

Italiano > Vivere assieme > Vivere nel San Gallo > **Regole di vita quotidiana**

## Regole di vita quotidiana

**La Costituzione federale svizzera è la legge fondamentale della Svizzera. Definisce i diritti fondamentali di convivenza che si applicano a tutte le persone in Svizzera.**

Importanti diritti fondamentali in Svizzera, basati sui diritti umani:

### Rispettare la dignità umana

Ogni individuo ha il diritto di essere trattato con rispetto e dignità:

- Non importa quale religione tu abbia
- Non importa da quale paese vieni
- Non importa di che sesso tu sia
- non importa quanti anni hai.

Nessuno può violare la dignità di un essere umano.

---

## Uguaglianza per tutte le persone

Tutte le persone sono trattate allo stesso modo, indipendentemente dall'origine, dal sesso, dall'età, dallo stile di vita, dalla religione e dalla disabilità.

### Contatti per domande sulla parità di genere

- [Informazioni della Divisione Integrazione e uguaglianza di genere del Cantone di San Gallo](#)
- [Centro femminile San Gallo](#)
- [Associazione ostschweizerinnen.ch](#)
- [cfd – L'Organizzazione Femminista per la Pace](#)
- [Donne protestanti Svizzera \(EFS\)](#)
- [avanti donne Advocacy per donne e ragazze con disabilità](#)
- [Organizzazione lesbica Svizzera LOS](#)
- [Linea di assistenza LGBT+](#)
- [männer.ch](#)
- [Croce Rosa](#)
- [Queeramnesty](#)
- [Famiglie arcobaleno](#)
- [Rete transgender Svizzera](#)

---

## Parità tra uomini e donne



## Protezione contro la discriminazione e il razzismo

In Svizzera esiste una legge contro la discriminazione. Nessuno dovrebbe essere discriminato a causa di:

- di provenienza
- di colore della pelle
- maggiorenni
- convinzioni religiose, ideologiche o politiche
- del modo di vivere
- della lingua
- Posizione sociale
- una disabilità fisica, mentale o psicologica

### Aiuto e consigli

 Diskriminierung HEKS Beratungsstelle Ostschweiz  PDF, 633 kB

## Libera scelta della religione e del credo





Ogni persona è libera di scegliere la propria religione e le proprie convinzioni filosofiche. In Svizzera, nessuno può essere costretto ad aderire o ad appartenere a una comunità religiosa, a compiere un atto religioso o a seguire un'istruzione religiosa.

⇒ La religione nel tempo libero




















## Libertà di opinione

In Svizzera, ognuno può formarsi la propria opinione ed esprimerla ad alta voce.

### Regole e abitudini non scritte

	<b>Appuntamenti e scadenze</b> Gli accordi, le nomine e le scadenze sono vincolanti. Rispettali in modo affidabile e puntuale.
	<b>Archiviazione dei documenti</b> La scrittura è di grande importanza in Svizzera. Conserva tutte le cose scritte, potrebbe benissimo essere che ne avrai bisogno in seguito.
	<b>Considerazione e pulizia</b> Assicurati di essere rispettoso delle altre persone, dell'ambiente e della natura. Nessun rifiuto viene gettato per strada.
	<b>Osservare i periodi di riposo</b> Dalle 22.00 si applica il riposo notturno e la domenica è generalmente considerata un giorno di riposo.



### Video in altre lingue

-  Sicuri insieme in Svizzera  englisch
-  Sicuri insieme in Svizzera  italienisch
-  Vivre ensemble en toute sécurité en Suisse  französisch
-  İsviçre'de hep birlikte, güvenle yaşayalım  türkisch
-    tamilisch
-  Обеспечим безопасность в Швейцарии вместе  russisch
-  Разом безпечно в Швейцарії  ukrainisch
-  Georgiano  georgisch
-  آمنين معاً في سويسرا  arabisch

  kurmandschi

 ክብር ክብር ክብር (Svizzera)  tigrinya

 Si nabadgelyo leh wadajirka Svizzera  somalisch

 بیابید با هم در سوئیس با خیال راحت زندگی کنیم  farsi

## Punti di contatto

Trova il giusto punto di contatto, consulenza o autorità nella tua zona: [Punti di contatto](#)

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen