



In questo numero...

PROGRAMMARE LA DONAZIONE

LA PLASMAFERESI E IL PLASMA - COME E PERCHÉ

RACCOLTA FONDI PER L'OSPEDALE MEDIA VALLE DEL TEVERE

ASSOCIAZIONE CULTURALE ISLAMICA: UN ESEMPIO PER TUTTI

5X1000 A FAVORE DELL'AVIS MARSCIANO

LA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA

IL RISO FA BUON SANGUE



A TUTTI I SOCI E A TUTTE LE FAMIGLIE

Il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo dell'Avis Comunale di Marsciano esprimono la propria vicinanza e solidarietà a tutte le famiglie i cui cari sono stati colpiti dal Virus Covid-19 con la speranza di riuscire a superare questo particolare momento.

PROGRAMMARE LA DONAZIONE

Oggi più che mai è necessario rispondere alla nostra chiamata prenotando insieme la tua donazione per rispondere alle richieste di sangue e plasma.

Ricordiamoci sempre che in Italia oltre 1.800 pazienti sono trasfusi ogni giorno negli ospedali perché affetti da patologie che richiedono un ricorso regolare alle trasfusioni di sangue. Per questi motivi le donazioni non possono essere differite neanche in un momento in cui il sistema sanitario si trova a fronteggiare un'emergenza come quella rappresentata dal virus COVID-19.

Anche se la sospensione di molti interventi chirurgici programmati e di terapie non urgenti, differibili ha fatto sì che ci fosse meno richiesta di sangue, proprio in questi giorni ci hanno comunicato un aumento dei consumi delle sacche di sangue molto probabilmente legato alla graduale ripresa delle attività ospedaliere, quindi non dobbiamo farci trovare impreparati e andare in emergenza.

Come ormai saprete dallo scorso 18 Marzo 2020 il Punto di Raccolta Sangue della Media Valle del Tevere, ubicato a Pantalla, è stato chiuso poiché il presidio ospedaliero è stato temporaneamente convertito in "Centro Covid-19".

Ci dispiace non averlo potuto comunicare per tempo ma la notizia, pur capendo la situazione, ci è pervenuta solo il pomeriggio del giorno prima e quindi senza aver avuto neanche la possibilità di proporre alternative all'Azienda Sanitaria che penalizzassero meno i donatori evitando per forza di doversi recare al S.I.T. di Perugia a donare.

Ricordiamo, tra l'altro, che vi si può accedere soltanto con prenotazione e a numero giornaliero limitato.

Ci stiamo comunque adoperando, insieme all'Avis Provinciale di Perugia e Regionale Umbria e di concerto con le Amministrazioni locali (Marsciano, Fratta Todina, San Venanzo e Monte Castello di Vibio) per riuscire a trovare una soluzione alternativa al più presto.

L'appello che rivolgiamo a tutti i donatori è di comportarsi come sempre:

CONTINUARE A DONARE SE SI È IN BUONA SALUTE E DI SEGNALARE TEMPESTIVAMENTE L'EVENTUALE COMPARSA DI SINTOMI RICONDUCCIBILI AL CORONAVIRUS NEI 14 GIORNI SUCCESSIVI ALLA DONAZIONE.

COME DONARE IN TEMPO DI CORONA - VIRUS

Di seguito ti diamo alcune informazioni utili per programmare e prenotare la tua prossima donazione e soprattutto farti donare con la massima tranquillità e sicurezza.

Contattaci per prenotare la tua donazione, senza prenotazione non potrai donare.

Come prenotare? Chiamaci ai seguenti numeri:

Segreteria Avis Marsciano Tel. 075/8748916 - Mauro cell. 339/8516317 - Lucia cell. 366/217249.

Perché prenotare? In questo momento è bene evitare file e lunghe attese, facilitando anche il lavoro del personale impegnato nel percorso della donazione e a garantire il rispetto delle misure di sicurezza.

Una tua telefonata ci sarà utile anche per effettuare una prima valutazione sul tuo stato di salute. Ti rivolgeremo poche e semplici domande per verificare se potrai recarti a donare regolarmente o sarà opportuno rinviare la tua donazione. La telefonata servirà anche a evitarti inutili spostamenti.



Dove si può donare? Ospedale di Perugia (entrata principale, blocco A, dritto a metà corridoio sulla sinistra c'è l'accettazione).
Quando si può donare? Tutti i giorni dal Lunedì al Sabato dalle ore 8:00 alle ore 12:00

Gli spostamenti verso i Centri di Raccolta sangue

Come chiarito da una nota del Ministero della Salute, datata 10 marzo 2020, la donazione di sangue e di emocomponenti rientra tra le "situazioni di necessità" menzionate dal Decreto della Presidenza del Consiglio dei ministri. Di conseguenza sono autorizzati gli spostamenti dei donatori da e per le sedi di raccolta come pure gli spostamenti del personale che opera presso queste ultime. Basterà munirsi di apposita autocertificazione che provvederemo a mandarti per email insieme alla prenotazione.

All'interno delle strutture sarà garantito il rispetto delle norme di sicurezza

Il servizio trasfusionale ha già introdotto ed applica delle procedure per il rispetto delle misure di sicurezza previste dalle disposizioni del governo. Pertanto, all'interno della struttura sarà garantito il rispetto della distanza di sicurezza interpersonale gestendo il flusso dei donatori durante tutte le fasi del percorso di donazione, in modo regolare e cadenzato.

Il tuo compito è arrivare solo cinque minuti prima dell'orario della prenotazione con guanti e mascherina.

Potrai richiedere un certificato di avvenuta donazione

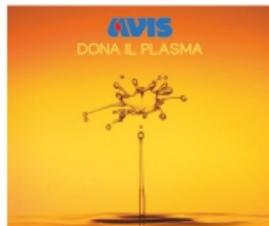
Il certificato di avvenuta donazione ti potrà essere utile nel tragitto di ritorno per giustificare il rientro a casa qualora tu sia sottoposto a un controllo.

Siamo consapevoli dei maggiori disagi e delle ulteriori difficoltà che questa situazione ha creato ma confidiamo nella solidarietà e la voglia di donare che contraddistingue tutti noi donatori avisini.

Dobbiamo oggi più di ieri essere consapevoli del nobile gesto che compiamo ogni volta che stendiamo il braccio per donare il sangue per qualcuno che ne ha bisogno affinché non si senta mai solo.

Anche se distanti, uniti più che mai.

LA PLASMAFERESI E IL PLASMA – COME E PERCHÉ



La plasmateresi (donazione di plasma) si esegue con apparecchiature che prelevano il sangue e ne separano le componenti, restituendo le cellule al donatore in un processo continuo, attraverso un unico accesso venoso. Questa donazione ha una durata variabile da 35 minuti a 50 minuti circa. Il plasma può essere conservato per 24 mesi e viene utilizzato in terapia intensiva, per trattamento di pazienti affetti da malattie o lesioni potenzialmente mortali quali lo shock, le ustioni, gli incidenti, gli interventi chirurgici complessi, la sepsi e gravi problemi respiratori. Esso costituisce la materia prima per la produzione, attraverso processi di separazione e frazionamento industriale, di medicinali plasmaderivati, alcuni dei quali rappresentano veri e propri farmaci "salva-vita".

IN QUESTO PERIODO C'È NECESSITÀ DI PLASMA! Contattaci per prenotare la tua donazione di plasma al SIT di Perugia.

EMERGENZA CORONAVIRUS:

ATTIVO IL CONTO CORRENTE PER LE DONAZIONI DAI IL TUO CONTRIBUTO

In questi giorni di grande difficoltà la nostra Associazione Avis Marsciano, insieme alla Caritas e supportati dalle Amministrazioni Comunali di Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana, Monte Castello di Vibio e San Venanzo ha cercato di dare un aiuto concreto alla comunità di cui siamo parte integrante e non solo in termini di raccolta sangue.

All'Ospedale della Media Valle del Tevere saranno consegnati, in tempi brevi, un nuovo respiratore da utilizzare per l'emergenza sanitaria in corso, mascherine FFP2 e tute Covid-19 per il personale medico e infermieristico. Questo grazie alle tante donazioni arrivate da cittadini, aziende e associazioni.

La raccolta però non si ferma qui, prossimamente e secondo le disponibilità economiche continueremo ad acquistare i dispositivi di protezione individuale per il personale sanitario dell'ospedale, della guardia medica e dei medici di famiglia, esposti ai maggiori rischi di contagio nella lotta al contenimento del Covid-19.

Ringraziamo quindi tutti coloro che hanno già aderito e invitiamo a farlo chi ancora non lo ha fatto.

Insieme ce la faremo.



RACCOLTA FONDI PER L'EMERGENZA CORONAVIRUS

Aiutiamo l'Ospedale della Media Valle del Tevere parte la raccolta fondi per l'emergenza coronavirus
I fondi raccolti serviranno ad acquistare un respiratore e dispositivi di protezione individuale (mascherine, protettori facciali, guanti, tute, ecc.) per il personale sanitario dell'ospedale.

Iban: IT 64 C 01030 38510 000001093771
Intestato all'AVIS comunale di Marsciano
Indicando come causale: "Aiutiamo Ospedale MVT"

È FONDAMENTALE L'AUTO DI TUTTI!





Un esempio per tutti

Preziosa e sentita è stata la collaborazione tra la nostra Associazione Avis di Marsciano e l'Associazione Culturale Islamica Medio Tevere Marsciano in questo periodo di emergenza Covid-19. In molti della comunità Islamica del territorio marscianese hanno accolto il nostro invito alla donazione del sangue, un gesto, nobile e prezioso, che unisce le persone a prescindere da nazionalità, religione e colore della pelle. Tutto il nostro apprezzamento va, oltre che ai donatori, a Khalid Chakri (Presidente dell'Associazione Culturale Islamica Medio Tevere) per l'aiuto e l'assistenza nell'organizzare queste giornate di solidarietà.

Un ringraziamento va anche al S.I.T. di Perugia, agli operatori medici ed infermieristici e ai volontari dell'accoglienza dei donatori di Avis Perugia.

Con l'occasione facciamo gli auguri a tutta la comunità musulmana per l'inizio del mese Sacro del **Ramadan** dal 23 Aprile al 23 Maggio.



E' SEMPRE IL MOMENTO GIUSTO PER DONARE! ANCHE ORA CON IL 5x1000 Codice Fiscale 94038740547

Fisco &
Volontariato



Comunale
Marsciano
Dott. Angelo Cavalletti



In base agli introiti, le AVIS formuleranno specifici progetti per il territorio di riferimento. Con questa iniziativa ogni donatore o/di dirigente associativo ha un'altra opportunità di aiutarci ad aiutarlo.

Se vuoi,
basta una firma...

QUEST'ANNO C'È LA POSSIBILITÀ
DI DEVOLVERE IL 5 PER MILLE
DELLE TASSE PAGATE ALLO STATO
ANCHE ALLE
ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

AVIS MARSCIANO (Pg)
Codice Fiscale 94038740547

I contribuenti possono destinare la quota del 5 per mille della loro imposta sul reddito delle persone fisiche, relativa al periodo di imposta dell'anno precedente, apponendo la firma in uno dei quattro appositi riquadri che figurano sui modelli di dichiarazione CUD, UNICO, come da fac simile qui accanto. È consentita una SOLA scelta di destinazione.

La scelta di destinazione del 5 per mille e quella dell'8 per mille di cui alla legge n. 222 del 1985 non sono in alcun modo alternative fra loro. Per quanto riguarda l'anno in corso l'AVIS ha presentato domanda di inserimento negli elenchi predisposti dall'Agenzia delle Entrate con proprie strutture Comunali, Provinciali e Regionale.

È necessario indicare il Codice Fiscale dell'Associazione prescelta.



Marsciano

Alla tua AVIS il tuo 5 per mille

Il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo, a nome di tutti i soci Avisini, esprimono un ringraziamento particolare e affettuoso a tutti coloro che nell'anno appena concluso hanno voluto essere vicini alla nostra associazione con un gesto tangibile a sostegno della nostra attività, grazie a:

Dipendenti delle aziende/ditte:
Comune di Marsciano
Comunità Montana O.N.A.T.
EMU GROUP S.p.A.
FBM Fornaci Briziarelli Marsciano SpA
Usl n. 1

COMUNE DI MARSCIANO
FAIL Soc. Coop.
Marchini Gaia

E tutti coloro che hanno contribuito con l'assegnazione del 5 x 1000



La salute inizia dalla tavola di Valentina Benfatti

CIBO E SISTEMA IMMUNITARIO

Tutte le cellule, i tessuti e gli organi del nostro corpo sono costituiti dagli stessi elementi che introduciamo ogni giorno con la dieta e quindi anche l'attività del sistema immunitario è profondamente influenzata dal modo in cui ci si nutre, sul piano sia dei macronutrienti che forniscono energia e substrati per costruire nuove cellule difensive (linfociti e macrofagi) e anticorpi, sia dei micronutrienti che intervengono come cofattori nell'attività di molti enzimi, chiave della replicazione e del metabolismo cellulare.

Molte vitamine e alcuni microelementi essenziali sono in grado di influenzare sensibilmente, in modo più o meno diretto, l'attività del sistema immunitario e che una loro assunzione insufficiente rispetto al fabbisogno può rendere l'organismo più suscettibile e indifeso nei confronti di **infezioni** da parte di svariati agenti patogeni.

E' fondamentale per evitare carenze di vitamine e microelementi variare il più possibile la nostra alimentazione prediligendo alimenti semplici e genuini.

Prima di tutti ricordiamoci di apportare quegli alimenti che possono fornirci antiossidanti e tra questi i più potenti sono:

- il **Glutatione**: prodotto dal nostro organismo, si trova anche in alcuni vegetali tra cui l'asparago, l'avocado, gli spinaci, le pesche e le mele. Ci sono poi alimenti in grado di stimolare la produzione di glutatione tra cui quelli ricchi di selenio: aringhe, sardie, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne;
- la **Vitamina C**: le principali fonti sono coriandolo ed erba cipollina, uva, peperoni, peperoncino, ribes nero, timo fresco, prezzemolo, rucola, crucifere (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), kiwi e agrumi;
- la **Vitamina E**: ne sono ricchi gli oli vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), avocado, nocciole, arachidi, cereali integrali, semi di girasole, mandorle, curry, origano, avocado, kiwi;
- la **Vitamina D**: gli alimenti di origine animale più ricchi sono l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (sgombro, sardina, tonno e salmone), gamberi, tuorlo d'uovo, formaggi e burro. I funghi rappresentano l'unica fonte vegetale;
- il **B-Carotene** (precursore della Vitamina A): si trova maggiormente nell'olio di fegato di merluzzo, fegato, peperoncino, carote, albicocche seccate, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde.

Altri alleati del sistema immunitario sono:

- **Vitamina B6**- si trova in cereali e farine integrali, avocado, spinaci, broccoli, frutta secca;
- **Vitamina B12** in uova, latte e formaggi, frutti di mare e pesci grassi;
- **Selenio e Zinco**, si trovano in pesce e carne, grano e avena, legumi;
- **Ferro** (in carne bovina, uova, lenticchie, acciughe, sarda, tonno) e **Rame** (contenuto nel fegato, funghi, lenticchie, mandorle) per la loro partecipazione all'immunità cellulare e alla produzione di anticorpi (cioè proteine prodotte dal sistema immunitario in grado di riconoscere e neutralizzare gli agenti estranei e pericolosi);
- **Glutammina**: aminoacido indispensabile per la sintesi di Glutatione (in uova, riso e latte);
- **Arginina**: aminoacido che si trova nella frutta secca, uova, pesce, carne e legumi.

Inoltre è fondamentale mantenere in equilibrio il nostro intestino poiché è nota da tempo la relazione tra l'efficacia di risposta del sistema immunitario e lo stato di salute del microbiota intestinale. E' necessario quindi assumere regolarmente alimenti cosiddetti probiotici (microorganismi, soprattutto batteri, viventi e attivi) e tra questi non dimentichiamoci dello yogurt e/o il kefir. Per vivere e proliferare, i probiotici hanno bisogno di un corretto nutrimento, ovvero di prebiotici, fibre alimentari non digeribili (FOS), che si trovano in alcuni alimenti in particolare come l'aglio, la cipolla, i fagioli e le banane.

**IL MISO FA
BUON SANGUE**

L'ANGOLO DI ALFREDO



**Per darci una mano
o per diventare donatore...**

la nostra sede è in **Via B. Buozzi, 21 a Marciano**.
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.avismarciano.it
e-mail: marciano.comunale@avis.it

Il centro di raccolta presso il nuovo Ospedale di Partena 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.

seguici su