



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Articolo sul quotidiano **Il Mattino**

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. I sintomi in media 5,1 giorni dopo l'esposizione al virus. "ecco perché la quarantena è di 14 giorni"



Prevenzione e Salute

4. Come rafforzare le difese immunitarie

Proverbio di oggi.....

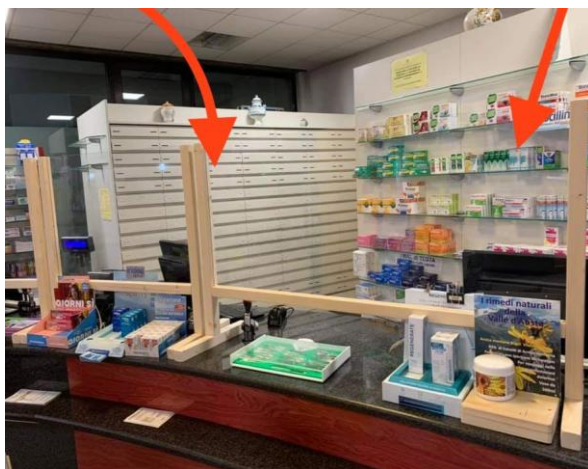
I strunze saglieno semp 'a galle - I cattivi riescono sempre a farsi notare

Indicazioni Operative per i FARMACISTI

*Oltre alle indicazioni operative riportate nella **Tabella a pagina 6**, e le **iniziative intraprese negli ultimi giorni dall'Ordine (Pag. 7, 8 e 9)** 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).



SCIENZA E SALUTE**I SINTOMI IN MEDIA 5,1 GIORNI DOPO L'ESPOSIZIONE AL VIRUS. "ECCO PERCHÉ LA QUARANTENA È DI 14 GIORNI"**

Nuova analisi della Johns Hopkins University. La media dell'incubazione da coronavirus è 5 giorni. Ma la maggior parte dei casi mostra i sintomi entro 11 giorni.

Il PRIMO sintomi del coronavirus, a fine incubazione, iniziano in media circa **dopo 5,1 giorni dalla prima esposizione al virus.**

In pochissimi casi si sono manifestati oltre i due giorni dopo, nella maggior parte dei casi si manifestano dopo undici giorni:

✓ *il valore medio è dunque stimato intorno ai 5 giorni.*

E' quanto affermano i ricercatori dell'Università americana Johns Hopkins in un articolo pubblicato oggi sulla rivista *Annals of Internal Medicine*.

Gli scienziati, che hanno studiato una serie di casi cinesi nel periodo di febbraio, hanno condotto una analisi sull'incubazione del Covid-19 e stabilito che il 97.5% delle persone che sviluppano sintomi di infezione da SARS-CoV-2 mostrerà questi sintomi entro 11,5 giorni dall'esposizione.

In pratica, scrivono gli esperti,

❖ *ogni 10 mila persone messe in quarantena per due settimane solo 101 in media potrebbero sviluppare qualche sintomo dopo essere rilasciate dalla quarantena.*

Per questo gli scienziati della *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* indicano che il periodo di 14 giorni di quarantena usato per esempio nei Centri statunitensi per il controllo e la prevenzione delle malattie per individui potenzialmente esposti da coronavirus è un "**periodo di tempo ragionevole per monitorare gli individui e lo sviluppo della malattia**".

In sostanza due settimane sono quelle necessarie (anche se ci può essere qualche caso extra, che va dunque oltre questo lasso di tempo) per rendersi conto di un possibile contagio.

Per affermare ciò i ricercatori della Johns Hopkins, lo stesso istituto che da mesi ha diffuso e resa pubblica la mappa del contagio in tempo reale, hanno analizzato 181 casi provenienti soprattutto dalla Cina (zona Hubei) e rilevati prima del 24 febbraio.

Per lo più si tratta di persone che potevano avere una idea del periodo del contagio, dato che avevano viaggiato da o verso Wuhan, città cinese considerata al centro dell'epidemia.

Questi cittadini, secondo gli studi effettuati, mostravano in media un periodo di incubazione di 5,1 giorni.

Sono stati registrati il possibile periodo dell'esposizione, l'insorgenza dei primi sintomi, della tosse, della febbre, e grazie a ogni caso rilevato è stato creato un modello di distribuzione del periodo di incubazione. E' emerso appunto che meno del 2,5% delle persone infette mostrava sintomi entro 2,2 giorni e più del 97% entro i 11,5 giorni.

Per **Justin Lessler**, professore di epidemiologia della Johns Hopkins,

"in base alla nostra analisi dei dati disponibili l'attuale raccomandazione di 14 giorni per il monitoraggio attivo o per la quarantena è un periodo ragionevole, anche se alcuni casi potrebbero andare oltre".

La stima accurata del periodo di incubazione potrebbe, chiosano gli scienziati, aiutare epidemiologi ed esperti a valutare meglio la dinamica e i meccanismi dell'epidemia e allo stesso tempo studiare, da parte dei funzionari di sanità pubblica, sistemi e misure efficaci per la quarantena o l'isolamento, esattamente come sta avvenendo ora in Italia.

(Salute, La Repubblica)



PREVENZIONE E SALUTE**COME RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE**

Avere un sistema immunitario efficiente è sempre importante ma in questo periodo di emergenza sanitaria nazionale lo è ancor di più. Ecco le sostanze utili per potenziare il nostro scudo di difesa

Mettere in pratica le **indicazioni** dell'OMS e del Ministero della Salute è fondamentale per **limitare il contagio da Coronavirus**.

È altrettanto importante, di questi tempi, rafforzare il sistema immunitario, cioè lo scudo di difesa dell'organismo.

L'IMPORTANZA DI RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE

«Il nostro corpo può essere paragonato a un castello che, d'improvviso, viene assediato da un esercito straniero».

«Il guardiano, ossia il sistema immunitario, riconosce i nemici, in questo caso il SARS-CoV-2, e contro di loro scatena i suoi soldati: i globuli bianchi specializzati, cioè **linfociti T** e **linfociti B**, prodotti da midollo osseo, milza, fegato, ma anche **neutrofili** e **macrofagi**.

Se le difese funzionano bene, i guerrieri saranno veloci e riusciranno a sconfiggere il nemico più facilmente. Se, invece, funzionano male, **i soldati saranno meno reattivi**.

Il rischio è che abbiano armi spuntate e che così i nemici possano avere la meglio».

DIFESE IMMUNITARIE BASSE: I SEGNALI

Avere le difese immunitarie basse può, pertanto, essere un problema per la salute, in quanto si è maggiormente esposti alle infezioni e alle malattie.

Tra i campanelli d'allarme che avvertono che le difese sono sotto il livello di guardia ci sono **stanchezza**, **inappetenza**, **comparsa di Herpes simplex** (la «febbre» sulle labbra).

Ricordiamoci, inoltre, che il sistema immunitario tende naturalmente a indebolirsi con **l'invecchiamento**.

GLI INTEGRATORI PER POTENZIARE LE DIFESE IMMUNITARIE

Se il vostro menù è vario e ricco di frutta e verdura di stagione ([clicca qui](#) per sapere quali sono i cibi giusti per rafforzare le difese immunitarie), probabilmente assumete già la corretta quantità di **antiossidanti** e altre **sostanze dall'azione immunomodulante**, che supportano cioè il sistema immunitario.

Se invece la vostra alimentazione è carente di alcuni nutrienti o siete in una condizione di particolare stress e affaticamento, potrebbero esservi di aiuto gli integratori, da acquistare in farmacia, parafarmacia, erboristeria senza ricetta, ma comunque sempre dietro indicazione del medico.

Di solito è consigliata l'assunzione a cicli, con un periodo di sospensione, rispettando le modalità di somministrazione e il dosaggio indicati sul foglietto illustrativo contenuto nella confezione.

Ecco quelli più utili.

❖ Zinco

È un minerale in grado di aiutare l'organismo a difendersi. **Agisce paralizzando i virus e impedendo loro di replicarsi**. Un'altra ipotesi suggerisce un'azione immunostimolante. Si trova sotto forma di bustine o compresse. Se durante il trattamento avvertite sintomi come *nausea, vomito, diarrea*, consultate il medico.

❖ Probiotici

Una ricerca dell'Università degli Studi di Milano, pubblicata sul *Journal of Clinical Gastroenterology*, ha dimostrato che l'impiego costante di probiotici **riduce i casi di infezione e rende le forme influenzali meno aggressive**.

Sono particolarmente efficaci i bifidobatteri (*Bifidobacterium lactis*) e i lattobacilli (*Lactobacillus rhamnosus* e *Lactobacillus plantarum*). Si trovano in bustine o in fiale (alcune da conservare in frigo).

Sui probiotici non sono state registrate controindicazioni e non sembrano esserci effetti collaterali.



❖ **Vitamina C**

Grazie al suo potere antiossidante **aiuta le cellule a difendersi con maggiore efficacia dagli attacchi esterni**. Gli integratori sono venduti sotto forma di capsule effervescenti, tavolette, pastiglie, pillole. La vitamina C è controindicata in caso di insufficienza renale.

❖ **Vitamina D**

Stimola le difese immunitarie. Gli integratori si trovano sotto forma di capsule. L'assunzione è controindicata per chi soffre di ipertiroidismo o malattie renali. Un sovradosaggio può comportare nausea, vomito, perdita di peso, aumento della diuresi, aumento della sete, debolezza generalizzata, sonno, cefalea.

❖ **Vitamina E**

È composta da tocoferolo e tocotrienolo, elementi che **riducono lo stress ossidativo** delle cellule del sistema immunitario, aiutandole a **combattere i virus**. Gli integratori (ma ci sono anche tanti cibi ricchi di vitamina E) si trovano sotto forma di pastiglie, spesso in abbinamento con altre vitamine e minerali. Tra gli **effetti collaterali**, una possibile diminuzione dell'aggregazione piastrinica e dei fattori di coagulazione. La vitamina E è sconsigliata durante la chemioterapia o la radioterapia.

❖ **Omega-3**

Gli acidi grassi omega-3 sono precursori delle prostaglandine, sostanze simili agli ormoni, che **attenuano le infiammazioni**, modulando l'attività del sistema immunitario. Sono in vendita sotto forma di capsule. Si sconsiglia l'assunzione a chi prende anticoagulanti, come aspirina o warfarin.

❖ **Carotenoidi**

Precursori della vitamina A, i carotenoidi sono in grado di **stimolare le difese immunitarie**. Tra gli effetti collaterali del sovradosaggio, un'eventuale colorazione gialla dei palmi delle mani e dei piedi. Un aiuto dalle piante. Anche alcune piante possono rinforzare le difese immunitarie, «armandole» contro i virus.



❖ **Echinacea**

È una pianta originaria del Nord America che rinforza il sistema immunitario. In particolare, **potenzia l'attività dei fagociti**, cellule che catturano e digeriscono gli aggressori dell'organismo.

Con il termine **echinacea** si definiscono tre specie diverse, tutte usate in fitoterapia:

❖ *Echinacea purpurea*, *Echinacea angustifolia*, *Echinacea pallida*.

Di tutte si utilizzano le radici e dell'*Echinacea purpurea* anche la pianta intera.

In commercio si trovano diverse preparazioni: succo, soluzioni idroalcoliche, estratti secchi.

Non può assumere l'echinacea chi soffre di malattie autoimmuni e chi assume farmaci immunosoppressori.

❖ **Ginseng**

Gli estratti di questa pianta conosciuta da millenni per le sue virtù tonificanti ed energizzanti aiutano a incrementare le quantità di interferone, una classe di proteine prodotte dalle cellule del sistema immunitario in risposta all'attacco di agenti esterni.

Esistono vari tipi di ginseng, ma il migliore è il **Panax** (rosso coreano).

È controindicato durante la gravidanza e l'allattamento ed è sconsigliato a chi soffre di ipertensione. Può provocare disturbi intestinali e diarrea.





❖ *Olivello spinoso*

È un arbusto selvatico originario della Cina, che cresce nelle ghiaie dei fiumi e dei torrenti.

Contiene notevoli quantità di vitamina C, ma anche vitamine A, E, P e alcune vitamine del gruppo B, oltre a vari minerali come ferro, calcio, magnesio, rame.

In alcuni studi sperimentali, gli estratti dai germogli di foglie di questa pianta, disponibili sotto forma di compresse, capsule, succo, sciroppo, hanno evidenziato la capacità di rinforzare le difese immunitarie.

❖ *Rosa canina*

È un'ottima fonte di vitamina C, ma anche di altre vitamine (A, E, K e alcune del gruppo B). Contiene, inoltre, acido folico, flavonoidi, tannini, carotenoidi, acidi grassi, sali minerali.

È stato dimostrato da vari studi che svolge **un'azione di rafforzamento generale dell'organismo** e, in particolare, del sistema immunitario.



❖ *Bacche di goji*

Il goji è una pianta appartenente alla famiglia delle Solanacee (la stessa di melanzane, pomodori, patate, peperoncini e peperoni), che cresce in Tibet, in Mongolia e in alcune province della Cina.

Nelle sue bacche, che si possono trovare essiccate o sotto forma di capsule, compresse o succo concentrato, sono contenuti flavonoidi e beta-carotenoidi, ma anche vitamine C e del gruppo B, aminoacidi essenziali, minerali come calcio, magnesio, potassio, selenio e fosforo.

Secondo alcuni recenti studi, il goji sarebbe in grado di **promuovere l'attività delle cellule dendritiche**, sorta di «sentinelle» in grado di catturare gli agenti patogeni che minacciano la salute dell'organismo.

Non può assumere le bacche di goji chi prende farmaci anticoagulanti, antipertensivi e antidiabetici.

❖ *Papaya fermentata*

È un estratto che si ottiene da una manipolazione che l'uomo opera sul frutto. La polpa, liberata dai semi e dalla scorza, viene sottoposta a processi di fermentazione (di durata variabile) sfruttando l'azione di alcuni lieviti.

Disponibile in bustine e in compresse, contiene un'elevata quantità di enzimi antiossidanti. Secondo uno studio condotto dai ricercatori della Texas University, negli Stati Uniti, e pubblicato sul Journal of biological regulators and homeostatic agents, si è dimostrata **efficace nella prevenzione delle infezioni alle vie aeree superiori**, rinforzando le difese immunitarie.

È controindicata durante la gravidanza e l'allattamento, in chi soffre di disturbi gastrointestinali e in chi sta assumendo farmaci anticoagulanti. (*Salute, Ok e Benessere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



**FEDERAZIONE ORDINI
FARMACISTI ITALIANI**



**ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

Via Toledo n. 156 - 80132 Napoli
Uff. Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
Email: info@ordinefarmacistinapoli.it Web: www.ordinefarmacistinapoli.it

COVID-19 **INDICAZIONI OPERATIVE PER I FARMACISTI**

1. EVITARE ASSEMBRAMENTI NEI LOCALI, EVENTUALMENTE DISCIPLINANDO GLI ACCESSI CON L'APERTURA REGOLATA DELLE PORTE DI INGRESSO
2. GARANTIRE UNA DISTANZA MINIMA DI ALMENO UN METRO SIA TRA I PAZIENTI PRESENTI SIA TRA QUESTI ULTIMI E I FARMACISTI AL BANCO, NONCHE' IL PERSONALE ADDETTO
3. OVE LA SPECIFICA SITUAZIONE TERRITORIALE SIA VALUTATA A RISCHIO, INDOSSARE DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (MASCHERINE E GUANTI)
4. RENDERE DISPONIBILI AI CITTADINI NEI LOCALI I PRODOTTI PER LA IGIENIZZAZIONE O DISINFEZIONE DELLE MANI
5. LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI ED EVITARE DI TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA
6. EFFETTUARE UNA PULIZIA ACCURATA DEGLI AMBIENTI (IN PARTICOLARE, DEL BANCONE E DELL'AREA PROSPICIENTE AD ESSO) CON DISINFETTANTI A BASE DI ALCOL O CLORO
7. NEBULIZZARE NELL'AMBIENTE SPRAY IGIENIZZANTI
8. ESPORRE L'ULTIMA VERSIONE DEL DECALOGO DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ, NONCHE' EVENTUALI ALTRE INFORMAZIONI DI PUBBLICA UTILITÀ'
9. SOSPENDERE LE ATTIVITÀ' DEI TIROCINI DEI CORSI DI LAUREA PER TUTTA LA DURATA DI INTERRUZIONE DELLE ATTIVITÀ' DIDATTICHE NEGLI ATENEI
10. GESTIRE I RAPPORTI CON I FORNITORI E CON I LORO INCARICATI IN MODO DA LIMITARE I CONTATTI CON I PAZIENTI

EMERGENZA CORONAVIRUS: Richiesta fornitura Dispositivi di Protezione Individuale per Operatori Sanitari FARMACISTI

Di seguito la richiesta inviata dall'**Ordine** alla Protezione Civile – Regione Campania



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 9 Marzo 2020

Spett.le
Direzione Generale per i Lavori pubblici
e la Protezione Civile
Regione Campania

Italo Giulivo
Via Alcide de Gasperi n. 28
80133 NAPOLI
dg.5018@regione.campania.it
dg.501800@pec.regione.campania.it

Prot. 855/2020

Oggetto: **Emergenza COVID-19: Richiesta fornitura dispositivi di protezione individuale per Operatori Sanitari Farmacisti.**

Con riferimento all'emergenza sanitaria COVID-19, **si segnalano le criticità nel regolare svolgimento del servizio farmaceutico** nella nostra Provincia.

Onde evitare contagi anche tra i farmacisti che operano **nelle farmacie e nelle parafarmacie aperte al pubblico**, che inevitabilmente ne determinerebbe il conseguente provvedimento di chiusura con inimmaginabili conseguenze sulla salute pubblica in merito al regolare approvvigionamento dei farmaci e prodotti sanitari, **si chiede con assoluta urgenza la disponibilità di mascherine e altri dispositivi di protezione individuale** nel quantitativo idoneo almeno a coprire le esigenze dei suddetti operatori sanitari, che in prima linea e a stretto contatto diretto con migliaia di utenti ogni giorno stanno svolgendo un eccellente e pronto intervento di "avamposto sanitario".

La richiesta è motivata al fine di consentire di "continuare ad operare" in modo corretto e garantendo il servizio in piena sicurezza dei cittadini con i quali i farmacisti entrano costantemente in contatto.

In tale prospettiva, la Federazione Nazionale degli Ordini dei Farmacisti (F.O.F.I) ha già interpellato le Regioni e stilato un decalogo di linee guida destinate in modo mirato ai farmacisti al quale attenersi scrupolosamente.

Sicuri di positivo sollecito riscontro si resta a disposizione per ogni fattiva collaborazione.



IL PRESIDENTE
Prof. Vincenzo Santagada
Vincenzo Santagada

EMERGENZA CORONAVIRUS: Richiesta al Prefetto per l'espletamento del servizio delle Farmacie a BATTENTI CHIUSI

Di seguito la nota inviata dall'**Ordine** a SE Prefetto di Napoli



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 10 Marzo 2020
Prot. 871/2020

Sua Eccellenza il Prefetto di Napoli
P.E.C.: protocollo.prefna@pec.interno.it

ISTANZA URGENTE

In riferimento al DPCM emanato ieri, 9 Marzo ed in vigore da oggi, al fine di porre in essere misure volte al contenimento del contagio da Covid-19, con la presente si rappresenta:

1. che è di tutta evidenza che la farmacia costituisce un presidio indispensabile per la comunità soprattutto in questo periodo di emergenza;
2. che nulla è disposto in merito alle modalità di dispensazione del farmaco nelle farmacie e parafarmacie;
3. che le direttive fornite dalla Direzione Generale per la Tutela della Salute ed il Coordinamento del Sistema Sanitario Regionale della Regione Campania per limitare l'accesso ambulatoriale e garantire l'assistenza farmaceutica comportano situazioni di permanenza prolungate presso le farmacie;
4. stante la difficoltà per le farmacie a reperire idonee misure di protezione individuali per gli operatori;
5. che è necessario consentire di continuare ad operare in modo corretto e garantendo il servizio in piena sicurezza;
6. che è necessario scongiurare la possibilità che i farmacisti siano contagiati ovvero posti in quarantena, poiché questo comporterebbe la chiusura della farmacia.

Per quanto sopra si richiede un provvedimento con effetto immediato che consenta l'espletamento del servizio a battenti chiusi per tutte le farmacie pubbliche e private operanti sul territorio della Provincia di Napoli per tutto il periodo emergenziale, in attesa della dotazione di idonee misure di protezione individuali per coloro che operano all'interno delle stesse (così come da richiesta nota prot. 855/2020 che ad ogni buon fine si allega).



IL PRESIDENTE
Prof. Vincenzo Santagada
Vincenzo Santagada

All. 1 nota prot. 855/2020

EMERGENZA CORONAVIRUS: Richiesta del Presidente della FOFI al Presidente del Governo, al Ministro della Salute e al Responsabile della Protezione Civile

Di seguito la nota inviata dalla **FOFI**



Il Presidente

Prot. 7020/00007074/POL

10 MAR. 2020
Roma,.....

Illustrissimi,

con riferimento al DPCM 9 marzo 2020, che estende a tutto il territorio nazionale le misure di contenimento e prevenzione del contagio da COVID-19, sottopongo alle urgenti valutazioni delle SS.LL. la necessità di adottare un provvedimento specifico volto ad assicurare lo svolgimento a battenti chiusi del servizio farmaceutico da parte delle farmacie aperte al pubblico.

Tale richiesta rappresenta le numerose e pressanti istanze pervenute alla Federazione degli Ordini dai farmacisti italiani di tutto il territorio nazionale, che lamentano la completa assenza da parte del Governo e delle Autorità preposte dell'adozione di misure mirate ad assicurare la protezione sanitaria individuale, a garanzia della continuità del servizio e della tutela della salute dei cittadini.

Il contagio di alcuni farmacisti impegnati nel servizio, nonché la mancanza di dispositivi di protezione individuale, che non sono stati forniti dai soggetti preposti né sono reperibili sul mercato, rendono l'adozione di tale provvedimento doverosa e indifferibile.

Resto in attesa di un urgente riscontro, al fine di poter fornire le giuste indicazioni a tutti i farmacisti italiani.

Con i migliori saluti.

On. Dott. Andrea Mandelli

Ill.mo Prof.
Giuseppe Conte
Presidente del Consiglio dei Ministri

Ill.mo On. Dr.
Roberto Speranza
Ministro della Salute

Ill.mo Dr.
Angelo Borrelli
Capo Dipartimento Protezione Civile –
Commissario Gestione Emergenza Coronavirus

LORO SEDI