

LA SALUTE IN CARCERE

INFORMAZIONI
per persone in detenzione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Questa pubblicazione è disponibile
nelle seguenti lingue:

Albanese

Arabo

Francese

Inglese

Italiano

Portoghese

Rumeno

Russo

Spagnolo

Tedesco

Può anche essere scaricata
come file in formato PDF all'indirizzo

www.sante.prison.ch

Impressum

© Santé Prison Suisse

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica, Unità di direzione Sanità pubblica
Santé Prison Suisse

Croce Rossa Svizzera, dipartimento Salute
Febbraio 2014

Informazioni: Santé Prison Suisse, 1700 Friburgo, telefono +41 (0)26 425 44 19,
health@prison.ch, www.sante.prison.ch

Responsabili del progetto: Ufficio federale della sanità pubblica, Santé Prison Suisse

Redazione: Croce Rossa Svizzera

Grafica e layout: diff. Marke & Kommunikation GmbH, Berna

Numero di pubblicazione UFSP: 2014-OEG-06

Ordinazioni presso: UFCL, Distribuzione pubblicazioni federali, CH-3003 Berna
www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero d'articolo UFCL: 311.244.i

Ristampa (anche parziale) consentita con citazione della fonte

Stampato su carta sbiancata senza cloro

INDICE

Salute	4
Muoversi il più possibile	4
Mettere in discussione le abitudini	4
Mangiare sano	4
Farsi del bene	5
Confidarsi con qualcuno	5
Curare l'igiene personale	5
Informarsi sulle malattie contagiose	6
Protegersi dalle malattie contagiose	7

Malattie trasmissibili attraverso le vie respiratorie	11
Tubercolosi	12
Influenza	13

Malattie trasmissibili con i rapporti sessuali e attraverso il contatto con il sangue	15
HIV / AIDS	16
Epatite B e C	18
Gonorrea (blenorragia) e clamidia	19
Sifilide	20
Condilomi (HPV)	21

Malattie trasmissibili per carenza d'igiene	23
Epatite A	24

Primo soccorso	25
Primo soccorso in caso di crisi epilettiche	26
Primo soccorso in caso di piccole ferite	27
Primo soccorso in caso di forti sanguinamenti	28

Ulteriori informazioni	29
-------------------------------	----

SALUTE

La salute è un tema importante nel periodo della detenzione. Malattie contagiose, stress, problemi personali come l'allontanamento dalla famiglia, dagli amici e dai colleghi possono avere conseguenze negative sulla salute. Nelle pagine seguenti troverete alcuni suggerimenti su cosa potete fare per voi stessi e per la vostra salute.



Muoversi il più possibile

Il fitness fisico aiuta non soltanto ad allenare i muscoli, ma anche a ridurre lo stress. Chi è fisicamente in forma ha una salute più robusta e una maggiore resistenza allo stress. L'attività fisica ha effetti positivi sulla psiche, favorisce un buon sonno e può aiutare ad alleviare la paura e la tristezza.

- **Che possibilità ho di muovermi o fare sport in carcere?**
- **Come utilizzo queste offerte?**
- **Come mi sento dopo un'attività sportiva?**



Mettere in discussione le abitudini

Se fumate, avete domande sul vostro consumo di alcool, desiderate smettere di usare droghe o avete bisogno di una terapia, in carcere potete trovare un apposito sostegno.

- **Desidero cambiare qualcosa?**
- **Quale potrebbe essere il mio obiettivo?**
- **Conosco le offerte esistenti in carcere?**



Mangiare sano

Per rimanere sano e proteggersi dalle malattie, il nostro corpo necessita un'alimentazione bilanciata. È anche importante assumere liquidi a sufficienza. L'acqua di rubinetto è potabile e perciò si può bere.

- **Mangio ogni giorno verdura e frutta?**
- **Bevo abbastanza nel corso della giornata (1,5 litri)?**



Farsi del bene

Informatevi sulle offerte di lavoro, sulle possibilità di svago o sui corsi esistenti.

- **Cosa mi dà soddisfazione?**
(P. es. lettura, sport, musica, attività artigianali ecc.)
 - **Desidero imparare qualcosa di nuovo?**
 - **Conosco le offerte esistenti in carcere?**
-



Confidarsi con qualcuno

Se avete preoccupazioni o problemi che vi affliggono, parlarne con qualcuno può aiutare. In carcere potete rivolgervi a diverse persone:

- personale di cura o medico penitenziario
- personale incaricato dell'esecuzione
- servizio sociale
- assistenza spirituale
- altri detenuti

Il personale del carcere sottostà all'obbligo di mantenere il segreto.

Ciò significa che non può trasmettere nessuna informazione da voi ricevuta al di fuori del proprio ambito di attività.

- **Chi può offrirmi sostegno in carcere?**
 - **Di chi mi fido abbastanza da poter parlare delle mie questioni personali?**
 - **Quali possibilità ho di conversare a quattr'occhi?**
-



Curare l'igiene personale

L'igiene personale contribuisce a ridurre le malattie contagiose. Fanno parte dell'igiene personale la cura del corpo, il regolare cambio di vestiti e il cambio di lenzuola.

- **Cos'è importante per la cura del mio corpo?**
 - **Di quali possibilità dispongo per la cura del corpo?**
 - **Sono informato sulla possibilità di cambiare la biancheria?**
-



Informarsi sulle malattie contagiose

In carcere molte persone convivono in uno spazio ristretto. Di conseguenza, le malattie contagiose si possono trasmettere con maggiore frequenza che in libertà. Tuttavia, molti sono male informati, o non lo sono per nulla, e per questo temono un contagio in situazioni in cui non vi sono rischi. Timori ingiustificati possono avere pesanti conseguenze sulla convivenza. Essere informati aiuta a ridurre i timori e a evitare i rischi di contagio in maniera corretta.

- **Cosa so sulle malattie contagiose?**
 - **Quali situazioni mi danno un senso di insicurezza?**
 - **A chi posso rivolgere le mie domande?**
-

Protegersi dalle malattie contagiose



Informarsi sulle possibilità di vaccinazione

Il personale di cura o il medico forniscono informazioni sulla possibilità e sulla necessità di vaccinarsi contro l'influenza, l'epatite A e l'epatite B.

→ **Protezione dalle malattie che si possono evitare mediante vaccinazione**



Informarsi sui possibili test per l'HIV / AIDS, l'epatite e la tubercolosi.

Il personale di cura o il medico forniscono informazioni sulla possibilità e sulla necessità di un test dell'HIV / AIDS, dell'epatite o della tubercolosi.

→ **Protezione dalla progressione inavvertita di una malattia**



Lavarsi regolarmente le mani col sapone

- Prima di mangiare
- Durante la cottura o la preparazione di alimenti
- Dopo aver utilizzato i servizi igienici
- In generale, quando si hanno le mani sporche

→ **Protezione dalle malattie che si trasmettono al contatto con le mani**



Tossire o starnutire in un fazzoletto di carta

- Quando tossite o starnutite, tenete un fazzoletto di carta davanti alla bocca. Gettatelo nella spazzatura dopo l'uso
- Se non avete a disposizione un fazzoletto di carta, tossite o starnutite nella piega del gomito

→ **Protezione dalle malattie che si trasmettono attraverso le vie respiratorie**



Utilizzare soltanto i propri prodotti d'igiene personale

Non prestare i prodotti d'igiene personale

- Spazzolino
- Rasoio manuale
- Forbicine per unghie, tagliaunghie
- Asciugamani
- Rasoio elettrico

→ **Protezione dalle malattie che si trasmettono attraverso il contatto con il sangue o con la sola pelle**



Evitare il contatto con il sangue

- Toccare le ferite aperte e sanguinanti di altre persone soltanto con i guanti (prestare comunque il primo soccorso anche se non sono disponibili i guanti e lavarsi le mani al termine dell'emergenza)
- Fasciare le ferite aperte con cerotti o altro materiale di bendaggio

→ **Protezione dalle malattie che si trasmettono attraverso il contatto con il sangue**



Osservare le regole del sesso sicuro

- Utilizzare sempre il preservativo o il femidom (preservativo femminile) nei rapporti sessuali (vaginali, anali o orali)
- Evitare il contatto della bocca con lo sperma, non ingerire sperma
- Evitare il contatto della bocca con il sangue mestruale, non ingerire sangue mestruale
- Informare il medico in caso di prurito, bruciore o perdite

→ **Protezione dalle malattie sessualmente trasmissibili**



Parlare con il personale di cura se si fa uso di droghe

- Informatevi sulla possibilità di terapie sostitutive in caso di dipendenza dagli oppiacei
- Informatevi sulle possibilità di ottenere siringhe e aghi puliti
- Informatevi su come smaltire in maniera sicura siringhe e aghi

→ **Protezione dalle malattie che si trasmettono attraverso il contatto con il sangue**



Utilizzare il proprio materiale per il consumo di droga e non prestarlo ad altri

- Impiegare soltanto le proprie siringhe oppure siringhe e aghi nuovi e puliti e non prestarli ad altri
 - Usare soltanto il proprio materiale per sniffare e non prestarlo ad altri
 - **Protezione dalle malattie che si trasmettono attraverso il contatto con il sangue**
-



Utilizzare il proprio materiale per tatuaggi e non prestarlo ad altri

- Utilizzare aghi per tatuaggi od oggetti simili in modo individualizzato (un oggetto per una sola persona)
 - **Protezione dalle malattie che si trasmettono attraverso il contatto con il sangue**
-



Segnalare al personale di cura o al medico i sintomi di malattia

- Febbre alta
 - Tosse produttiva persistente con tracce di sangue
 - Dolori al petto
 - Perdita di peso involontaria, mancanza di appetito
 - Spossatezza, stanchezza persistente
 - Eruzioni cutanee
 - Dolore nell'urinare
 - Perdite dalla vagina o dal pene
 - Dolore durante i rapporti sessuali
 - Prurito o dolore nella zona genitale
 - Ferite nella zona genitale
-



**MALATTIE TRASMISSIBILI
ATTRAVERSO LE VIE
RESPIRATORIE**

TUBERCOLOSI

La tubercolosi è una malattia batterica che viene trasmessa attraverso le vie respiratorie.

Cosa protegge dal contagio:

→ **Informarsi sulla possibile esecuzione di un test della tubercolosi**

→ **Tossire o starnutire in un fazzoletto di carta**

→ **Arieggiare bene i locali regolarmente**

→ **Informarsi sulle possibilità di vaccinazione contro la tubercolosi**
Informatevi presso il personale di cura o il medico sulla possibilità e sulla necessità di una vaccinazione.

→ **Segnalare i sintomi al personale di cura o al medico:**
In caso di tosse produttiva con tracce di sangue, febbre, mancanza di appetito e perdita di peso involontaria, informate immediatamente il personale di cura o il medico.

Quando non vi è alcun rischio:

Non vi è alcun rischio di contagio al contatto con malati di tubercolosi curati con medicinali da alcune settimane.

Terapia:

la tubercolosi è una malattia che si cura con antibiotici e da cui si può guarire. La terapia dura in genere sei mesi e può essere effettuata in carcere.



INFLUENZA

L'influenza è un'infezione virale che si verifica soprattutto in inverno. Si trasmette attraverso le vie respiratorie.

Cosa protegge dal contagio:

→ **Tossire o starnutire in un fazzoletto di carta**

→ **Lavarsi regolarmente le mani col sapone**

→ **Informarsi sulle possibilità di vaccinazione contro l'influenza**

Informatevi presso il personale di cura o il medico sulla possibilità e sulla necessità di una vaccinazione.

→ **Segnalare i sintomi al personale di cura o al medico:**

In caso di febbre alta improvvisa, dolori alle articolazioni e mal di testa, informate immediatamente il personale di cura o il medico.

Quando non vi è alcun rischio:

Il contagio può essere evitato se si osservano sistematicamente le norme igieniche.

Terapia:

I sintomi dell'influenza (febbre, dolori) vengono trattati con medicinali (antidolorifici e antipiretici, ma non con antibiotici). Questi medicinali sono disponibili in carcere.



**MALATTIE TRASMISSIBILI
CON I RAPPORTI SESSUALI
E ATTRAVERSO IL CONTATTO
CON IL SANGUE**

HIV / AIDS

Il virus dell'HIV si trasmette attraverso rapporti sessuali non protetti e il contatto non protetto con il sangue. Può essere anche trasmesso dalla madre al bambino durante la gravidanza, il parto o l'allattamento.

Il virus colpisce il sistema immunitario dell'essere umano. L'AIDS è lo stadio finale della malattia: il sistema immunitario cessa praticamente di funzionare e il corpo non è più in grado di difendersi dalle malattie. Per esempio, l'influenza o un'innocua cistite possono avere un grave decorso, fino a provocare una setticemia (avvelenamento del sangue). Se non viene curata, la malattia ha un decorso letale. Il virus rimane nel corpo a vita, ma può essere tenuto sotto controllo con i medicinali; la malattia è curabile, ma non si può guarire. Una persona infetta può trasmettere il virus.

Cosa protegge dal contagio:

→ **Osservare le regole del sesso sicuro (cfr. pag. 8)**

→ **Evitare il contatto con il sangue**

→ **Utilizzare soltanto i propri prodotti d'igiene personale e non prestarli ad altri**

→ **Utilizzare le proprie siringhe per l'assunzione di droghe e non prestarle ad altri**

→ **Usare il proprio materiale per sniffare e non prestarlo ad altri**

→ **Utilizzare il proprio materiale per tatuaggi e non prestarlo ad altri**

→ **Informarsi su un possibile test dell'HIV**

Se vi sentite insicuri perché in passato avete avuto rapporti sessuali non protetti o contatti non protetti con il sangue, parlatene con il personale di cura o con il medico.



Quando non vi è alcun rischio:

- Nello stringere la mano, abbracciarsi o baciarsi
- Nello starnutire o tossire
- Nel mangiare o bere dallo stesso piatto o bicchiere o con la stessa posata
- Nell'utilizzare servizi igienici o lavanderie in comune
- In piscina

Terapia:

l'HIV / AIDS si cura con medicinali antiretrovirali, che devono essere assunti per tutta la vita.
La terapia è accessibile in carcere.

EPATITE B E C

L'epatite è un'infezione del fegato causata da virus.

L'epatite B e l'epatite C si trasmettono con rapporti sessuali non protetti o con il contatto non protetto con il sangue.

Cosa protegge dal contagio:

→ **Evitare il contatto con il sangue**

→ **Osservare le regole del sesso sicuro (cfr. pag. 8)**

→ **Utilizzare soltanto i propri prodotti d'igiene personale e non prestarli ad altri**

→ **Utilizzare le proprie siringhe per l'assunzione di droghe e non prestarle ad altri**

→ **Usare il proprio materiale per sniffare e non prestarlo ad altri**

→ **Utilizzare il proprio materiale per tatuaggi e non prestarlo ad altri**

→ **Informarsi sulle possibilità di vaccinazione contro l'epatite B**

Informatevi presso il personale di cura o il medico sulla possibilità e sulla necessità di una vaccinazione.

Quando non vi è alcun rischio:

- Nello stringere la mano, abbracciarsi o baciarsi
- Nello starnutire o tossire
- Nel mangiare o bere dallo stesso piatto o bicchiere o con la stessa posata
- Nell'utilizzare servizi igienici o lavanderie in comune
- In piscina

Terapia:

alcune forme di epatite B e C possono essere curate con medicinali antivirali.

La terapia dura da qualche mese a un anno ed è accessibile in carcere.



GONORREA (BLENORRAGIA) E CLAMIDIE

La gonorrea è una malattia trasmissibile attraverso rapporti sessuali non protetti. Può causare infertilità.

Le clamidie sono batteri che si trasmettono mediante rapporti sessuali non protetti. Un'infezione da clamidia può provocare infertilità.

Cosa protegge dal contagio:

→ **Osservare le regole del sesso sicuro (cfr. pag. 8)**

→ **Segnalare i sintomi al personale di cura o al medico**

In caso di bruciore o prurito nell'urinare, perdite dal pene o dalla vagina, o dolori nel basso ventre, informate il personale di cura o il medico.

Quando non vi è alcun rischio:

- Nello stringere la mano, abbracciarsi o baciarsi
- Nell'utilizzare servizi igienici o lavanderie in comune
- In piscina

Terapia:

la gonorrea e le infezioni da clamidia si curano con gli antibiotici. La terapia è accessibile in carcere. **Si devono sempre curare anche il o la partner.**

SIFILIDE

La sifilide si trasmette attraverso rapporti sessuali non protetti, il contatto non protetto con il sangue e il bacio. È altamente contagiosa. Se non curata, danneggia i vasi sanguigni, gli organi interni, il cervello e il sistema nervoso.

Cosa protegge dal contagio:

- **Osservare le regole del sesso sicuro (cfr. pag. 8)**

- **Evitare il contatto con il sangue**

- **Utilizzare soltanto i propri prodotti d'igiene personale e non prestarli ad altri**

- **Utilizzare le proprie siringhe per l'assunzione di droghe e non prestarle ad altri**

- **Usare il proprio materiale per sniffare e non prestarlo ad altri**

- **Utilizzare il proprio materiale per tatuaggi e non prestarlo ad altri**

- **La sifilide può essere trasmessa anche con il bacio. Le posate e le stoviglie (bicchiere, tazza ecc.) usate non vanno condivise.**

- **Segnalare i sintomi al personale di cura o al medico**
Se notate un nodulo o una ferita nella zona genitale, informate il personale di cura.

Quando non vi è alcun rischio:

- Nello stringere la mano, abbracciarsi o accarezzare
- Nell'utilizzare servizi igienici o lavanderie in comune
- In piscina

Terapia:

la sifilide si cura con gli antibiotici. La terapia è accessibile in carcere.

Si devono sempre curare anche il o la partner.



CONDILOMI (HPV)

I condilomi si trasmettono con i rapporti sessuali non protetti.

Cosa protegge dal contagio:

→ **Osservare le regole del sesso sicuro (cfr. pag. 8)**

→ **Segnalare i sintomi al personale di cura o al medico**

Se notate verruche nella zona vaginale, sotto il prepuzio o nella zona anale, informate il personale di cura o il medico penitenziario.

Quando non vi è alcun rischio:

- Nello stringere la mano, abbracciarsi o baciarsi
- Nell'utilizzare servizi igienici o lavanderie in comune
- In piscina

Terapia:

i condilomi si possono curare in vari modi. La terapia è accessibile in carcere.

Si devono sempre curare anche il o la partner.



**MALATTIE TRASMISSIBILI
PER CARENZA D'IGIENE**

EPATITE A

L'epatite è un'infezione del fegato causata da virus.

L'epatite A si trasmette consumando alimenti infetti, bevendo acqua contaminata o in situazioni di carenza d'igiene.

Cosa protegge dal contagio:

- **Lavarsi regolarmente le mani col sapone: dopo aver utilizzato i servizi igienici, prima di mangiare, cucinare, toccare il cibo ecc.**
- **Informarsi sulle possibilità di vaccinazione contro l'epatite**
Informatevi presso il personale di cura o il medico sulla possibilità e sulla necessità di una vaccinazione.

Quando non vi è alcun rischio:

- Non vi è alcun rischio di contagio quando si osservano sistematicamente le norme igieniche sopra elencate

Terapia:

il più delle volte dall'epatite A si guarisce completamente senza terapia.



PRIMI SOCCORSI

PRIMI SOCCORSI IN CASO DI CRISI EPILETTICHE

Cosa fare?

1. Mantenere la calma, prestare il primo soccorso e allertare il personale di cura il più presto possibile
2. Aiutare la persona coinvolta a distendersi sul pavimento, sul letto o su un supporto equivalente, per impedirle di ferirsi
3. Fare attenzione alla testa, eventualmente mettere un cuscino sotto il capo o tenerlo fermo
4. Allontanare gli oggetti pericolosi:
 - togliere eventuali oggetti appuntiti, taglienti, duri o caldi attorno alla persona o levarglieli dalle mani (strumenti ecc.)
 - eventualmente toglierle gli occhiali
5. Se necessario, allontanare la persona dal luogo pericoloso (p. es. fuoco ardente o scale), prenderla per la vita o sotto le ascelle
6. Subito dopo la crisi, posizionare la persona sul fianco
7. Allentare i vestiti per favorire la respirazione
8. Segnalare la crisi epilettica al personale di cura o al medico
→ **Rimanere vicino alla persona fino al termine della crisi**



Durante la crisi, non cercare in nessun caso di ...

... tenere aperta la dentatura o inserire oggetti tra la mascella superiore e inferiore (rischio di danneggiare i denti e ferire le dita)

- ... metter fine alla crisi, scuotendo la persona, stratonandola o gridando
- ... trattenerla la persona durante e soprattutto dopo la crisi (elevato rischio di lesioni)
- ... dare alla persona qualcosa da bere, antiepilettici o altri medicinali (rischio di soffocamento al momento della deglutizione)
- ... svegliare la persona nella breve fase di sonno profondo successiva alla crisi o «attivare» le sue funzioni (possibile rischio di soffocamento)



PRIMI SOCCORSI IN CASO DI PICCOLE FERITE

Scalfitture, ferite da taglio, lacerazioni o contusioni

1. Prestare il primo soccorso e allertare il personale di cura il più presto possibile
2. Lavarsi le mani, se possibile con una soluzione alcolica
3. Indossare guanti (se non sono disponibili: prestare comunque il primo soccorso e lavarsi le mani al termine dell'emergenza)
4. Non alitare, tossire o starnutire sulla ferita
5. Tamponare la ferita con materiale sterile
6. Detergere con cautela la ferita con un disinfettante per ferite
7. Porre e fissare sulla ferita un cerotto o in caso di ferite maggiori, una compressa di garza non adesiva
8. Osservare la ferita: in caso di emorragia persistente, segni d'infezione, disturbi di sensibilità o motori (infezione infiammata e arrossata; mancanza di sensibilità; mancanza di mobilità), informare il personale di cura o il medico
9. Dopo il contatto con il sangue e/o le secrezioni, lavarsi le mani

PRIMI SOCCORSI IN CASO DI FORTI EMORRAGIE

1. Prestare il primo soccorso e allertare il personale di cura appena possibile

2. Indossare guanti (se non sono disponibili: prestare comunque il primo soccorso e lavarsi le mani al termine dell'emergenza)

3. Porre la persona in posizione distesa

4. Tenere in posizione elevata la parte del corpo ferita

5. Esercitare una contropressione sulla ferita con materiale assorbente
Materiale:
 - Asciugamano
 - Pezzo di stoffa
 - Telo triangolare
 - Cartuccia per fasciatura

6. Applicare una fasciatura di compressione:
 - Lasciare sulla ferita il materiale indicato al punto 5
 - Fare pressione sulla ferita; annodare sulla ferita senza allentare la pressione
 - Se non si riesce ad arrestare l'emorragia, applicare direttamente un'altra fasciatura

7. Informare il personale di cura o il medico penitenziario

8. Dopo il contatto con il sangue e/o le secrezioni, lavarsi le mani



ULTERIORI INFORMAZIONI

HIV / Aids e malattie sessualmente trasmissibili

Aiuto Aids Svizzero

Konradstrasse 20
Casella postale 1118
8031 Zurigo
Telefono: +41 (0)44 447 11 11
www.aids.ch

Malattie infettive, HIV / Aids e alcool, tabacco, droghe

Ufficio federale della sanità pubblica

Ufficio federale della sanità pubblica
3003 Berna
Telefono: +41 (0)31 322 21 11
www.bag.admin.ch

Tubercolosi

Lega polmonare svizzera

Chutzenstrasse 10
3007 Berna
Telefono: +41 (0)31 378 20 50
www.lung.ch

Informazioni sulla salute in varie lingue

Croce Rossa Svizzera

Settore della salute e dell'integrazione
Dipartimento Sanità e integrazione
3084 Wabern
Telefono: +41 (0)31 960 75 75
www.migesplus.ch – Informazioni sulla salute in varie lingue

