

**In questo numero...****IMPORTANTE**

CORONAVIRUS AGGIORNAMENTO MISURE

CALANO LE SCORTE DI SANGUE

ATTIVITÀ EXTRA SCOLASTICA ON-LINE

LA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA

IL RISO FA BUON SANGUE

1

2

2

3

4

4

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

In questa edizione del Globulo di Settembre abbiamo deciso di riportare alcuni dati e articoli scritti dal Centro Nazionale Sangue per mettervi a conoscenza del calo di scorte che si sta verificando su scala nazionale e che vede purtroppo la nostra Regione tra le più vulnerabili al momento; farvi comprendere quindi quanto è importante andare a donare il sangue e il plasma in questo periodo quando si è chiamati.

Dai dati dell'Avis Regionale Umbria, al 31 Agosto, purtroppo subiamo una perdita, rispetto allo stesso periodo dello scorso anno, di 1954 donazioni in tutto, di cui la nostra sezione comunale di Marsciano è sotto di 106 donazioni.

Noi Avis di Marsciano, siamo stati penalizzati soprattutto dai quasi tre mesi di chiusura del Centro di Raccolta di Pantalla e oggi, malgrado la riapertura, non riusciamo a colmare le perdite subite durante quel periodo (a fine Maggio siamo arrivati a registrare fino a 130 donazioni in meno rispetto a Maggio del 2019).

E' per questo che invitiamo ancora una volta tutti i donatori a tornare a donare, a non ignorare la chiamata e a prenotare la propria donazione quando si è convocati garantendo così il fabbisogno del sangue e la continuità di tutto il sistema.

Ricordiamo che è **obbligatoria la prenotazione per donare sia presso il S.I.T. di Perugia che presso il Centro di Raccolta di Pantalla.**

**PRENOTARE** ci aiuta a donare in sicurezza evitando assembramenti e ci permette anche una migliore programmazione della raccolta.

Per prenotare è semplicissimo basta telefonare ai seguenti numeri: **075/8748916 – 339/8516317** o inviare un'email al seguente indirizzo: [marsciano.comunale@avis.it](mailto:marsciano.comunale@avis.it) o un messaggio su WhatsApp al numero: **366/6123389**, lasciare il Vostro nominativo, il giorno e l'orario in cui volete andare a donare, sarete poi ricontattati per la conferma.

Il Consiglio Direttivo dell'Avis di Marsciano è perfettamente cosciente dei disagi causati dalla pandemia che ci circonda, delle giustificate preoccupazioni e paure in più che passano per la mente a tutti e si è adoperato e si sta adoperando, coadiuvato dalle Avis superiori e in sinergia con la ASL, affinché il donatore che si reca a donare lo possa fare con la massima sicurezza e tranquillità di sempre.

Ricordiamo che se il Centro di Raccolta Sangue di Pantalla è stato chiuso non è perché non c'era più bisogno di sangue, ma per la conversione dell'intero Ospedale a Centro per malati esclusivamente da Covid-19 dirottando tutti i donatori delle Avis afferenti al Centro di Pantalla al SIT di Perugia malgrado le nostre opposizioni fatte e le alternative proposte perché consapevole dei disagi dovuti ai maggiori spostamenti a cui i donatori andavano incontro.

Il nostro fine è sempre quello di garantire la sacca di sangue a chi ne ha bisogno e la sicurezza del donatore.



## CORONAVIRUS, AGGIORNAMENTO DELLE MISURE PER CHI TORNA DA CROAZIA, GRECIA, MALTA O SPAGNA.

Sono state aggiornate le misure per evitare la diffusione dell'infezione da **Sars-CoV-2**, in accordo alle ultime disposizioni in materia di misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19 e in ragione di quanto disposto dall'Ordinanza del Ministro della Salute del 12 agosto che prevede, per coloro che intendono fare ingresso nel territorio nazionale e che nei quattordici giorni antecedenti hanno soggiornato o transitato in Croazia, Grecia, Malta o Spagna, l'**obbligo di sottoporsi ad un test molecolare o antigenico, da effettuarsi per mezzo di tampone, al momento dell'arrivo in aeroporto, porto o luogo di confine, ove possibile, ovvero entro 48 ore dall'ingresso nel territorio nazionale presso l'azienda sanitaria locale di riferimento**" e che "in attesa di sottoporsi al test presso l'azienda sanitaria locale di riferimento le persone sono sottoposte all'isolamento fiduciario presso la propria abitazione o dimora".

Per coloro che nei quattordici giorni antecedenti hanno soggiornato o transitato in **Croazia, Grecia, Malta o Spagna** si raccomanda di:

- rafforzare le misure di sorveglianza anamnestica del donatore di sangue per rientro in Italia da Croazia, Grecia, Malta o Spagna;

- ammettere alla donazione esclusivamente i donatori che hanno assolto alle misure previste dalla sopracitata ordinanza e **che sono risultati negativi al test per SARS-CoV-2.**

Restano in vigore le disposizioni contenute nelle note Prot. n. 1447.CNS.2020 del 23 giugno 2020 e n. 1656.CNS.2020 del 27 luglio 2020:

*Non è più prevista la sospensione di 14 giorni per chi rientra dai viaggi nel territorio dell'Ue (con l'esclusione di Bulgaria e Romania), nei paesi di Schengen ed altri paesi europei. Come pure per chi effettua spostamenti all'interno del territorio italiano a meno che lo spostamento non riguardi aree per le quali sia prevista l'applicazione del provvedimento di sanità pubblica consistente nell'isolamento fiduciario domiciliare. Le disposizioni, che hanno una natura solo precauzionale, non essendoci casi documentati di trasmissione trasfusionale del virus, tengono anche conto dei provvedimenti, presi a livello nazionale, finalizzati all'individuazione dei soggetti a rischio e che applicano ai medesimi urgenti misure di contenimento.*

**Articolo del 13 Agosto 2020  
del Centro Nazionale Sangue**

## CALANO LE SCORTE DI SANGUE, CARENZE IN QUATTRO REGIONI, UNA È LA NOSTRA UMBRIA



In questi giorni si stanno registrando carenze di sangue per le trasfusioni in molte regioni, con le flessioni più marcate in Toscana, Umbria, Lazio e Sardegna ma con diverse altre che iniziano a registrare segnali preoccupanti. Lo affermano il Centro Nazionale Sangue e il Civas, il coordinamento delle associazioni dei donatori, commentando i dati riportati nella bacheca SISTRA, il Sistema Informativo dei Servizi Trasfusionali che monitora la situazione nazionale.

### L'invito è quindi a programmare la donazione.

"A determinare questa situazione – commenta il nuovo direttore del Centro Nazionale Sangue – è probabilmente l'attuale periodo di vacanza, anche se presumibilmente quest'anno l'epidemia di Covid-19 ha portato molte meno persone a spostarsi. Per fronteggiare questo problema è fondamentale la collaborazione delle Associazioni e Federazioni di donatori, che con il loro contributo possono incentivare su tutto il territorio nazionale le attività di promozione, chiamata e fidelizzazione. Ricordiamo che per poter donare in sicurezza evitando assembramenti è



fondamentale prenotare telefonicamente, una procedura che ci permette anche una migliore programmazione della raccolta”.

Dalla bacheca risulta una carenza di circa 400 unità su tutto il territorio nazionale, comprese quelle regioni che normalmente riescono a mettere a disposizione le proprie scorte in eccedenza per compensare le carenze di altre regioni.

“Da sempre l'estate rappresenta un momento dell'anno particolarmente delicato in tema di raccolta di sangue – aggiunge Gianpietro Briola, Presidente di AVIS Nazionale e coordinatore pro-tempore del CIVIS, Coordinamento Interassociativo dei Volontari Italiani del Sangue, che oltre ad AVIS riunisce FIDAS, Fratres e Croce Rossa Italiana. Ogni giorno in Italia oltre 1.800 persone necessitano di trasfusioni e questo fabbisogno non si ferma mai, neanche ad agosto. In un momento così delicato per tutto il nostro Paese, ognuno può offrire il proprio contributo e fare la differenza, per garantire la continuità di tutto il sistema e dare una risposta adeguata, tempestiva e immediata alle necessità dei pazienti. Anche d'estate doniamo il sangue e gli emocomponenti”.

**Articolo del 20 Agosto 2020 del Centro Nazionale Sangue**

## ATTIVITA' EXTRA SCOLASTICA ON-LINE I RAGAZZI DELLA 2<sup>A</sup> DELLA SCUOLA MEDIA DELL' ISTITUTO OMNICOMPRESIVO "SALVATORELLI-MONETA" SCELGONO L'AVIS

Quest'anno, causa il Covid-19, la nostra Associazione ha dovuto cancellare ogni tipo di attività di promozione, formazione e informazione o evento che annualmente programma.

Tra queste, purtroppo con grosso rammarico, sono stati cancellati anche tutti gli incontri con le scuole che puntualmente vengono organizzati in sinergia con la scuola e con gli insegnanti che si mettono a disposizione. Questa attività, vede coinvolta l'Avis di Marsciano da oltre trent'anni, dove volontari qualificati Avis, insieme ai medici, incontrano ogni anno circa 600 studenti (di tutte le scuole e gradi) del territorio marscianese spingendosi fino a Fratta Todina, Monte Castello Vibio e San Venanzo.

Perché? Perché la scuola è un luogo privilegiato dove gettare le basi per formare i principi di una società civile e la donazione, la solidarietà rientrano sicuramente tra questi.

Ce lo hanno dimostrato soprattutto i ragazzi della 2<sup>a</sup> A della Scuola Media dell'Istituto Omnicomprensivo "Salvatorelli-Moneta" di Marsciano che hanno chiesto agli insegnanti di poter fare un'attività extra-scolastica, fuori dall'orario ufficiale, scegliendo come tema l'Avis e la donazione del sangue.

E' stata una piacevolissima serata e l'incontro tenutosi on line il 13 Maggio ha visto la



partecipazione di alunni e insegnanti che a turno, dopo che la dottoressa Lucia Cavalletti ha spiegato come funziona la donazione del sangue, perché è importante donare il sangue e le

malattie che si possono curare con il sangue, hanno fatto le domande che più li incuriosivano sull'argomento e sulla nostra Associazione.

Ringraziamo tutti gli insegnanti che si sono fatti promotori nell'organizzare l'incontro (le Prof. Barbara Cinti e M. Laura Marrone), nonché quelli presenti al "Progetto Avis on-line", la Dirigente Michela Boccali anch'essa collegata per i saluti iniziali, la Dottoressa Lucia Cavalletti ma soprattutto ringraziamo tutti gli alunni della 2<sup>a</sup> A di questo a.s. 2019/2020 che non si sono dimenticati di noi.

Vi facciamo tanti auguri e arrivederci al prossimo anno; come anticipato il Concorso che, quest'anno, non abbiamo potuto portare avanti sarà riproposto il prossimo anno.

**Viene organizzato anche un concorso per le scuole elementari e medie con temi diversi con lo scopo di stimolare gli studenti ad una profonda riflessione e discussione e creare poi un piccolo lavoro.**

## La salute inizia dalla tavola *di Valentina Benfatti*



### Fichi

I Fichi, frutti del *Ficus carica L.*, sono importanti per la nutrizione del bambino e dell'adulto poiché ricchi di vitamine e proprietà nutrizionali. Pur essendo molto dolci, contengono comunque meno zuccheri di mandarini e uva e sono facilmente digeribili.

I fichi sono ricchi di **vitamina B6**: tre fichi ne contengono 0,18 mg, pari al 9% del fabbisogno giornaliero; sono anche ricchi di **vitamine del gruppo A, B1, B2, PP, C**.

La ricchezza in **sali minerali**, in particolare **calcio, potassio, ferro, sodio e fosforo**, fa sì che questi frutti siano **rimineralizzanti**, utili al benessere di denti e ossa e per la salute dei tessuti.

Sotto l'aspetto nutrizionale, più nello specifico, la presenza della **vitamina A**, li rende importanti per la salute della pelle e della vista.

Oltre ad essere davvero gustoso, questo frutto è un **alleato del nostro benessere**. Sono tanti difatti i benefici che apporta per la salute del nostro organismo:

- ▶ **Lassativo**: la polpa dei fichi presenta al suo interno dei piccoli semi e delle mucillagini che contribuiscono a farne un frutto depurativo e protettivo per intestino e stomaco.
- ▶ **Antinfiammatorio**: ha doti antinfiammatorie, soprattutto per le vie respiratorie e urinarie. Agisce anche dall'esterno sui tessuti. Molto efficaci risultano essere gli impacchi a base di polpa, da applicare localmente su ascessi, eruzioni cutanee e acne
- ▶ **Integratori naturali di potassio**: aiutano a contrastare i sintomi tipici quali crampi muscolari, stanchezza e vertigini
- ▶ **Integratori di diete povere**: adatte nell'alimentazione di inappetenti, convalescenti, bambini e anziani. Essendo energetici, sono di aiuto anche a soggetti sottoposti a stress fisici per recuperare energie.

La consistente presenza di zucchero ne fa un frutto **poco consigliato a obesi e diabetici**, aspetto che assume caratteristiche ancor più evidenti nei **fichi secchi**, molto dolci. Nelle diete ipocaloriche però non vanno sconsigliati, ma indicare la giusta porzione.

Un consumo eccessivo potrebbe causare anche diarrea, proprio a causa della presenza di **fibra** in grandi quantità.

In cucina sono molto usati, sia come frutta che accompagnati a pietanze salate.

IL MISO 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 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 Partinella 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**