



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Uova di cioccolato: il nutrizionista le promuove, ma solo se non si eccede
5. Che legame c'è tra sonno, stress e mal di testa?
6. "Va bene lasciar piangere i neonati prima che si addormentino"



Prevenzione e Salute

7. Emergenza Coronavirus: Uso corretto dei DPI
8. I mattinieri sono più felici?

Proverbio di oggi.....

Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve

Emergenza Coronavirus: i FARMACISTI in Prima Linea e in Trincea



**Un Ringraziamento a Tutti
i Colleghi Farmacisti
Titolari, Collaboratori
e Pubblici**



**per lo sforzo che stanno mettendo in questa
emergenza epidemiologica rispondendo con
Dedizione, Responsabilità e Spirito di Servizio**



**INSIEME, SENZA PAURA,
CE LA FAREMO.**



**I FARMACISTI NAPOLETANI
APPARTENGONO
ALL'ITALIA
CHE NON MOLLA**

GRAFICA SEMA

PREVENZIONE E SALUTE**EMERGENZA CORONAVIRUS: Uso corretto dei DPI**

*DPI, ovvero **Dispositivi di Protezione Individuale**, sono attrezzature e strumentazioni che hanno l'obiettivo di ridurre al minimo i danni derivanti dai rischi per la salute e sicurezza sul lavoro.*

L'**obbligo di uso dei DPI**, infatti, riguarda tutti i casi in cui determinati fattori di rischio non possano essere evitati o ridotti da misure di prevenzione o mezzi di protezione collettiva. In questo articolo vedremo, nello specifico, cosa sono i Dispositivi di Protezione Individuale.

DPI: cosa sono

Il **Testo Unico sulla sicurezza sul lavoro** (D.Lgs 81/08) stabilisce che i DPI in ambito lavorativo debbano rispettare le norme previste dal D.Lgs. 475/92:

l'art.74 dà la seguente **definizione di Dispositivi di Protezione Individuale**:

Qualsiasi attrezzatura destinata ad essere indossata e tenuta dal lavoratore allo scopo di proteggerlo contro uno o più rischi suscettibili di minacciarne la sicurezza o la salute durante il lavoro, nonché ogni complemento o accessorio destinato a tale scopo".

DPI: obblighi del datore di lavoro

Il datore di lavoro è soggetto a una serie di **obblighi per l'utilizzo dei DPI**, stabiliti dall'art.77 del D.Lgs. 81/08.

In base a quanto definisce il Testo Unico, egli deve:

- ❖ occuparsi della **scelta dei DPI da utilizzare**, sulla base della valutazione dei rischi, delle caratteristiche dei Dispositivi di Protezione Individuale (anche per le eventuali fonti di rischio che possono essi stessi comportare), delle eventuali variazioni negli elementi di valutazione e individuando la relativa norma tecnica UNI-EN;
- ❖ **individuare le condizioni in cui debba essere utilizzato un DPI** (in particolare per quanto riguarda l'uso, l'entità del rischio, la frequenza di esposizione al rischio, le prestazioni del DPI e le caratteristiche del posto di lavoro di ogni lavoratore);
- ❖ occuparsi di **fornire ai lavoratori i DPI conformi ai requisiti previsti**;
- ❖ **assicurare l'efficienza e le condizioni d'igiene dei DPI**, occupandosi di **manutenzioni, riparazioni e sostituzioni necessarie**;
- ❖ **destinare ogni Dispositivo di Protezione Individuale ad uso personale e fornire istruzioni comprensibili per i lavoratori**;
- ❖ **informare i lavoratori, in via preliminare, di quali sono i rischi dai quali vengono protetti grazie ai DPI**;
- ❖ **assicurare un'adeguata formazione sul corretto utilizzo dei DPI**. L'addestramento, indispensabile per i DPI di terza categoria e per i dispositivi di protezione dell'udito, deve essere documentato e verificato.



SCIENZA E SALUTE**UOVA di CIOCCOLATO: il nutrizionista le Promuove, MA SOLO SE NON SI ECCEDE**

Preziose per il loro contenuto di cacao che protegge la salute di cuore e arterie, sono però anche ricche di grassi e zucchero. Come sceglierle e in quali «dosi

Non è il momento per pensare ai coni di gelato «*da passeggio*», ma è la stagione delle uova di cioccolato che, tradizionalmente, si gustano in famiglia.

E, allora, di Pasqua, e dintorni, quante uova si possono mangiare?

«Dato che un uovo di Pasqua pesa dai 150 ai 300 g, e la quantità giornaliera consentita sarebbe, in teoria, al massimo 10 g, e che sarebbe meglio mangiarlo non più di tre volte a settimana, è evidente che se si è soli, un uovo, anche piccolo, dovrebbe bastare per settimane» chiarisce Mauro Serafini, ordinario di Alimentazione e nutrizione umana dell'Università di Teramo.

**MEGLIO FONDENTE O BIANCO?**

Ma che uova scegliere? «Qui entrano in gioco i gusti personali, ma bisogna tener presente che l'elemento prezioso del cioccolato è il cacao. In quello al latte la percentuale è pari a circa il 50%, in quello bianco non ce n'è proprio, in compenso abbondano burro di cacao, latte e zucchero.

«Il cacao — è prezioso per il contenuto di **polifenoli**, noti antiossidanti, che giocano un ruolo positivo nel difenderci dalle malattie cardiovascolari: **infarto e ictus**.

Il cacao abbassa infatti la pressione, specie in chi è iperteso;

protegge l'endotelio e favorisce la dilatazione delle arterie e riduce l'aggregazione del piastrine.

IL CIBI DEGLI DEI

«Meno certi, anche se sono stati condotti numerosi studi in proposito, i possibili vantaggi a livello cognitivo e sul sistema immunitario. Il cioccolato contiene anche una sostanza, l'**Anandamide**, simile ai **cannabinoidi**, che si lega ai recettori cerebrali per queste sostanze psicogene, dando una sensazione di benessere che, insieme alla lieve eccitazione indotta dalla teobromina (la pianta del cioccolato è la *Theobroma*), attiva i circuiti del piacere e della ricompensa. Sarebbe questo meccanismo a causare quella "dipendenza" dal cioccolato di cui molti parlano, ma la cui esistenza non è mai stata provata».

OCCHIO ALL'ETICHETTA

«Per essere sicuri che il cioccolato sia davvero fondente — bisogna dare un'occhiata all'etichetta:

- ❖ **non solo deve esserci cacao nelle proporzioni indicate** prima, ma deve essere stato utilizzato solo burro di cacao e non devono esserci più di cinque grammi di zucchero per cento di prodotto.
- ❖ Nel **cioccolato extra fondente** - che però non piace a tutti - il cacao raggiunge addirittura quota 100 %, considerando però anche il burro di cacao, indispensabile per "legare" il prodotto»

IN TAZZA O IN TAVOLETTE?

«Quanto al modo più efficace per assicurarsi i benefici del cacao, meglio la **cioccolata in tazza, in tavolette, o le uova con cioccolato di alta qualità**, da preferire a torte, budini, gelati e cioccolatini ripieni perché il contenuto di grassi è minore. Le calorie però ci sono sempre, tanto è vero che un bel "morso" di uovo al cioccolato, di qualsiasi "colore", ne contiene all'incirca cento. Per assicurarsi il massimo dei benefici delle le sostanze protettive del cacao, senza "condirle" con grassi e zuccheri, bisognerebbe mangiare le fave di cacao tostate che son subiscono alcun procedimento industriale».

A FINE PASTO : Ed è vero che a fine pasto, specie se è stato piuttosto copioso, il cioccolato può aiutare a digerire? «Possibile dato che è ricco di **sostanze antiossidanti e antinfiammatorie** e potrebbe quindi ridurre lo stress post prandiale dovuto a un eccesso di calorie, ma da qui a consigliarlo come digestivo ce ne corre». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**Che legame c'è tra SONNO, STRESS e MAL di TESTA?**

Il sonno ha un impatto fondamentale sulla salute e sulla qualità della nostra vita.

Dormire a sufficienza e bene è importante per la salute fisica e mentale, influenza la produttività, la capacità decisionale e l'umore.

Ogni marzo ricorre il World Sleep Day, un'iniziativa annuale promossa dalla World Sleep Society, che ha come obiettivo quello di rafforzare la consapevolezza di quanto un sonno regolare sia decisivo per il **benessere individuale** e non solo, e per sottolineare come occorra rivolgersi a uno specialista in caso di disturbi del sonno.

Il momento di profondo **stress** che stiamo vivendo, legato dell'emergenza da **COVID-19**, ha causato una naturale modifica delle nostre abitudini.

Le misure governative per il contenimento del contagio possono aver influito non poco anche sul nostro sonno.

Abbiamo approfondito l'argomento con il dottor **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo di Humanitas.

LO STRESS INFLUENZA IL SONNO?

“Quel che viviamo durante il giorno ma anche le emozioni che proviamo possono accompagnarci anche nel corso della notte.

Stress e ansia, per esempio, possono influire sul sonno perché attivano dei meccanismi a livello ormonale che possono tenerci svegli in quanto interferiscono con l'azione della melatonina, l'ormone deputato alla regolazione del ciclo sonno-veglia”, spiega il dottor Tullo.

COME DORMIRE MEGLIO?

È importante ricordare come alcune accortezze possano aiutarci a provare ad assicurarci un buon sonno, specie in momenti faticosi come quello che stiamo vivendo.

- Cercare di avere un ritmo regolare per quando riguarda il sonno, andando a dormire e svegliandosi sempre alla stessa ora.
- Non superare i 45 minuti di sonno giornaliero, per chi è abituato a prendersi un momento di riposo.
- Non fare attività fisica prima di dormire.
- Utilizzare un letto comodo, assicurarsi che la stanza sia ben ventilata e che la temperatura sia adeguata.
- Assicurarci un ambiente il più possibile buio e silenzioso.
- Evitare di utilizzare pc, smartphone e tablet una volta a letto.
- Nelle ore che precedono il momento in cui si va a dormire è bene: evitare di fumare, di assumere caffeina, di consumare alcol e alimenti pesanti, speziati o dolci.

MAL DI TESTA AL RISVEGLIO: COME COMPORTRARSI?

“Se il nostro sonno è influenzato dallo stress e dalle preoccupazioni accumulate, è molto probabile che al risveglio si abbia mal di testa.

Se si ha bisogno di un piccolo aiuto per dormire bene di notte si possono provare alcuni integratori come:

- ❖ melatonina, biancospino, lavanda, magnesio, valeriana, passiflora, camomilla.

In alcuni casi critici e dopo consulto medico si possono utilizzare per un breve periodo i sedativi-ipnotici come le **benzodiazepine** e derivati.

Se i disturbi del sonno ed eventualmente la cefalea al risveglio tendono a persistere per più di 1-2 mesi bisogna fare il punto della situazione con un neurologo; potrebbe trattarsi di apnee notturne, sindrome delle gambe senza riposo, patologie extrapiramidali, disturbi psichiatrici, disturbi respiratori o cardiaci”, conclude il dottor Tullo.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**I MATTINIERI SONO PIÙ FELICI?**

Invidiate i vostri amici che si svegliano all'alba con il sorriso? Fate bene, lo dice la ricerca condotta da un'università britannica.

Secondo una ricerca condotta dalla Roehampton University (GB), alzarsi presto aiuterebbe a riuscire meglio sul lavoro e nella vita, rendendoci anche più sani. Lo studio ha coinvolto 1.068 adulti in un'indagine online sui loro bioritmi, tono dell'umore e salute.



- ❖ Il 13% (i mattinieri) ha dichiarato di essere in piedi prima delle 7,
- ❖ il 6% (detti "i nottambuli") non prima delle 9,

anche se entrambi i gruppi hanno ammesso di indugiare un'ora in più sotto le coperte nel weekend (l'81% oscilla fra questi estremi).

Joerg Huber, che ha condotto la ricerca, riferisce che i mattinieri si dichiarano più sani, più felici... e più magri.

IN FORMA! La spiegazione risiederebbe nel fatto che alzarsi presto lascerebbe più tempo per compiere senza fretta tutte le attività quotidiane, generando in chi ha questa abitudine una soddisfazione maggiore rispetto a coloro che, puntando la sveglia più tardi, sono costretti a svolgere di corsa le proprie mansioni non godendosi la giornata. I mattinieri sarebbero quindi più capaci di reggere lo stress. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE**"VA BENE LASCIAR PIANGERE I NEONATI PRIMA CHE SI ADDORMENTINO"**

A svolgere lo studio, i ricercatori della Flinders University, in Australia, che hanno pubblicato un articolo su Pediatrics

È il cruccio di ogni genitore quello di lasciare o meno che il proprio piccolo al momento della nanna si addormenti da solo, accettando che possa anche **piangere** un po' senza intervenire subito.



Alcuni ci riescono, altri meno, ma un nuovo studio aggiunge supporto all'idea che il metodo è efficace e non causa stress o problemi emotivi duraturi ai bambini.

I ricercatori hanno lavorato su 43 coppie di genitori che avevano **bambini** tra i 6 e i 16 mesi con problemi di sonno. Sono stati costituiti tre gruppi:

- il primo, in cui a mamma e papà è stata insegnata una tecnica chiamata "**estinzione graduale**", che prevede l'allontanamento nel giro di un minuto dalla camera del piccolo e l'attesa il più possibile prima di confortarlo se piange;
- il secondo che ha sperimentato un metodo chiamato "**dissolvenza** al momento di andare a letto", che prevede la messa a nanna del piccolo al momento in cui solitamente si addormenta rimanendo nella stanza fino a quando prende sonno;
- infine, il terzo che fungeva da gruppo di controllo.

In generale le tecniche di *training* per dormire si sono rivelate efficaci: **i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress, erano più bassi, i piccoli lasciati a piangere per un po' da soli hanno preso sonno 15 minuti più velocemente di quelli del gruppo di controllo, quelli con mamma o papà nella stanza 12 minuti più velocemente.

In più, i bambini appartenenti al gruppo del "pianto controllato" si svegliavano con meno frequenza durante la notte. (*Salute, La Stampa*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



EMERGENZA CORONAVIRUS: Governatore REGIONE CAMPANIA: Test di SCREENING



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Presidente Giunta Regione Campania
On. Vincenzo De Luca
PEC: capo.gab@pec.regione.campania.it

ISTANZA URGENTE

Illustre Presidente,

i Farmacisti, siano essi Ospedalieri, in forza al territoriale del SSN, o che operino all'interno di parafarmacie o farmacie di comunità, sono al lavoro tutti i giorni a consigliare e rassicurare, ad ascoltare e dispensare medicinali, e quindi sono a stretto contatto con il pubblico rappresentando una categoria ad altissimo rischio.

Se un farmacista o un suo collaboratore restano contagiati, una farmacia si chiude e con essa, anche la garanzia per il Cittadino di un servizio fondamentale.

In ragione di quanto descritto, per i farmacisti della provincia di Napoli la situazione professionale è diventata insostenibile; da settimane abbiamo chiesto a tutte le Autorità e alla Protezione Civile l'assegnazione di idonee mascherine protettive che ormai risultano introvabili e che sono state fornite ad altre Categorie – alle quali va il Nostro massimo rispetto perché impegnati come noi a contrastare l'emergenza – ma che non sono più esposte della Nostra; nonostante tutto i Farmacisti continuano a prestare la loro opera sul territorio e nelle strutture del SSN, contrastando senza strumenti all'altezza il COVID-19.

Inoltre mi rivolgo a Lei, come da espresso invito dell'OMS, di valutare la possibilità di effettuare test di screening in maniera sistematica a tutti i farmacisti e ai loro collaboratori come soggetti a rischio, al fine di evitare di diventare portatori e rischiare di trasmettere il virus ai pazienti e clienti.

Confidando in una Sua attenzione a quanto descritto, La saluto con cordialità.



Il Presidente
(Prof. Vincenzo Santagada)
Vincenzo Santagada

Napoli 27 Marzo 2020
Prot.1098/2020

EMERGENZA CORONAVIRUS:

REGIONE CAMPANIA: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Di seguito la nota inviata dalla **Regione Campania**



Giunta Regionale della Campania
Direzione Generale per la Tutela della Salute e
il Coordinamento del Sistema Sanitario Regionale

Prot n° 2020.0163267
del 14/03/2020

A Federfarma Campania
A Assofarm Campania
Agli Ordini Provinciali dei Farmacisti
Ai Direttori Generali delle AA.SS.LL.

e p. c. Al Presidente della Giunta Regionale
per il tramite dell'Ufficio di Gabinetto

Oggetto: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Quale riscontro alle richieste pervenute da parte delle Organizzazioni Sindacali dei titolari di farmacia e Ordinistiche, in merito allo svolgimento del Servizio Farmaceutico da parte delle stesse a battenti chiusi, in casi di particolari criticità o laddove non venisse garantito un adeguato sistema di protezione individuale al personale presente, nella condivisione di quanto indicato, si dispone la facoltà per gli esercizi farmaceutici di favorire il lavoro a battenti chiusi.

Si coglie l'occasione per porgere un sentito ringraziamento ai farmacisti ed al personale del comparto per il prezioso contributo che stanno dando nelle azioni di contenimento della diffusione dell'epidemia da Covid-19.

Il Dirigente UQD06
Dott. Ugo Trama

Il Direttore Generale
Avv. Antonio Postiglione

EMERGENZA CORONAVIRUS:

REGIONE CAMPANIA: Richiesta fornitura DPI per Operatori Sanitari Farmacisti

Di seguito la nota inviata dalla **Regione Campania**



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

UNITÀ DI CRISI REGIONALE
PER LA GESTIONE DELL'EMERGENZA
EPIDEMIOLOGICA DA COVID-19
dg.501800@pec.regione.campania.it

Direzione Generale
per la Tutela della Salute
e il Coordinamento del SSN
dg.500400@pec.regione.campania.it
dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it

Prot. 1130/2020

Oggetto: Emergenza COVID-19: Richiesta fornitura DPI per Operatori Sanitari Farmacisti.

Facendo seguito alle note inviate dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fin dal 9 Marzo c.a., che si allegano alla presente, nelle quali si richiede con assoluta urgenza "l'assegnazione di **idonee mascherine protettive** ed altri dispositivi di protezione individuale" ai Farmacisti che operano nelle Farmacie e nelle Parafarmacie aperte al pubblico e ai Farmacisti del SSN, in attesa che tutti i Farmacisti possano contare finalmente su Dispositivi idonei ed adeguati all'esposizione professionale, confermo la volontà di questo Ordine Professionale di farsi collettore delle consegne per poter distribuire i suddetti dispositivi ai propri iscritti.

Quanto innanzi detto anche per la fornitura annunciata ai farmacisti in data odierna a mezzo stampa dal Commissario straordinario all'emergenza coronavirus, Domenico Arcuri.

Resto in attesa di Vs. convocazione per il ritiro di idonei dispositivi di protezione DPI per tutti i Farmacisti iscritti all'Ordine provinciale di Napoli.

Si allegano alla presente: nota prot. 855/2020 indirizzata alla Protezione Civile della Regione Campania, nota prot. 1098/2020 del 27 Marzo u.s. indirizzata al Presidente della Giunta Regione Campania, nota Prefettura di Napoli indirizzata al Responsabile dell'Unità di Crisi Regionale per la Gestione dell'Emergenza Epidemiologica da COVID-19.



IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo SANTAGADA)
Vincenzo Santagada

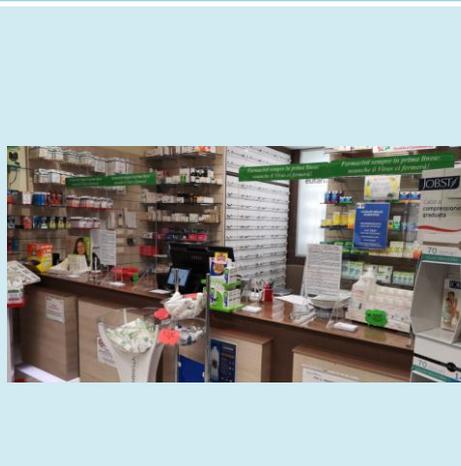
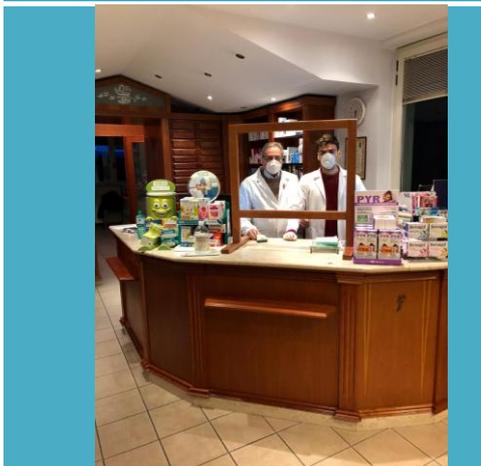
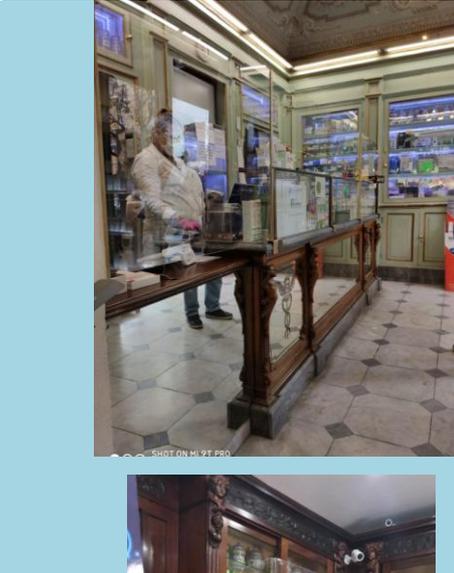
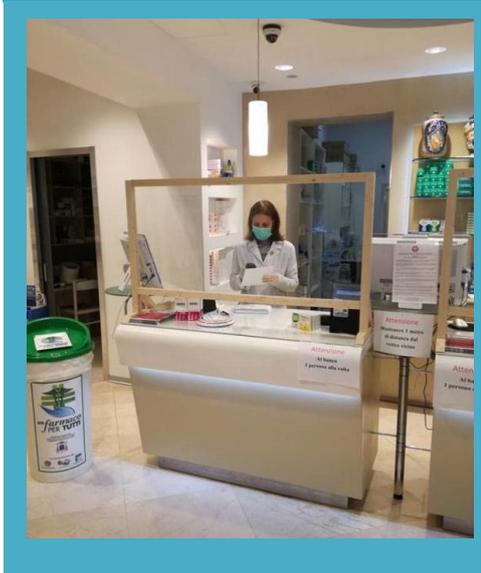
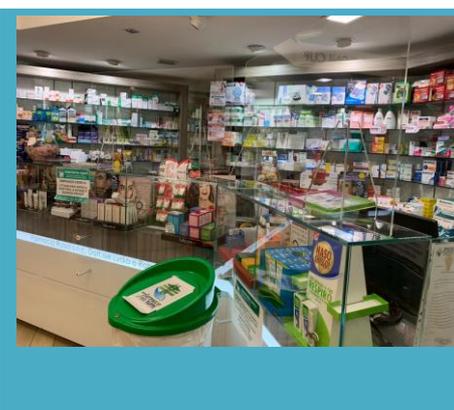
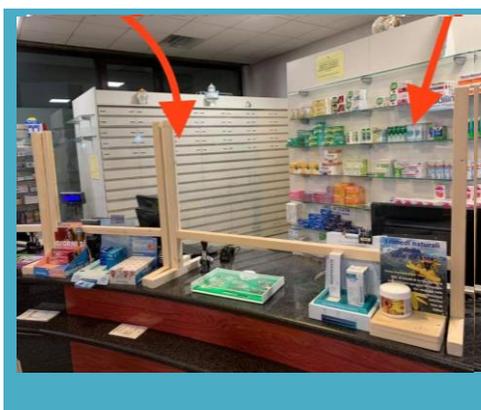
Napoli 1 Aprile 2020

Indicazioni Operative per i FARMACISTI

*Oltre alle indicazioni operative riportate nella **Tabella a pagina 8**, e le **iniziative intraprese negli ultimi giorni dall'Ordine (Pag. 6, 7, 9 e 10)** di seguito un suggerimento per la tutela personale dei Farmacisti e dei Cittadini.*

Al fine della **TUTELA PERSONALE** di chi opera in Farmacia, invito i **Datori di Lavoro** a rispettare ed adottare tutte le misure, previste dal Dpcm (*Tabella a pagina 6*), che mettono in **sicurezza l'intero personale** e la **POSSIBILITÀ** di :

- ❖ **poter valutare l'allestimento di una semplice barriera in plexiglass** che limita i contatti con i cittadini che si recano in farmacia così come realizzato da alcuni Colleghi di Napoli (Immagini).



Web TV Ordine dei Farmacisti CORONAVIRUS: I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di prevenzione di questa emergenza epidemiologica da COVID-19.

**Di seguito i links dove poter visionare il
Filmato realizzato con il
Prof. Giulio TARRO.**



Cliccare il link del filmato

<https://youtu.be/UQL5TLecjEI>



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



Iniziative ENPAF per emergenza COVID-19



In considerazione della straordinaria situazione di emergenza sanitaria ed epidemologica da COVID -19 riguardante tutto il territorio nazionale, in primo luogo l'Enpaf ha **differito i termini di pagamento delle quote contributive** per l'anno 2020 da porre in riscossione tramite bollettini bancari Mav.

A seguito dell'atto presidenziale del 18 marzo 2020, le nuove scadenze contributive sono le seguenti:

- ❖ nel caso di **riscossione su 3 rate**, la scadenza dei pagamenti è fissata rispettivamente al:
 - ✓ **30 giugno 2020, 31 luglio 2020 e il 31 agosto 2020;**
- ❖ in caso di **riscossione su 4 rate**, la scadenza dei pagamenti è fissata rispettivamente al:
 - ✓ **30 giugno 2020, 31 luglio 2020, il 31 agosto 2020 e al 30 settembre 2020**

Inoltre, l'ENPAF ha disposto, in via d'urgenza, la creazione di un **fondo per l'emergenza Covid-19**.

Il predetto fondo avrà quale prioritario obiettivo quello di assicurare iniziative in favore dei farmacisti colpiti dal Covid-19 e ricoverati, in favore delle famiglie dei farmacisti che, purtroppo, nell'esercizio della propria attività hanno perso la vita, nonché ulteriori interventi che si renderanno necessari, soprattutto nei casi in cui le farmacie e parafarmacie siano state obbligate alla chiusura in ragione del contagio in capo a tutti gli operatori.

Il **primo stanziamento ammonta ad euro 500.000**. Le modalità di erogazione delle provvidenze a carico del fondo saranno oggetto di tempestivi provvedimenti attuativi concernenti anche la relativa modulistica per la presentazione delle domande, che sarà pubblicata sul sito www.enpaf.it