



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Articolo sul quotidiano **Il Mattino**
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Si può guarire dall'ansia?
5. Perché gli occhi diventano rossi? Le cause e i sintomi associati.



#### Prevenzione e Salute

6. È bene cambiare lo spazzolino da denti dopo l
7. Protezione da coronavirus:
8. Caratteristiche delle mascherin



## Proverbio di oggi.....

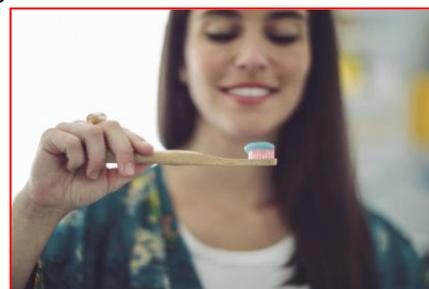
**'E cchiù fesse songo sempe 'e primme a ffarse senti**

## È bene cambiare lo SPAZZOLINO da DENTI dopo l'INFLUENZA. Vero o Falso?

*Uno dei luoghi comuni più diffusi circa l'utilizzo dello spazzolino riguarda il fatto che vada cambiato ogni volta che si incorre in un'influenza.*

Questo perché, quando ci si lava i denti, le setole vengono contaminate da saliva, sangue, placca, dentifricio, e, ovviamente, batteri.

**Ma è davvero necessario buttare lo spazzolino in caso di influenza?**



### FALSO

**Buttare via lo spazzolino post-influenza non è assolutamente necessario.**

Il nostro organismo è dotato di un forte sistema immunitario capace di produrre anticorpi contro il microrganismo aggressore.

Ciò significa che se il microrganismo che già ci ha attaccato torna nuovamente, non sarà in grado di eludere le nostre difese.

Il virus dell'influenza, sostiene il *National Health Service* del Regno Unito, sopravvive su una superficie per massimo 24 ore, mentre sullo spazzolino resiste per molto meno, ossia fino a quando lo spazzolino non si asciuga.

Il virus necessita di un ambiente umido per proliferare e sopravvivere: per questo sconsigliamo coprire la testina dello spazzolino subito dopo averlo utilizzato.

Indipendentemente dal rischio di contrarre il virus, però, **è bene diminuire la carica batterica presente sullo spazzolino.** Per fare questo è sufficiente sciacquarlo con cura quando finiamo di utilizzarlo, e posizionarlo in verticale. Ugualmente importante è non lasciare lo spazzolino in un contenitore chiuso.

Lo spazzolino va cambiato ogni 3 mesi ed è uno strumento assolutamente personale: non va perciò condiviso con altre persone.

*(Salute, Humanitas*

# 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****SI PUÒ GUARIRE DALL'ANSIA?**

*Non lo ricordiamo abbastanza, ma l'ansia è una delle componenti essenziali alla sopravvivenza non solo dell'uomo, ma anche degli altri esseri viventi.*

In caso di pericolo, infatti,

- ❖ le **emozioni negative** – rabbia, paura, disgusto e tristezza – sono il miglior sistema di difesa che abbiamo.

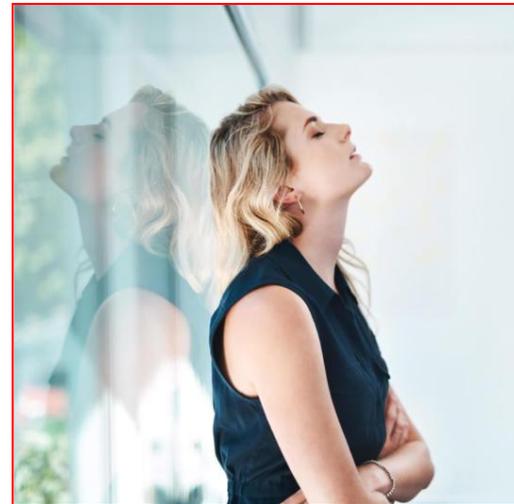
L'ansia rende più sensibili, più reattivi e potenzia non poco la capacità di difendersi; eppure, se vissuta eccessivamente o in maniera negativa, può diventare un problema invalidante.

**Ma perché i disturbi d'ansia riguardano solo alcune persone?**

Come può un familiare o un amico aiutare un proprio caro che ne soffre?

E, soprattutto, **dall'ansia si può guarire?**

Ne abbiamo parlato con il dottor **Francesco Cuniberti**, specialista del Centro per i disturbi d'ansia e di panico di Humanitas San Pio X.

**PERCHÉ ALCUNE PERSONE SOFFRONO D'ANSIA E ALTRE NO?**

Abbiamo detto che l'ansia è una funzione del cervello, necessaria per affrontare le emergenze, e le sensazioni spiacevoli sono il prezzo da pagare per ottenere risultati positivi.

L'eccesso di ansia può paralizzarci, ma anche una sua totale assenza porterebbe a delle performance altrettanto negative.

Per spiegare questo fenomeno bisogna partire dall'idea di fondo che ci sono persone che hanno sistemi di controllo delle funzioni di base del corpo, quali la respirazione, il cuore e l'equilibrio, più fragili del normale. Questa percezione di "fragilità", cioè la perdita di una buona fitness fisica, farebbe scattare il nostro sistema d'allarme in maniera inappropriata, portando a sensazioni ansiose fino a veri e propri attacchi di panico.

**COME COMPORTARSI SE QUALCHE FAMILIARE SOFFRE DI DISTURBI D'ANSIA**

Non tutti coloro che soffrono di disturbi d'ansia accettano di buon grado l'aiuto esterno.

Per questo, è molto importante attuare alcuni accorgimenti ed evitare atteggiamenti che l'interessato potrebbe interpretare come nocivi.

Per prima cosa, è bene documentarsi sul problema:

- ❖ *i disturbi d'ansia sono numerosi e multiformi, informarsi è essenziale ed è un buon modo per avvicinarsi all'interessato.*

Mostrare empatia è ugualmente importante: bisogna riconoscere che la persona stia soffrendo, e che la sua sofferenza sia reale e difficile da sopportare.

Aboliamo qualsiasi comportamento giudicante:

- ❖ *anche cose che ci sembrano piccole possono essere percepite impossibili, quando si ha questo tipo di disturbo.*

Mai banalizzare o negare l'esperienza ansiosa, o avere un approccio sprezzante: soluzioni, suggerimenti semplicistici e fai-da-te non sono sufficienti, e consigliare di provarci di più può essere svilente e indurre vergogna nella persona sofferente.

Molto meglio offrire un aiuto concreto e supporto, magari per fare qualche commissione.

**L'ansia può compromettere la normale vita quotidiana**, e offrirsi di fare qualcosa di specifico, assicurandosi di aver ottenuto il consenso della persona stessa, sarà sicuramente un gesto apprezzato.

Si può incoraggiare il proprio caro a rivolgersi a un professionista.

Ci si può offrire di aiutare a trovare il professionista adeguato e di accompagnarlo a un primo colloquio.

Infine, un consiglio per se stessi.  
 Aiutare chi soffre di un disturbo d'ansia può essere difficile e può provocare frustrazione e stress.  
 Per questo non bisogna trascurarsi, ma essere consapevoli di quanto aiuto possiamo offrire e di quali siano i nostri limiti, mantenendo un equilibrio (anche emotivo).  
 E quando da soli non si riesce a supportare e a sopportare la sofferenza della persona cara, chiedere aiuto anche per se stessi non è certo da considerarsi un fallimento o una vergogna.

**SI PUÒ GUARIRE DALL'ANSIA?**

La percentuale di pazienti che soffre di disturbi di panico raggiunge una remissione clinica completa tra il 12 e il 38% dei casi.

Una restante parte, il 40-60% dei pazienti, manifesta una sintomatologia molto attenuata, subclinica, e non invalidante di ansia: questa fetta di pazienti riesce a riprendere in mano il corso della loro vita.

Nel 20-30% dei casi possono esserci delle recidive o la persistenza dei sintomi, spesso nei pazienti che hanno ricevuto cure inadeguate e non corrette.

È bene sapere che a oggi, quando si curano i disturbi d'ansia e di panico seguendo le principali linee guida internazionali per scelta della terapia, il successo della stessa è garantita in quasi tutti i casi.

La terapia combinata con specifici farmaci ad azione sulla serotonina e una psicoterapia breve **cognitivo-comportamentale** risulta essere la via più valida per permettere alla persona sofferente di ritrovare la serenità e la libertà perdute. (*Salute, Humanitas*)

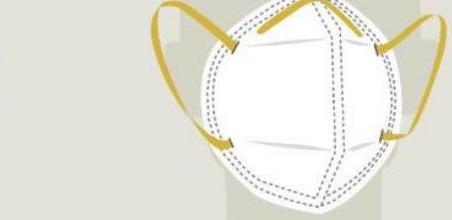
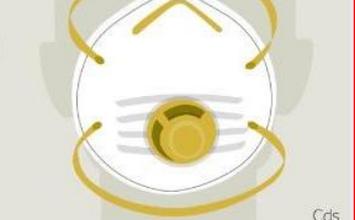


**PREVENZIONE E SALUTE**

**Protezione da Coronavirus:  
 CARATTERISTICHE DELLE MASCHERINE**

*Di seguito 4 tipi di mascherine*

4 tipi di mascherine

<p><b>CHIRURGICHE</b></p> <p>Sono adatte a malati, sanitari e lavoratori a rischio ma non proteggono adeguatamente dal contagio di provenienza altrui</p> 	<p><b>ANTIPOLVERE o FFP1</b></p> <p>Hanno un'efficienza filtrante del 78% e sono assimilabili nelle funzioni e usi alle "chirurgiche"</p> 	<p><b>FFP2 e FFP3</b></p> <p>Sono indicate ai medici che si occupano di pazienti con sintomi o a chi assiste da vicino questi malati</p> 	<p><b>A VALVOLA</b></p> <p>Le valvole possono essere montate su tutti i tipi di mascherine. Non vanno bene per i malati perché "buttano" fuori il virus</p> 
--	---	---	---

**SCIENZA E SALUTE**

## PERCHÉ GLI OCCHI DIVENTANO ROSSI? LE CAUSE E I SINTOMI ASSOCIATI

*Può capitare di ritrovarsi con gli **occhi rossi**.*

Il meccanismo che li fa arrossare è semplice da spiegare:

- *i vasi sanguigni presenti al loro interno si possono rompere, lasciando fuoriuscire il sangue, oppure dilatarsi fino a diventare evidenti e spiccare rispetto al biancore della sclera (la parte bianca dell'occhio).*

Le **cause** alla base di queste alterazioni possono essere diverse, associarsi a sintomi differenti e richiedere trattamenti altrettanto diversi.

A volte, ad es., gli arrossamenti oculari sono scatenati da una **congiuntivite virale**, un'infezione molto contagiosa particolarmente frequente in età scolare che può scatenare anche prurito, lacrimazione intensa, secrezioni, sensibilità alla luce, sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio e problemi alla vista.

Altre volte, invece, la congiuntivite non è causata da virus e non è contagiosa: si tratta dei problemi di natura **allergica** o derivanti da un uso improprio delle **lenti a contatto**.

Altre volte ancora gli occhi si arrossano a causa della presenza di un'**ulcera** (cioè una ferita aperta) sulla cornea.

In questi casi l'arrossamento può essere associato a dolori o indolenzimenti dell'occhio colpito, secrezioni, sensibilità alla luce e riduzione della vista.

Inoltre si potrebbe scorgere una macchia bianca proprio sulla cornea.

Spesso l'ulcera corneale può essere la conseguenza di traumi o danni all'occhio.

Può essere associata, ad esempio, all'uso delle lenti a contatto, oppure da problemi alle palpebre o all'herpes labiale.

Inoltre spesso si associa a infezioni batteriche o, meno spesso, da funghi, virus o parassiti. Infine, può essere associata a un'allergia.

Ci sono poi dei casi in cui gli occhi si arrossano a causa di una lacrimazione inadatta.

Il problema può essere associato a variazioni ormonali, alla presenza di malattie specifiche o all'assunzione di alcuni farmaci, ed è comunemente noto come **sindrome dell'occhio secco**.

Questo problema può essere associato a bruciori, dolori o fitte pungenti, sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio, difficoltà a tollerare le lenti a contatto, nella lettura o mentre si guarda la televisione, vista appannata, secrezioni filamentose a affaticamento oculare.

Infine, a volte i vasi sanguigni associati alla congiuntiva si rompono a causa di piccoli danni o traumi, come quelli che possono essere causati semplicemente sfregando l'occhio.

Altre volte la rottura è associata a problemi come il diabete o la pressione alta, oppure, ancora, all'assunzione di farmaci.

E' un'**emorragia sottocongiuntivale**, un problema in genere non grave e non associato ad altri sintomi: il sangue si accumula semplicemente tra la congiuntiva e la sclera.

Il modo migliore per sapere con che cosa si ha a che fare è **consultarsi con il proprio medico** per ricevere una diagnosi precisa e, se necessario, la prescrizione dei farmaci più adatti per risolvere il disturbo.

*(Salute, Sole 24ore)*



## 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: 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: 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](mailto:dg.5018@regione.campania.it)  
[dg.501800@pec.regione.campania.it](mailto: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](mailto: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

## **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>**