



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Quota sociale 2020
3. Ischia Pharma 2020

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. Le cinque regole per non diventare obesi.
5. Perché quando corriamo ci fa male il fianco?



### Prevenzione e Salute

6. Ogni quanto si dovrebbero cambiare gli asciugamani?
7. Marcatori tumorali
8. Meno carne e più verdure per aiutare il cuore



## Proverbio di oggi.....

**Rotta pe' rotta, miettece 'a pezza**

## OGNI QUANTO SI DOVREBBERO CAMBIARE GLI ASCIUGAMANI?

*Molto più spesso di quanto sia umano - e sostenibile - fare. Intanto, un consiglio: cercate di farli asciugare rapidamente...*

I nostri soffici asciugamani del bagno potrebbero sembrare un rifugio caldo e sicuro, e in effetti è così, ma per colonie di microbi, pelle morta, muco, secrezioni urinarie, anali e salivari, funghi e altre amenità (*non stiamo esagerando...*). Sono tutti prodotti del nostro corpo e dunque forse anche innocui (se va bene), ma quanto possiamo aspettare prima che questa concentrazione di mostruosità salga a livelli inaccettabili?



**Bello morbido... da quand'è che non lo cambi? Lo sai quanti acari che abitano sul tuo viso?**

Se volete possiamo farla più semplice: dopo quanti usi vanno cambiati?

### COSÌ POCO?

«Se li fate asciugare completamente, dopo non più di *tre volte*».

E comunque non appena iniziate a sentirne l'odore, più o meno (s)piacevole: «Se l'asciugamano manda odore, di qualunque tipo esso sia, vuol dire che vi stanno crescendo popolazioni di microbi, e che va lavato».

### COMUNITÀ VIVE!

La biancheria da bagno contiene tutti gli ingredienti indispensabili per "coltivare" la vita: i microbi del nostro corpo (**e quelli che raccogliamo**), i residui cellulari che servono a nutrirli, l'umidità che garantisce un habitat ideale a pH neutro, le alte temperature. Ecco perché assicurarsi che gli asciugamani si asciughino in fretta è importante: «Un asciugamano umido, sta "proliferando"».

Nessuna di queste schifezze dovrebbe essere pericolosa, a meno che non condividiate le salviette con molte persone, che è il modo migliore per scambiarsi batteri come lo *Staphylococcus aureus* (presente sulla cute e nella porzione anteriore del naso) e varie infezioni. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE****LE CINQUE REGOLE PER NON DIVENTARE OBESI**

*Ci sono persone che rischiano più di altre di diventare **obese**, per vari motivi.*

Anzitutto per familiarità: le statistiche dimostrano che

- *chi nasce e cresce in un **contesto familiare** contraddistinto da obesità è portato a divenire esso stesso obeso.*

In secondo luogo per una situazione di peso già fuori dalla norma, che vede le persone in **sovrappeso** essere certamente più a rischio obesità rispetto a quelle che partono da un peso sano.

Per tutte loro vale ancor più il consiglio di seguire alcune misure, utili a prevenire l'**aumento di peso** e i problemi di salute connessi. Vediamo quali sono, con l'aiuto del dottor **Giuseppe Marinari**, chirurgo bariatrico e nutrizionista, responsabile del **Centro Obesità di Humanitas Gavazzeni**.

**Le cinque regole da rispettare per prevenire l'obesità**

1. **Svolgere regolare esercizio fisico.** In base a una ricerca dell'**American College of Sports Medicine di Indianapolis**, negli Stati Uniti, per prevenire un aumento sensibile del proprio peso è necessario svolgere circa 150-250 minuti di attività fisica moderata – che comprende la camminata veloce e il nuoto – alla settimana.
2. **Consumare pasti e spuntini sani.** Bisogna cercare di evitare i cibi che contengono **grassi saturi** (come ad esempio la carne rossa, alcuni salumi come salame e pancetta, il burro e i formaggi più grassi) e preferire alimenti nutrienti ma a basso contenuto calorico come la frutta, la verdura e i cereali integrali.
3. **Individuare ed evitare le situazioni che spingono a mangiare.** Il consiglio è quello di tenere un **diario** su cui scrivere che cosa si mangia, quanto si mangia e quando si mangia.  
È un accorgimento che permette di scoprire le situazioni particolari che possono spingere a mangiare in modo **compulsivo** e **poco corretto**, come stare davanti alla tivù, frequentare certi locali pubblici, andare spesso a pranzo o cena fuori casa. Il diario consente di pianificare queste situazioni, sviluppare **strategie** per la loro gestione e mantenere così un controllo più efficiente sui propri comportamenti alimentari.
4. **Monitorare il proprio peso con regolarità.** Pesarsi con regolarità, almeno una volta ogni due settimane, aiuta a controllare la propria situazione corporea.  
Il controllo del peso consente di verificare se si sta andando nella **giusta direzione**, dal punto di vista alimentare, e aiuta a individuare **piccoli aumenti di peso** permettendo di intervenire prima che questi diventino un problema.
5. **Essere coerenti.** Non bisogna mai cedere alle tentazioni, ma mantenere sempre e comunque una grande attenzione al proprio **piano di controllo del peso**.  
Per ottenere buone possibilità di successo a lungo termine, quindi, non bisogna mai abbassare la guardia, nemmeno nei fine settimana, durante le ferie o nel corso delle festività.

(Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE****MARCATORI TUMORALI****COSA SONO**

I **marcatori tumorali** - noti anche con il nome di **biomarker o indicatori tumorali** - sono delle molecole rilevabili nel circolo sanguigno che possono indicare la presenza di un **tumore**.

**A COSA SERVONO**

Generalmente queste sostanze - il più delle volte si tratta di proteine - possono essere prodotte dalle cellule anche in assenza della **malattia**. Le cellule tumorali invece, proprio per la loro capacità di replicarsi più velocemente di quelle sane, possono rilasciare nel sangue maggiori quantità di queste proteine.

Ecco perché poterle rilevare tramite un **prelievo sanguigno** può essere utile per intercettare la malattia nelle fasi iniziali in particolare nei soggetti a rischio.

Non solo, i **marcatori tumorali** possono essere utilizzati anche nel **monitoraggio** della malattia e per valutare l'andamento delle cure. Ciò avviene per mezzo della **biopsia liquida**, un esame volto a monitorare la quantità di **biomarcatori** nel tempo.

Attraverso la biopsia liquida è infatti possibile analizzare le **caratteristiche genetiche** del tumore che già è presente al fine di somministrare la migliore terapia. Non solo.

A differenza di una biopsia tradizionale, dove il risultato è una "fotografia" parziale del tumore relativa solo alla sede dove è stato effettuato il prelievo del tessuto, con la biopsia liquida è possibile seguire l'**evoluzione della malattia**.

Ed è proprio quest'ultimo uno degli indubbi vantaggi della **biopsia liquida**: alcune mutazioni nei tumori compaiono nel tempo e rendono inefficace una cura precedente.

Ecco perché conoscerle è di fondamentale importanza per impostare **nuove terapie**.

**QUALI SONO I PRINCIPALI MARCATORI TUMORALI?**

Il più famoso biomarcatore tumorale è il **PSA**, prostate specific antigen.

Il dosaggio di questa molecola è specifico per il **tumore della prostata** in quanto prodotta dalle cellule dell'organo maschile.

La presenza di valori anomali non è sinonimo di tumore ma può essere correlato a disturbi temporanei della prostata.

Un altro biomarcatore specifico per un organo è il **CA 125** prodotto dalle ovaie. La ricerca del CA 125 viene effettuata per valutare recidive e prognosi del carcinoma dell'ovaio.

Ad oggi non esistono prove che attestino l'efficacia dell'utilizzo di questo biomarcatore come metodo di screening. Il CA 125 può essere infatti presente in quantità anomale anche in presenza di altri disturbi.

Utilizzato correntemente anche il **CEA**, l'Antigene Carcino-Embrionario. Tale proteina, prodotta fisiologicamente durante lo sviluppo fetale, può essere presente nel carcinoma del colon-retto, carcinoma gastrico, **carcinoma pancreatico**, **carcinoma polmonare**, carcinoma della mammella e **carcinoma midollare della tiroide**.

Non solo, può essere prodotta anche in caso di colite ulcerosa, pancreatite, cirrosi epatica, BPCO e più in generale nei soggetti fumatori.

Per via della non specificità il dosaggio del CEA non viene effettuato quale metodo di screening nei soggetti sani bensì nel monitoraggio di forme tumorali recidive dopo asportazione chirurgica.

*(Salute, Fondazione Veronesi)*

**PREVENZIONE E SALUTE****MENO CARNE E PIÙ VERDURE PER AIUTARE IL CUORE**

*Ridurre i consumi di carne ha effetti positivi per la salute di cuore e arterie. Dalla ricerca ancora conferme che una dieta prevalentemente vegetariana aiuta a limitare i rischi di malattie cardiovascolari*



In che modo il **consumo di carne influenza la salute di cuore ed arterie**? Due recenti pubblicazioni, arrivate da oltreoceano, per vie diverse portano alla medesima conclusione: limitare bistecche e salumi a tavola aiuta a tenere lontane le **malattie cardiovascolari**. Restano molti meccanismi da chiarire e molti nessi da dimostrare, restano limiti di metodo (ad esempio le ricerche in questione non considerano variabili fondamentali come le modalità di cottura), ma il messaggio è importante in termini di salute pubblica, dal momento che si tratta di comportamenti quotidiani, diffusi e, soprattutto, **modificabili**.

**LO STUDIO SULLA FLORA BATTERICA INTESTINALE**

Un recentissimo lavoro diffuso dall'*American College of Cardiology* dimostra che una **dieta prevalentemente vegetariana** ha effetti benefici sul **microbioma intestinale**, l'insieme dei batteri che popolano il nostro apparato digerente e la cui composizione, a sua volta, ha un impatto su diversi aspetti della nostra **salute**, dal metabolismo alle difese immunitarie.

In particolare, i ricercatori hanno puntato l'attenzione su un metabolita della **flora batterica intestinale** chiamato **TMAO** (*trimetilammina N-ossido*), già noto per essere collegato al rischio di **malattie cardiovascolari**. Hanno esaminato un gruppo di oltre 700 donne, confrontando varie informazioni sulle abitudini di vita, su patologie coronariche e **infarti**, e sui livelli plasmatici di TMAO nell'arco di un decennio. Ne è emerso che le donne più esposte a danni cardiovascolari hanno livelli più alti di TMAO oltre (prevedibilmente) a un indice di peso corporeo più alto e a una familiarità per queste malattie.

Ma hanno anche l'abitudine di mangiare **poca frutta e verdura** e molti **prodotti di origine animale**. Fra le donne considerate, i livelli più alti di TMAO erano associati a un rischio di malattia cardiovascolare aumentato anche del 67%. Il pregio di questo lavoro è avere seguito i cambiamenti determinati dalla dieta nel tempo e avere dimostrato che **ridurre gli alimenti di origine animale** è un modo per **ridurre i rischi per il cuore**, e che monitorare i **livelli di TMAO** potrebbe diventare un metodo per aiutare a fare prevenzione.

**RIDURRE CARNI ROSSE E CARNI LAVORATE**

Una seconda ricerca conferma che il consumo di **carni lavorate** (*insaccati, carni sotto sale, affumicate o essiccate*) e di **carni rosse** influenza in negativo la salute delle persone. Nell'indagine, chi consumava più carni risultava esposto a un aumento di rischio di patologie cardiovascolari fra il 3 e il 7%.

Un aumento **lieve**, ma ritenuto significativo dai ricercatori data l'estensione del consumo di questi prodotti. Nessun nesso, invece, fra malattie del cuore e consumo di **pesce**.

**CARNE: PERCHÉ MENO È MEGLIO**

Insomma, la carne in tavola è incompatibile con la buona salute? Non necessariamente. Le linee guida degli esperti di nutrizione suggeriscono di moderarne i consumi di carne (*100 g, per un adulto, non più di 3 o 4 volte a settimana, privilegiando carni bianche e cotture leggere*) e soprattutto di non trascurare mai la quantità di verdure nella dieta quotidiana. Tenendo presente che nel mondo attuale sempre più i comportamenti alimentari sono da valutare anche in base alla loro sostenibilità etica e ambientale, oltre che medica. «La **dieta vegetariana** può diventare un'altra pietra miliare sul cammino della salute». E mi auguro che man mano la nostra cultura alimentare si decida a cambiare, ad abbandonare la carne. Non solo per rispetto della vita degli animali, ma perché abbiamo il dovere di ragionare sul modello di sviluppo del nostro pianeta». (*Salute, Fondazione Veronesi*)

**SCIENZA E SALUTE****PERCHÉ QUANDO CORRIAMO CI FA MALE IL FIANCO?**

*C'è chi lo attribuisce alla milza, chi pensa sia il fegato: in realtà il "dolore all'ipocondrio" ha molteplici spiegazioni e nessuna in particolare. Ma passa in fretta.*

Se non vi hanno fermato l'inerzia, il freddo e il fiato corto, c'è una cosa che più di ogni altra potrebbe arrestare la vostra corsa: il classico, acuto dolore al fianco, destro o sinistro scegliete voi.

**Di che cosa si tratta? Si può prevenire? E chi colpisce?**

Per indicare quella pungente sensazione esiste un termine medico specifico: *exercise related transient abdominal pain* (ETAP) o "dolore addominale transiente connesso all'esercizio fisico".

Gli esperti lo chiamano anche **dolore in ipocondrio** (una regione della cavità addominale compresa tra le arcate costali e fianchi).

Sono termini scientifici ma, di fatto, generici: non riguarda infatti un organo in particolare - no, non è la milza, né il fegato.

**DEMOCRATICO.** Colpisce due terzi dei runner e si manifesta durante le attività che comportano torsione del busto, come la corsa, il nuoto o l'equitazione. Lo accusano anche gli atleti professionisti - anche se in misura minore, rispetto ai corridori della domenica - e sembra più frequente nei soggetti giovani. Si sviluppa in punti diversi: alcuni lo avvertono a destra, altri a sinistra, e anche per questo è difficile da comprendere o prevenire.

**QUALI CAUSE?**

: Una comune spiegazione lo riconduce a uno scarso afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al diaframma (il più importante muscolo respiratorio): ma alcuni sport come l'equitazione non richiedono un dispendio di ossigeno tale da giustificare questo dolore.

Altri ipotizzano che i sobbalzi dell'attività fisica sollecitino eccessivamente i legamenti dei visceri, che mantengono in posizione gli organi interni, o il peritoneo, la membrana che li ricopre.

Questo spiegherebbe perché alcuni lo accusino maggiormente dopo aver mangiato o bevuto (e quindi in parte aver teso l'addome), ma non perché il dolore compaia durante movimenti graduali e non bruschi, come quelli del nuoto.

C'è chi chiama in causa la postura: lavorare su certe vertebre sembra poter ricreare questo classico dolore; altri citano una presunta frizione o irritazione del tessuto addominale.

**BUON SENSO.** Insomma sulle cause c'è ancora nebbia fitta.

Ma se il male al fianco vi perseguita, aiuta fare mente locale di quanto l'ha preceduto:

**avete mangiato o bevuto? Che tipo di movimenti avete fatto?**

**Quando vi è accaduto, l'ultima volta?**

Forse c'è qualche accorgimento che potete adottare per cambiare le cose. E in ogni caso, passa in fretta: basta fermarsi e riposare. (*Salute, Focus*)



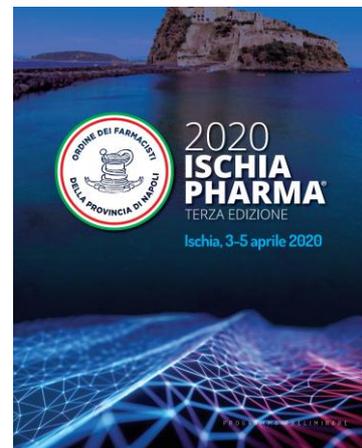
## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2020, Ischia 3-5 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 3 al 5 Aprile 2020 presso la sede **Hotel Reginella e San Montano**.



Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

#### EVOLUTION PHARMACY Servizi, Web, Aderenza Terapeutica

- ❖ La Farmacia come Hub dei servizi assistenziali
- ❖ Il farmaco non più semplice prodotto ma modello complesso di assistenza
- ❖ Presa in carico del paziente cronico
- ❖ Aspetti previdenziali alla luce delle novità legislative in ambito farmaceutico
- ❖ Web e Vendita online

#### COME PARTECIPARE

The pleasure of meeting.

**info@caprimed.com**

#### QUOTE DI ISCRIZIONE

##### A - HOTEL REGINELLA

Totale € 200,00 + IVA per persona

##### La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

##### B - HOTEL SAN MONTANO

Totale € 350,00 + IVA per persona

##### La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

#### MODALITÀ DI PAGAMENTO

I pagamenti potranno essere effettuati tramite bonifico bancario a:

**CAPRI EVENT SRL - BANCO DI PIACENZA - IBAN IT12T0515601600CC0570007039 - Causale: 0220ISCHIA**

Il mancato versamento del saldo entro i termini previsti farà automaticamente decadere l'iscrizione al Congresso.

**ORDINE:****IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2020**

*E' in riscossione la quota sociale 2020 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2020.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **29 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Quota sociale 2020  
Scarica RAV

info

**QUOTA SOCIALE 2020**

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'**AVVISO DI PAGAMENTO**, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio **CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2020>

## Coronavirus: 10 Comportamenti da Seguire

*Tenuto conto della particolare situazione e della funzione svolta dai Farmacisti in questo specifico momento, di seguito i comportamenti da seguire per il **contenimento della gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19***

**nuovo coronavirus**

**Dieci comportamenti da seguire**

- 1 Lavati spesso le mani
- 2 Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3 Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4 Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci
- 5 Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico
- 6 Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7 Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate
- 8 I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9 Contatta il **numero verde 1500** se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni
- 10 Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus

Testi rielaborati dalla Task Force Comunicazione ISS su fonti di: OMS, ECDC e ISS  
© Istituto Superiore di Sanità • febbraio 2020

# Ordine: Campagna di Informazione e Prevenzione sull'Infezione da Coronavirus

Consegnata alle Farmacie della Provincia di Napoli la locandina e i volantini sulla **“Campagna informativa sull'infezione da Coronavirus 2019-nCoV”**



## ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

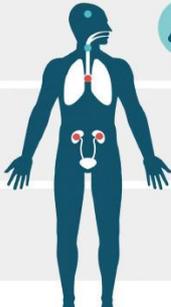
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada  
 Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato



**Federfarma Napoli**  
 Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli  
 Presidente: Dott. Michele Di Iorio

## COSA C'È DA SAPERE SULL'INFEZIONE DA CORONAVIRUS 2019-nCoV

### SINTOMI



  
**FEBBRE**

  
**TOSSE**

  
**DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE**

**NEI CASI PIÙ COMUNI**

  
**RIMANERE A CASA IN PRESENZA DI SINTOMI**

**NEI CASI PIÙ GRAVI**

  
**POLMONITE**

  
**INSUFFICIENZA RENALE**

Nei casi di infezione da coronavirus accertati, la malattia si è manifestata con uno spettro che varia dall'assenza, o quasi, di sintomi alla malattia grave, fino alla morte.

### PREVENZIONE

  
**EVITARE IL CONTATTO CON PERSONE AFFETTE**

  
**INDOSSARE MASCHERINE PROTETTIVE**

  
**LAVARE SPESSE LE MANI CON ACQUA E SAPONE**

  
**NON TOCCARSI IL VISO CON LE MANI SPORICHE**

  
**COPRIRSI BOCCA E NASO CON UN FAZZOLETTO QUANDO SI TOSSISCE**

  
**GETTARE I FAZZOLETTI USATI SUBITO DOPO L'USO**

  
**DISINFETTARE SPESSE GLI OGGETTI PIÙ FREQUENTEMENTE TOCCATI**

  
**CONTATTARE IMMEDIATAMENTE IL MEDICO AI PRIMI SINTOMI**

  
**CURARE L'IGIENE PERSONALE**

- 1. CHE COS'È UN CORONAVIRUS?**  
 I coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la sindrome respiratoria acuta grave (SARS).
- 2. CHE COS'È UN NUOVO CORONAVIRUS?**  
 Un nuovo coronavirus (CoV) è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo.
- 3. GLI UOMINI POSSONO ESSERE INFETTATI DA UN NUOVO CORONAVIRUS DI ORIGINE ANIMALE?**  
 Indagini dettagliate hanno scoperto che, in Cina nel 2002, SARS-CoV è stato trasmesso dagli zibetti agli uomini e, in Arabia Saudita nel 2012, MERS-CoV dai dromedari agli uomini. Numerosi coronavirus noti circolano in animali che non hanno ancora infettato esseri umani. Man mano che la sorveglianza migliora in tutto il mondo, è probabile che vengano identificati più coronavirus.
- 4. QUALI SONO I SINTOMI DI UNA PERSONA INFETTA DA UN CORONAVIRUS?**  
 Dipende dal virus, ma i sintomi più comuni includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte.
- 5. I CORONAVIRUS POSSONO ESSERE TRASMESSI DA PERSONA A PERSONA?**  
 Sì, alcuni coronavirus possono essere trasmessi da persona a persona, di solito dopo un contatto stretto con un paziente infetto, ad esempio tra familiari o in ambiente sanitario.
- 6. ESISTE UN VACCINO PER UN NUOVO CORONAVIRUS?**  
 NO, essendo una malattia nuova, ancora non esiste un vaccino e per realizzarne uno i tempi possono essere anche relativamente lunghi.
- 7. ESISTE UN TRATTAMENTO PER UN NUOVO CORONAVIRUS?**  
 Non esiste un trattamento specifico per la malattia causata da un nuovo coronavirus. Il trattamento deve essere basato sui sintomi del paziente. La terapia di supporto può essere molto efficace.
- 8. COSA POSSO FARE PER PROTEGGERMI?**  
 Le raccomandazioni per ridurre l'esposizione e la trasmissione di una serie di malattie respiratorie comprendono:
  - ✓ **il mantenimento dell'igiene delle mani** (lavare spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni alcoliche) e **delle vie respiratorie** (starnutire o tossire in un fazzoletto o con il gomito flesso, gettare i fazzoletti utilizzati in un cestino chiuso immediatamente dopo l'uso e lavare le mani),
  - ✓ **pratiche alimentari sicure** (evitare carne cruda o poco cotta, frutta o verdura non lavate e le bevande non imbottigliate)
  - ✓ **evitare il contatto ravvicinato**, quando possibile, con chiunque mostri sintomi di malattie respiratorie come tosse e starnuti.
- 9. GLI OPERATORI SANITARI SONO A RISCHIO A CAUSA DI UN NUOVO CORONAVIRUS?**  
 Sì, possono esserlo, poiché gli operatori sanitari entrano in contatto con i pazienti più spesso di quanto non faccia la popolazione generale. L'Oms raccomanda che gli operatori sanitari applichino coerentemente adeguate misure di prevenzione e controllo delle infezioni in generale e delle infezioni respiratorie in particolare.
- 10. COME SI CONTRAE QUESTO CORONAVIRUS?**  
 La trasmissione da uomo a uomo è stata confermata, ma sono necessarie ulteriori informazioni per valutare la portata di questa modalità di trasmissione. La fonte dell'infezione non è nota e potrebbe essere ancora attiva. Pertanto, la probabilità di infezione per i viaggiatori in visita a Wuhan che hanno uno stretto contatto con individui sintomatici è considerata moderata.
- 11. CHE FARE SE SI È SOGGIORNATO DI RECENTE NELLE AREE A RISCHIO?**  
 Se nelle due settimane successive al ritorno da aree a rischio si dovessero presentare sintomi respiratori (febbre, tosse secca, mal di gola, difficoltà respiratorie) a scopo precauzionale:
  - ✓ **contattare il numero telefonico gratuito del Ministero della Salute 1500**
  - ✓ **indossare una maschera chirurgica se si è in contatto con altre persone**
  - ✓ **utilizzare fazzoletti usa e getta e lavarsi le mani regolarmente.**
- 12. CHE FARE SE SI È SOGGIORNATO IN UN OSPEDALE IN CUI È STATA RICOVERATA UNA PERSONA MALATA?**  
 Il rischio di trasmissione esiste solo se si è stati in stretto e prolungato contatto con il paziente. I malati affetti da infezione da nuovo Coronavirus, inoltre, vengono ricoverati in ambienti separati dagli altri degenti. Sinora non è stata segnalata alcuna infezione da nuovo coronavirus contratta in ospedale o altra struttura sanitaria.
- 13. DOVE POSSO TROVARE ALTRE INFORMAZIONI SUL NUOVO CORONAVIRUS?**  
 Il Ministero della Salute ha realizzato un sito dedicato: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus) e attivato il numero di pubblica utilità 1500.

**PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA**



**Locandina informativa a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**

Sede dell'Ordine:  
Via Toledo, 156 - Napoli  
Tel. 081 5510649 - Fax 081 5520961  
www.ordinefarmacistinapoli.it  
info@ordinefarmacistinapoli.it  
ordinefa@tin.it

SEMA - Tel. 081 886 47 45