

In questo numero...

AUGURI

DONARE IL SANGUE DURANTE LA SECONDA ONDATA

PLASMA IPERIMMUNE

LA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA

ASSEMBLEA ELETTIVA DEI SOCI

IL RISO FA BUON SANGUE



**A TUTTI I SOCI
E A TUTTE LE FAMIGLIE**

In questo momento storico con le donazioni in un irreversibile calo
non vogliamo parlare dei soliti numeri, ma vogliamo invitare tutti i donatori
ad esprimere un atto di grande volontarietà e solidarietà.

La donazione nei Sit e nei Centri di Raccolta è in totale sicurezza, gli ospedali, i malati,
hanno bisogno di noi, il sangue e il plasma sono indispensabili in tutte le attività ospedaliere.

DONIAMO ORA PIU CHE MAI

chiamaci allo 075 8748916

**e se non sei già un donatore,
DIVENTALO E PRENOTA IL TUO PRIMO APPUNTAMENTO**



*Il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo di Marsciano augurano a tutti Voi un sereno Natale,
con la speranza che il nuovo anno riporti pace, tranquillità, normalità e quotidianità
che prima della pandemia sembravano scentate o non esistere ma che oggi ci mancano tanto.
Ovviamente un pensiero particolare va a tutte le persone che sono state colpite da questo terribile virus
e un abbraccio alle famiglie che hanno perso i propri cari.*



DONARE IL SANGUE DURANTE LA SECONDA ONDATA

ULTERIORI INFORMAZIONI SU
DONAILSANGUE.SALUTE.GOV.IT

Zone rosse e arancioni, la donazione non si ferma

Articolo tratto dal sito del CNS Centro Nazionale Sangue

La raccolta di sangue continua anche dopo le misure adottate dal governo in alcune regioni per ridurre la diffusione del Covid-19. Come specificato da una nota del Ministero della Salute le donazioni di sangue e di plasma rientrano tra le cosiddette "situazioni di necessità" citate dal DPCM dello scorso 4 novembre.

Sono pertanto **consentiti ai donatori gli spostamenti**, all'interno e anche al di fuori dei territori per cui esistono le limitazioni, se si tratta di spostamenti da e verso i servizi trasfusionali o le unità di raccolta associative, come pure sono consentiti gli spostamenti a tutto il personale che ci lavora.

Il **Centro Nazionale Sangue** ribadisce come ogni giorno 1800 pazienti continuino ad avere bisogno di trasfusioni.

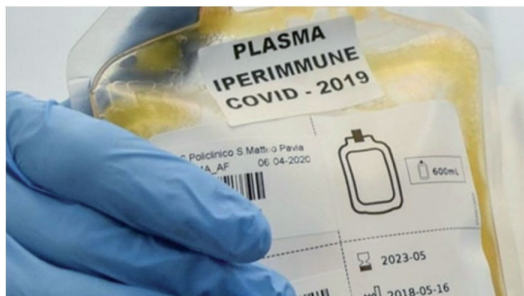
"L'appello che rivolgiamo a tutti i donatori, anche a quelli che vivono nelle zone rosse e arancioni, è quello di continuare a donare. Le trasfusioni sono un **Livello Essenziale di Assistenza**, che deve essere garantito, quindi **non si possono fermare le donazioni** – è il commento del direttore del Centro Nazionale Sangue; Il consiglio ai donatori che sono in buona salute è **prenotare la donazione**, telefonando prima, per evitare affollamenti, ma non è l'unica misura che è stata presa per garantire la sicurezza non solo dei donatori ma anche del personale sanitario".

Le raccomandazioni per chi dona e per i centri di raccolta sono illustrate in una **circolare del Cns**. In particolare è sospeso per **14 giorni** dalla donazione chiunque sia stato a stretto contatto con una persona con infezione documentata da Sars-CoV-2 (ma la sospensione potrà ridursi a 10 giorni se, allo scadere del decimo giorno, si effettuerà un tampone con esito negativo) e chiunque sia ritornato da un viaggio in Romania o nei paesi extra Ue (con l'eccezione di Gran Bretagna, Norvegia, Svizzera, Islanda, Andorra, Liechtenstein, Città del Vaticano e San Marino). Per i viaggi nei paesi per cui al rientro è previsto un tampone obbligatorio la donazione è consentita solo dopo l'effettuazione del tampone con esito negativo.

I **positivi asintomatici** potranno donare, al termine del periodo di isolamento preventivo, solo dopo aver fatto un tampone con esito negativo. Mentre i **sintomatici** potranno donare solo dopo un tampone negativo da fare non prima di tre giorni dopo l'esaurimento dei sintomi.

PLASMA IPERIMMUNE a cosa serve e come donarlo

Caro Donatore, cara Donatrice,
come già saprai l'infezione da virus Sars-Cov-2 è attualmente una grave emergenza mondiale e al momento non esiste un trattamento specifico di provata efficacia. La possibilità di ottenere immediatamente l'immunizzazione contro agenti infettivi somministrando anticorpi specifici contenuti nel plasma ottenuto dai soggetti guariti e/o convalescenti, ha dimostrato una possibile efficacia in pazienti affetti da polmonite da COVID-19; In questo senso risultano già pubblicate esperienze preliminari incoraggianti.



Infatti, come è accaduto per altre precedenti epidemie virali quali per esempio Ebola, l'uso di plasma da soggetti convalescenti sopravvissuti all'infezione può avere un ruolo terapeutico, soprattutto perché facilmente realizzabile e poco rischioso.

La possibilità di raccogliere il plasma mediante procedura di plasmateresi con rapidità ed efficacia mettendolo immediatamente a disposizione del paziente che ne abbia necessità, rappresenta in questo momento una possibilità terapeutica ulteriore. Ad oggi, tuttavia, non esistono studi in letteratura che ne dimostrino la fattibilità e l'efficacia nell'ambito dell'epidemia mondiale di SARS-CoV-2.

La Regione Umbria, credendo in questa possibile arma terapeutica, ha aderito ad un Protocollo Multicentrico per trattare i pazienti affetti da polmonite da COVID-19 con il plasma di soggetti guariti dalla stessa infezione.

Lo studio necessita di una partecipazione di un numero ampio di soggetti. Quindi, come sempre nelle situazioni di emergenza, chiediamo la Tua disponibilità a donare plasma con la consueta procedura della plasmateresi qualora ti trovassi nelle seguenti condizioni:

- *soggetto guarito con 2 tamponi negativi*
- *essere trascorsi almeno 14 giorni dal secondo tampone negativo*
- *età non superiore a 60 anni*
- *non aver effettuato trasfusioni di sangue*
- *per le donne, non aver mai partorito*

L'Avis Regionale dell'Umbria intende supportare tali necessità e, se ritieni di voler/poter partecipare a questo importante progetto, sei invitato/a a prendere contatto con il Servizio Trasfusionale dell'Azienda Ospedaliera di Perugia al seguente indirizzo mail: b.lucianipasqua@ospedale.perugia.it (in alternativa telefonando al n.0755783628, dalle ore 12.00 alle ore 14.00, dal lunedì al venerdì) fornendo il tuo nome, cognome, data di nascita e numero di telefono dove poter essere ricontattato per l'appuntamento.

Confidiamo come sempre nella Tua consueta e consolidata disponibilità, certi che

INSIEME CE LA FAREMO



La salute inizia dalla tavola di Valentina Benfatti

LA ZUCCA: LA REGINA DELLA TAVOLA AUTUNNALE

La zucca matura generalmente dalla fine di agosto agli ultimi giorni di novembre.

Essendo un frutto di colore giallo-arancione è ricco di betacarotene, il precursore della vitamina A, che è utile per la salute di pelle, mucose e vista; contiene, inoltre, tanta vitamina C utile ad aiutare la guarigione delle ferite, attenuare i dolori articolari, ridurre gli effetti negativi dello stress e a prevenire le malattie degenerative. Importante il contenuto di potassio per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose.

La polpa di zucca è ipocalorica e assai digeribile, ideale nell'alimentazione dei bambini e delle persone anziane. Anche se il suo sapore è dolce, è comunque un alimento valido nelle diete ipocaloriche e in quelle dei pazienti diabetici, grazie al bassissimo contenuto sia glucidico che lipidico, compensato da elevate percentuali di acqua, fibre, vitamine e sali minerali.

BENEFICI DELLA ZUCCA:

- Combatte la stitichezza
- Aiuta nella prevenzione delle patologie cardiache
- Contrasta le infezioni batteriche
- Rende la pelle, i capelli e le unghie più sane

La zucca può essere cucinata in mille modi: al vapore o lessata, cotta in forno, frullata o schiacciata dopo averla ammorbidita con la cottura, ridotta in purè e in salse per accompagnare carni e verdure, o come ripieno. Inoltre possono essere utilizzate per fare diversi dolci e biscotti. Anche i semi di zucca possono essere ottimi alleati della



nostra salute, ricchi di proprietà benefiche.

Sono composti da grassi per circa il 50%, da carboidrati per il 24% e per circa il 18% da proteine. Ricchi di minerali come il magnesio zinco e selenio; sono anche integratori alimentari di fosforo.

Molto elevato anche il contenuto di vitamina E, ma soprattutto di cucurbitina, un prezioso amminoacido dalle proprietà curative e vermifughe conosciute sin dall'antichità.

I semi di zucca sono benefici per il cuore, contrastano la stitichezza, aumentano il colesterolo buono, favoriscono il rilassamento muscolare, mantengono stabili gli zuccheri nel sangue, hanno azione protettiva verso la prostata e utili per combattere le infezioni urinarie.

Sono un ottimo spuntino di metà mattina, energetici e salutari, preferibilmente senza sale.

ASSEMBLEA ELETTIVA DEI SOCI 2021

Con la fine dell'anno finisce anche il mandato di questo Consiglio 2017-2020.

Ne approfittiamo per ringraziare tutti coloro che ci sono stati accanto durante questo periodo, i Donatori in primis ma anche tutte le Associazioni e i Commercianti del nostro territorio, le Amministrazioni Comunali, non solo di Marsciano, ma anche di San Venanzo, Fratta Todina e Monte Castello.

La data dell'Assemblea dei Soci non è ancora stata fissata a causa delle attuali restrizioni causate dalla pandemia che ci impediscono di programmare qualsiasi tipo di evento sociale.

Sarà nostra cura, tramite email e social, informarvi appena possibile sulla data e le modalità.

Nel frattempo comunque che chi vuol entrare a far parte dell'associazione può inviare la propria candidatura al seguente indirizzo email: marsciano.comunale@avis.it.

Vi aspettiamo, grazie.

Il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo dell'Avis di Marsciano

**IL MIO SO
FA
BUON SANGUE**

L'ANGOLO DI ALFREDO



Per darci una mano o per diventare donatore...

seguici su



la nostra sede è in Via B. Buozzi, 21 a Marsciano.
Siamo aperti il lunedì, il mercoledì, il venerdì e il sabato
dalle 9 alle 11, il martedì e il giovedì dalle 17 alle 19.

Tel. e Fax 075.8748916
www.avismarsciano.it
e-mail: marsciano.comunale@avis.it

Il centro di raccolta presso il nuovo Ospedale di Pantalla è aperto
tutti i giorni dal lunedì al sabato ed ogni terza domenica del mese
(escluso il mese di agosto) dalle ore 7,00 alle ore 9,45.

è obbligatoria la prenotazione