Abito a Caslano da cinque anni. Sono tornata nel mio cantone d'origine al momento del mio pensionamento, dopo aver trascorso 36 anni a Zurigo.

Il 20 gennaio si è diffusa la notizia della grave malattia che era scoppiata in Cina, a Wuhan. Tutti abbiamo seguito con curiosità l'evolversi di COVID-19 ma senza preoccuparcene troppo: la Cina è lontana.

Poi ci sono stati i primi casi nel nord Italia e in quel momento abbiamo cominciato tutti a preoccuparci. Il Ticino è praticamente parte del nord Italia. Tutti abbiamo pensato: adesso arriva anche qui. Infatti il 25 febbraio è arrivata la notizia del primo contagio in Ticino.

Sabato 29 febbraio avevo delle compere da fare e mi sono recata a Lugano.

Città semi deserta. La gente inizia ad aver paura.

In seguito ci sono stati molti casi in Lombardia. In Ticino si cominciava a preoccuparsi seriamente.

Il 15 marzo le autorità federali hanno decretato lo stato di emergenza in Ticino e il 16 si sono chiuse le scuole, i cinema, i negozi e i centri fitness.

I casi sono aumentati dappertutto.

Le autorità ci esortano a restare a casa e uscire solo in caso di necessità.

Si proibisce agli over 65 di fare la spesa e tutti i comuni si attivano per organizzare un servizio che garantisca le provviste alla popolazione anziana.

Funziona molto bene, c'è una grande solidarietà. Non ci sentiamo abbandonati.

Intanto le strade, le piazze, i paesi sono deserti.

Gli ospedali sono messi a dura prova e lavorano moltissimo per salvare più vite possibili.

24 marzo, i casi di nuovi contagi e decessi aumentano ogni giorno.

Il 7 aprile ho scritto: primavera bellissima e calda in contrasto con la grave situazione del momento.

Lo stato di chiusura totale viene prolungato fino al 26 aprile.

In Ticino si muore ancora tanto. Soprattutto nelle case per anziani e persone attorno agli 80 anni.

Le pagine dei giornali sono piene di annunci di decessi dovuti al virus.

12 aprile Pasqua, tutti a casa.

Ticino senza turisti, tutto chiuso.

Si esorta la popolazione a rimanere a casa. Si invitano gli Svizzeri tedeschi a non venire in Ticino.

Al Gottardo nessuna colonna.

Siamo tutti coscienti che per la nostra sicurezza dobbiamo restare a casa.

Dal 13 aprile noi anziani possiamo fare la spesa, con le debite precauzioni, il mattino dalle 8.30 alle 10.00, dopo tre settimane di proibizione.

20 aprile: sono trascorsi tre mesi da quando si è saputo del virus di Wuhan. Nel frattempo si è esteso in tutto il mondo provocando moltissimi decessi e paralizzandolo. Lugano è una città deserta, tutto chiuso, bar, negozi ristoranti, lungolago, parco Ciani. Le autorità ticinesi discutono se arrischiarsi ad aprire le scuole il mese di maggio. Vengono aperte con molte precauzioni l'11 maggio, come pure negozi e ristoranti. Per la prima volta non ci sono nuovi contagi e decessi.

Si comincia ad essere fiduciosi ma anche preoccupati che venga una nuova ondata a causa di questa apertura avvenuta, secondo molte persone, troppo velocemente.

Ieri, 10 giugno, sono tornata a Ponte Tresa. È ancora deserta con diversi negozi chiusi.

Tutta la gente, dentro e fuori bar e negozi, porta la mascherina.

Ci si saluta contenti di essere in buona salute.

Oggi, 11 giugno, finalmente posso riabbracciare mia figlia e la mia nipotina dopo 4 mesi di separazione.

Qui tutti tirano il fiato dopo questo brutto e triste periodo.

Lentamente torniamo alla normalità, non senza la dovuta prudenza.

Sonia Ponte Caslano, 11 giugno 2020



## Diario di Piero Tami, membro del comitato sezionale

Il *fil rouge* di queste settimane di isolamento, non si può certo negarlo, è una palese monotonia, una ripetitività delle giornate data dalla necessità per gli over 65 di proteggersi e quindi di starsene rinchiusi in casa. Che barba, che noia! Come diceva la Mondaini a Vianello!!!

Fuori casa comunque quasi tutto è spento, annullato, soppresso, vietato, chiuso o tutt'al più rinviato. Allora, far passare le giornate diventa talvolta un problema. Certo il mattino come sempre c'è il giornale: lo si legge come si faceva prima ma con più tempo. Di appuntamenti in giornata non ce ne sono, l'agenda è immacolata. Poi la passeggiata quotidiana, il giretto in bicicletta o la gita in

montagna. Così, grazie al virus, non sono mai stato così tanto in forma come ora. Ultimamente poi, camminando per i boschi, ho sentito spesso il cucù che mi ha ricordato la nostra canzone. E' vero, mi son reso conto, il maggio è ritornato... Giunto a metà giornata è tempo di preparare il pranzo, per fortuna. Per cucinare ci vuole tempo e quindi ben venga anche la cucina. Tra parentesi, come molti altri "reclusi", mi sono dato alla preparazione del pane. Sì, dà soddisfazione e un certo orgoglio prepararsi a casa il proprio pane... Dopo il pranzo la pennichella è quasi un obbligo, fa

passare un po' il tempo e rimette in forma. Poi sono pronto per il pomeriggio, dedicato essenzialmente ai miei hobby...dalla musica alla fotografia (in montagna giro volentieri con il mio drone a fare foto dall'alto) e poi la lettura: notizie dal mondo su tablet e smartphone ma anche diversi libri, quasi sempre ebooks. Tra le letture di queste settimane citerò due testi che consiglio e che hanno direttamente a che fare con il momento attuale: di José Saramago "Le intermittenze della morte" è la storia di un paese dove improvvisamente più nessuno muore, il che causa tantissimi e insospettabili problemi alle famiglie e alle autorità, e secondo, di Daniel DeFoe (sì quello che ha scritto Robinson Crusoe) il "Diario dell'anno della peste". Fatte le debite differenze, molte situazioni della pandemia di peste a Londra nel 1664-1665 sono simili a quelle che viviamo ora. Se comunque oggi si invita la gente a rimanere a casa, nella Londra di quel tempo, chi era colpito da peste veniva rinchiuso a chiave nella propria abitazione. All'esterno un guardiano sorvegliava che nessuno della famiglia potesse uscire e per scongiurare il morbo a tutti veniva consigliato di fumare, anche ai bambini.

Per scambiarsi le piccole novità quotidiane, i contatti con amici, figli e nipoti avvengono grazie a whatsapp (cosa faremmo senza...). Con il più piccolo dei nipoti ho anche ripreso a fare -con le debite distanze- un po' di bricolage. Assieme abbiamo ritagliato e costruito, partendo da uno dei famosi "Bastelbögen", la torre dell'Hardturm. Un compito da preparare per l'imminente riapertura delle scuole. Se ho detto, ed è vero, che per me i giorni trascorrono quasi sempre uguali, peraltro devo ammettere che due cambiamenti rispetto a prima del Covid19 ci sono. Da metà gennaio seguo la dieta del "dinner cancelling" (soppressione della cena) che mi ha fatto perdere finora 7 chili. E poi, dopo 12 anni, mi sono lasciato ricrescere la barba. Barba lunga e capelli corti quindi, grazie al necessario acquisto (online, come no!) di un tagliabarba-tagliacapelli. Ora spero proprio che qualcosa cambi perché al momento sembra tutto così surreale. Vedere e sentire il mondo attorno a sé e non poterlo vivere di persona dà fastidio. Mi mancano, fra le altre cose, la Bandella, le prove e i concertini con CanSona e ChiCa, le riunioni di comitato da Carla, i pranzi da Elisa. Mah! Come sperano tutti: passerà!



Piero Tami, Oberiberg, maggio 2020

**Testimonianza di Teresina Quadranti, vice-presidente del Comitato Centrale della Federazione Svizzera Bocce e membro del comitato sezionale della Pro Ticino Zurigo**

Anche lo sport delle bocce non è stato risparmiato dal COVID 19 e ha costretto dirigenti nazionali, cantonale e di Club a far rispettare alla lettera le direttive emanate dalle Autorità Federali.

In campo nazionale il comitato centrale ha sviluppato un progetto che è stato accettato da Swiss Olympic e dal Dipartimento federale per lo sport con regole molto rigide.

Durante la prima fase, si è avuta la possibilità di allenarsi durante un'ora e al massimo 4 persone per viale e con un responsabile che tenesse il nominativo di tutti i giocatori. Questo lavoro amministrativo ha costretto diversi Club a sospendere, a malincuore, l'attività sportiva.

In campo nazionale l'annullamento della maggior parte di gare del primo semestre ha costretto il Comitato Centrale a redigere un secondo calendario sportivo cercando di recuperare almeno l'organizzazione dei campionati svizzeri.

Questa battuta di arresto ha creato problemi anche ai quadri delle nostre nazionali. Si è dovuto disdire il piano di allenamento preparato ad inizio anno. La più penalizzata è stata la nazionale giovanile che si stava preparando con grande impegno per partecipare ai mondiali di Bologna.

Ma questa pandemia è stato un vero disastro anche dal lato sociale. La chiusura dei bocciodromi, che fanno anche da centro di ritrovo durante il pomeriggio, ha fatto sì che la gente si è trovata da un giorno all'altro un po' persa e ha dovuto organizzare al meglio il proprio tempo libero.

Sono stati mesi tristi, le domeniche senza le gare erano giornate vuote, sicuramente ognuno di noi porterà con sé il ricordo di questa pandemia che nessuno pensava potesse arrivare anche da noi...

## Testimonianza di Bruno Oetterli, vice presidente Pro Ticino Zurigo

### Lockdown 2020

Avendo avuto un'embolia polmonare due anni fa, faccio parte delle cosiddette persone vulnerabili e di conseguenza ho rispettato il meglio possibile le regole emanate dal consiglio federale.

Il 14 marzo 2020 è stato decretato il lockdown e sono stati chiusi ristoranti, bar, negozi ecc. Le persone vulnerabili sono state pregate di uscire di casa solo per motivi di lavoro o per visite mediche. Di conseguenza sono rimasto a casa e il mio primogenito Filippo mi ha addirittura vietato di uscire! Si è messo a disposizione per farmi le spese necessarie una volta la settimana.

Così, per settimane, la mia giornata era così:

Mi alzavo alle 06.30. Dopo il bicchiere d'acqua con limone fresco e la lettura del «Tages Anzeiger» seguiva la doccia e la toilette mattutina. Una volta vestito scendevo per controllare le e-mail delle ultime 24 ore. Risposto a tutte le e-mail mi leggevo il «Blick» e «La Regione» digitali. Il «Blick» per le ultime notizie sul corona virus, «La Regione» per le ultime novità nel Cantone e per gli annunci funebri. Durante la lettura ricevevo il telefono di mia sorella Monica, che controllava ogni giorno lo stato della mia salute. Normalmente ne avevo fino verso le 11.00.

Era poi il momento delle novità sul canale televisivo «NTV». Potevo così comparare le azioni politiche tedesche con le nostre. Nella prima fase c'era concordanza politica sia in Germania che in Svizzera. Con il passare del tempo pian piano iniziarono le discussioni politiche e le critiche.

Dopo un pranzetto leggero seguivo il telegiornale della RSI delle 12.30 e poi quello della SRG alle 12.45. Poi mi facevo un pisolino fino alle 13.30 per poi guardare il telegiornale della RAI. In questo tempo difficile l'informazione per me era molto importante ed anche interessante da seguire.

Il pomeriggio era riservato alle passeggiate giornaliere e poi avevo il tempo per finalmente smistare materiale che si è accumulato negli ultimi anni! Un lavoro, che non è ancora terminato! Seguiva poi la preparazione della cena in cucina e dopo la cena mi godevo trasmissioni televisive sconosciute e interessanti che, nella mia vita normale, non ho mai avuto il tempo di guardare.

Vivendo solo da due anni non ho fatto grande fatica, ma era senz'altro un cambiamento. In questo periodo non facile abbiamo dovuto rinunciare al mio capretto tradizionale di Pasqua in famiglia, al

battesimo del figlio di Filippo, alle ricognizioni per il matrimonio di Reto in Piemonte e infine anche al matrimonio. Purtroppo è saltata anche la nostra risottata del 1° agosto al Bürkliplatz !

Oggi lunedì di Pentecoste vado per la prima volta sul campo da golf. Vuol dire, che pian piano il lockdown ci restituisce le nostre solite libertà sempre rispettando l'igiene e le misure di distanza.



Bruno Oetterli  
Zurigo, 2 giugno 2020

## Testimonianza di Nora Induni, Pro Ticino Montevideo, Uruguay

1. Marzo 2020 - Un nuovo governo

Avevamo sentito del Virus. Ma ci sembrava un pericolo molto lontano. In quei giorni era entrato in carica un nuovo governo. Quello precedente non aveva visto il grave pericolo.

13 Marzo 2020 – Poi la notizia ci colpisce come un fulmine. 4 persone risultano positive con il Corona virus.

14. Marzo 2020 – Il nuovo Presidente ordina la chiusura totale di scuole, università, tutti i settori dell'educazione, tutti i negozi, lasciando attivi soltanto il commercio di alimentari e le farmacie. La vita si ferma. I cinema, i teatri, le feste, l'incontro con gli amici, il lavoro: niente. Invece di ordinare un confinamento totale, le autorità raccomandano a tutti, soprattutto alle persone di più di 65 anni, di restare a casa e uscire soltanto in caso di necessità.

Per il governo il primo problema è il sanitario: aiutare il personale sanitario e migliorare la struttura degli ospedali. Il secondo è sociale: quelli che non lavorano e che rimangono senza salario.

Tre importanti personalità nel campo scientifico e medico si mettono a disposizione e lavorano incessantemente senza salario. Sono assistiti da 52 collaboratori. Sono loro che aiutano il Presidente a prendere le decisioni. La situazione comunque è molto fluida e cambia costantemente. Il motto del Presidente è: "Torneremo alla vita normale gradualmente. Se però le misure di allentamento dovessero rivelarsi controproducenti, allora faremo marcia indietro.

L'Istituto Pasteur ha una filiale in Uruguay. In tutto il paese si crea un fronte di grande solidarietà. L'Istituto Pasteur lavora incessantemente effettuando tests per individuare i contagi. E' assistito dalla Facoltà di Medicina, l'Istituto di Ricerche Biologiche e tanti imprenditori privati. Questo grande sforzo collettivo ha permesso di testare migliaia di persone e individuare i contagiati.

Così facendo è stato possibile permettere una lenta ripresa delle attività. Prima fra tutti quella edilizia, che si è dotata di un severo protocollo per la prevenzione.

Nelle scuole: i ragazzi hanno potuto continuare a studiare via computer. Va detto che in Uruguay ogni allievo delle scuole pubbliche cittadine ha ricevuto un computer portatile denominato "Plan Ceibal".

Nelle regioni rurali le scuole hanno riaperto più lentamente con un protocollo di prevenzione molto severo. Toccava però ai genitori decidere se mandare di nuovo i figli a scuola.

Lentamente si sono riaperti i negozi, le chiese e altri luoghi pubblici, ma sempre a condizione di rispettare le norme di prevenzione: distanza sociale, mascherine e sapone disinfettante.

Queste le cifre della pandemia dal 13 maggio

848 persone contagiate

788 guarite

37 convalescenti

23 decessi

Il nostro è un piccolo paese di appena oltre 3 milioni di abitanti. Tuttavia penso che abbiamo affrontato la pandemia con grande determinazione e i risultati sono soddisfacenti. Certo la vicinanza con il Brasile e l'Argentina ci fa un po' paura. In questi paesi purtroppo le cose sono andate molto diversamente.

A casa siamo in due. Mio marito ed io e abbiamo più di 65 anni. I nostri due figli abitano in Svizzera. Mio marito fa le spese, (soltanto una persona per famiglia è ammessa nei negozi alimentari), io mi occupo della casa. Abbiamo molto tempo a disposizione, ciò che ci dà l'occasione di leggere, a volte guardare la TV, fare diversi lavori, contattare figli, parenti e amici. Insomma, stiamo bene e sempre attivi.

Ma è vero che ci mancano le riunioni mensili nella Sede della nostra Pro Ticino. Come vedrete nella foto la sede è chiusa.

Avevamo organizzato un incontro il 22 marzo scorso per ricevere una delegazione dal Ticino che sarebbe venuta in Uruguay nell'ambito del progetto "OltreconfiniTI", una piattaforma online dedicata all'emigrazione ticinese, in particolare degli emigrati in Sud America. Purtroppo, a causa del coronavirus, hanno dovuto annullare il viaggio.

Ci mancano tanto i nostri incontri mensili. Manteniamo il contatto con una bollettino mensile chiamato « La Hoja de la Ticinese ». Abbiamo deciso di non parlare della pandemia.

Pubblichiamo le date di compleanno dei soci, ci parliamo per telefono e scriviamo mail o WhatsApp con notizie dalla Svizzera culturale e "visitiamo" con la fantasia una città o paese di origine di nostri soci, sempre dal punto di vista del loro cuore.

Nora Induni, Montevideo, giugno 2020



## Testimonianza di Oliver Stöckli, studente di economia e Presidente dell'associazione studenti di economia dell'università di Zurigo

### La decadenza della quarantena

Nei seguenti paragrafi vi porterò con me in quelli che definisco in modo molto ironico come i tre mesi della decadenza dell'essere. Tenterò di accompagnarvi in questo breve viaggio nel miglior modo possibile, sfruttando il dono della sintesi che spero di scoprire intanto che scrivo e senza annoiarvi, poiché di noia almeno la maggior parte di voi penso ne abbia già sofferto abbastanza. Prima di partire devo introdurre la mia situazione avanti la quarantena; questo faciliterà comprendere maggiormente l'utilizzo del termine decadenza. Mi considero un ragazzo abbastanza sportivo, ho sempre fatto sport, che fosse tennis o un semplice percorso vita. All'inizio di quest'anno mi ero deciso ad andare in palestra regolarmente, fino a quasi quattro volte a settimana, perlopiù alla mattina presto per evitare la tipica attesa davanti ai macchinari prima che si liberino; il tutto accompagnato da una dieta abbastanza ferrea ma quasi non voluta poiché sono davvero negato in cucina e riso, pollo, pesce e verdure erano comunque le mie fonti di sostentamento principali.

A metà marzo tutti gli studenti dell'università, io compreso, abbiamo ricevuto i non così inaspettati aggiornamenti sulla situazione che stava ormai prendendo piede in tutta la nazione: lezioni online e accessibilità ridotta alle infrastrutture universitarie. I cambiamenti erano cominciati e non si sapeva quando sarebbero finiti.

Io non sono mai stato un ragazzo molto presente a lezione, dove potevo ho sempre preferito i podcast e le lezioni online, quindi questo lato della pandemia non mi ha ribaltato la quotidianità. Ciò che invece l'ha fatto sono state principalmente due cose, la richiesta di spostarsi il meno possibile e la chiusura dei centri sportivi. È così che a metà aprile mi sono ritrovato a dover cambiar me stesso, a dover cambiar le mie abitudini per compensare il troppo tempo che avevo per me stesso e la troppa poca fantasia per riempirlo. Ho cominciato a fare programmi d'esercizi a corpo libero in casa per la gioia dei vicini (i manubri sono arrivati solo dopo Pasqua in seguito a una necessaria visita toccata e fuga in Ticino per mancanza della famiglia) e ogni giorno prendevo appunti sulle performance e sui possibili miglioramenti. Ho ripreso a correre e l'andare completamente alla cieca nel bosco senza la minima idea di dove fossi mi ha fatto scoprire molti posti stupendi. Ho iniziato anche a cucinare; dei risultati e del fatto di non essere finito sul giornale per aver bruciato l'appartamento sono addirittura parecchio fiero. Per passare il resto del tempo sono entrati in gioco i telegiornali e le conferenze sia nazionali che internazionali; penso di non essermi mai informato così tanto sulle diverse situazioni economiche soprattutto quella italiana, tra Coronabond, Mes e politici non economisti che propagandavo le loro scelte economiche; suppongo perché era la situazione maggiormente critica e più vicina. È così che sono arrivato ad essere per gli inizi di maggio un nuovo me.

Purtroppo, questo nuovo me non è durato, con il mese di maggio alla porta bussavano non solo gli esami di fine semestre ma anche l'ansia e l'oblio sul loro svolgimento. La mancanza di informazioni

con il passare del tempo mi ha completamente stravolto un'altra volta la quotidianità: niente più sport, niente più attenzioni per un'alimentazione sana, niente più puzzle serale; solo io, gli esami, venti minuti de "il Rompiscatole" con Fabrizio Casati e ovviamente il telegiornale per osservare le scelte economiche ormai necessarie in vista dell'uscita dalla quarantena (mi sono quasi permesso a volte di anticipare le possibili scelte o di commentarle per autoconvincermi che lo studio stesse dando i suoi frutti).

Esami online e open book sono state le parole chiave all'interno delle mail contenenti le informazioni sullo svolgimento degli esami, ma la mia situazione non cambiava; le diverse modalità d'esame, chi a crocette e chi molto più curiosamente stampando l'esame e poi caricandolo con delle foto, erano una novità e si sa, le novità portano sempre ansia.

Eccomi il 15 giugno alle 17:30 apparire sulla porta di camera mia, con barba incolta e capelli lunghi, senza quasi essere riconosciuto dalla mia coinquilina, ma con il sorriso di chi ha finito gli esami del semestre e può, grazie a un allentamento delle misure finalmente dopo quasi un totale di tre mesi, tornare a casa (prima magari dandosi una sistemata).

Concludo facendo un po' le somme della mia quarantena: è stata un insieme di momenti positivi e negativi, a volte anche abbastanza estremi, ma mi ha permesso di scoprire nuovi possibili hobby, mi ha dimostrato che se mi impegno anch'io sono in grado di cucinare qualcosa che non sia pasta o riso e quanto in realtà ognuno di noi necessita il contatto fisico, un rapporto sociale che a volte diamo troppo per scontato.

Zurigo, giugno 2020



## Testimonianza di Manuela Bechtiger

### Considerazioni

In febbraio, dopo aver partecipato alla Stranociada di Locarno, la mia Guggen ed io siamo partiti per Cannes. Al ritorno, fermandoci su un'area di servizio milanese assieme ad una ventina di altri bus, la distanza minima tra le persone era di 0.01cm.

Il lunedì seguente la prima notizia di Covid in Italia. Frasi scherzose nel nostro gruppo WhatsApp. Chi tossisce? Chi ha la febbre?

Una settimana dopo queste frasi si sono trasformate in una triste e preoccupante realtà.

Il primo caso di Covid in Ticino. Il lockdown della Lombardia. Il Ticino preoccupato.

Il Ticino che chiede alla Confederazione di agire in fretta. Il Ticino che non viene troppo ascoltato. Il resto della Svizzera non capisce la preoccupazione di oltralpe.

Ed ecco che il Ticino si ritrova a combattere contro una pandemia ma anche contro il "Kantönligeist".

Adriano Dolfini, socio onorario della sezione di Lucerna, cita nel suo articolo "La storia della Pro Ticino" (pubblicata anche sul nostro sito ufficiale):

*"I ticinesi dimoranti a nord del S. Gottardo si erano sforzati in ogni tempo, assai prima della guerra, di distruggere i falsi concetti dominanti sul loro cantone.....« Di quanto documento riescano per il paese le diffidenze fra confederati, soprattutto in un momento nel quale tutte le forze vive e tutte le aspirazioni devono attendere al solo grande ideale della stretta unione dei popoli elvetici, non vi è chi non veda. Noi ticinesi domiciliati nei cantoni di lingua tedesca e di lingua francese proviamo vivo dolore ogni volta che vediamo il nostro Cantone mal compreso, frainteso, sospettato. Con rammarico notiamo come nel Ticino si cada nello stesso errore nel senso contrario. E così ci persuadiamo che la causa di tutto il male risiede nella mancanza di comprensione vicendevole.»*

Queste frasi, scritte nel lontano 1915 non sono mai state più attuali di adesso.

Il Ticino non capisce il freno della Confederazione, la Confederazione non capisce i bisogni di un Cantone purtroppo sempre lontano.

Io vivo nel Canton San Gallo, Cantone poco colpito (per fortuna) dalla pandemia. Home office volontario, negozi di alimentari sempre ben forniti, mascherine poco presenti, tanta natura e spazio per evitare affollamenti.

E io mi sono ritrovata, come ticinese doc, a difendere le sanzioni che qui sono poco accettate.

La situazione si è ora calmata, la vita sta riprendendo a poco a poco, ma il lavoro da fare è tanto.

Cari soci della sezione di Zurigo e non, i problemi citati nel documento del 1915 (!) esistono ancora, ed è a tutti noi di aiutare il nostro Cantone d'origine a disfarsi di quest'immagine.

La pandemia ci ha insegnato a rallentare il ritmo di vita frenetico, la natura ha potuto per lo meno riprendersi un po', la gente ha riscoperto il rispetto e l'aiuto reciproco.

Non è questo lo scopo della Pro Ticino?



Manuela Bechtiger-Salvadè  
Vicepresidente Comitato Centrale

## **Pillole di Lockdown a Luino**

In questi giorni vissuti in modo inusuale e complicato, può sembrare banale e riduttivo, per descrivere la terribile tragedia che sta colpendo in questi mesi tutto il mondo, usare il termine "pillola". Lo faccio unicamente per cercare di metabolizzare, al più presto, il sentimento di angoscia, dolore e paura che ognuno di noi ha vissuto e ancora sta vivendo.

Circa 3 mesi fa, la prima sensazione di disagio e timore, mia moglie ed io, l'abbiamo percepita domenica 8 marzo quando ci siamo recati a Gerra Gambarogno per ascoltare la messa.

Incontrando i cugini ci siamo salutati a distanza e alzando la mano, parlando della probabile chiusura della frontiera, il problema dei frontalieri, sentendo anche in loro la paura e la preoccupazione che le immagini televisive già da qualche settimana ci avevano segnato gli occhi e la mente.

Dal giorno dopo è iniziato un periodo che in un primo momento ci è sembrato strano e irreali. Le istituzioni ci invitavano a stare a casa, ad uscire solo per lo stretto necessario: in fila dal giornalaio, all'ingresso del supermercato, in farmacia, tutti con mascherina e guanti, oggetti inconsueti allora, familiari e fastidiosi adesso, sempre rispettando la distanza e sanificando le mani all'entrata e all'uscita dagli esercizi commerciali.

Di conseguenza è iniziata la trafila delle autocertificazioni da compilare per uscire di casa: si circola solo nel proprio comune, una persona per famiglia, si passeggia solo nel perimetro dei 200 metri della propria abitazione o per fare uscire il cane. Le eventuali trasgressioni erano punite con multe molto salate.

Nella nostra casa sono iniziate, unica nota positiva, conversazioni che negli anni si erano perdute, con scambio di cortesie per l'acquisto delle piccole cose. Noi ultrasessantacinquenni siamo stati viziati più del necessario. Favoriti dal bel tempo, sui balconi e nei giardini, le chiacchiere e gli aperitivi, naturalmente a distanza, rompevano la monotonia dei giorni che cominciavano a pesare su tutti noi. L'argomento principale era purtroppo l'aggravarsi della situazione sanitaria.

Fortunatamente il luinese non è stato colpito come altre zone d'Italia. Nessuno di noi, dimenticherà le terribili immagini che i vari media ci proponevano.

Tornando alla nostra pillola domestica, la giornata trascorreva tra preparazione di pranzi e cene, la cura della casa e del giardino. Abbiamo intensificato l'uso di Internet per acquisti alimentari e non, rivalutato la nostra libreria, spesso dimenticata. Naturalmente non mancavano le quotidiane conversazioni telefoniche e videochiamate con parenti e amici.

Nel leggere queste righe si potrebbe pensare ad un'atmosfera rilassata e piacevole, mentre in ognuno di noi c'era la consapevolezza della gravità del momento che stavamo attraversando.

Ora la situazione sta lentamente migliorando, ma occorre essere ancora molto prudenti.

Finalmente la frontiera Italia/Svizzera è stata riaperta, con immenso sollievo per tutti noi che viviamo sul confine.

Un'ultima pillola è doverosamente dedicata a tutti coloro che sono mancati, a coloro che vivono situazioni difficili e a tutti noi fiduciosi in momenti migliori.

Luino, giugno 2020

Gerry, socio Pro Ticino Luino

## **Testimonianza Myriam Ostini**

Diario degli arresti domiciliari a causa della pandemia del Corona Virus 2020

Myriam Ostini – Canonica Presidente Pro Ticino Aarau e dintorni.

La mia testimonianza

Il tutto incomincia in febbraio, ma al momento non ci facciamo troppo caso.

Poi alla metà di marzo arrivano le informazioni quotidiane ed allora si incomincia a riflettere e pensare che è veramente una grande pandemia.

Ci siamo dovuti adattare alle regole, informazione televisive e radio, lettera dal Comune per gli over 65, scrivono di stare a casa per proteggerci

Così tutti a casa (più o meno).

Fuori sembra di essere sulla Luna strade deserte, negozi e ristoranti chiusi all'infuori dei commestibili, niente traffico stradale, nessuno in giro!

Ed ecco la mia reclusione, mattina mi alzo e incomincio a girare per casa (appartamento di tre locali ma abbastanza grande) faccio pure un giretto sul mio bellissimo balcone e rientro soddisfatta della camminata, questo le prime ore del primo giorno di «proteggiamoci io resto a casa». Più o meno ho continuato sempre così ! Da marzo fino alla metà di giugno chiusa in un appartamento,

sono uscita per andare dal medico e alla mattina presto un giorno sì e uno no una passeggiatina lungo il fiume, rigorosamente con mascherina.

Per chi non ha provato restare in casa da soli non poter parlare con nessuno vi posso garantire che non é piacevole, hai tantissimi pensieri in testa che non ti abbandonano e ti sembra di impazzire.

(Premetto che prima di tutto questo io andavo alla mattina e al dopopranzo a camminare lungo il fiume e nel bosco vicino).

Poi mi sono fatta due grandi amici che non mi hanno più abbandonata per nessun motivo, il mio divano e la mia aspirapolvere, ci siamo messi d'accordo e abbiamo incominciato a fare le pulizie di primavera é stato molto divertente anche perché dopo una mezzoretta io lasciavo l'aspirapolvere per fare quattro chiacchiere con il mio adorato divano e poi via ancora a passeggio per l'appartamento con lui.

Niente abbracci e manteniamo la distanza!

In certi momenti sembrava di vivere in un incubo e mi chiedevo se veramente tutto questo era possibile! Ma poi piano piano ci si abitua, se posso dire ora che siamo un po' più liberi non mi viene voglia di uscire.

Una cosa é certa questo Virus un po' ci ha cambiato il modo di vivere.

Ora un po' più di libertà, ma sinceramente non mi viene voglia di uscire troppo.



Distanti ma vicini, proteggiamoci ancora

Myriam



sul „Bus“



sul balcone