

Pilliole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

LA FARMACIA C'È

In prima linea
nell'emergenza
Coronavirus

CON TUTTI I TURNI
FINO A GIUGNO 2020

Antibiotici
**Combattere
la resistenza**

Allergie
**In aumento
i pazienti**

Dolori
**Aiuto alle
articolazioni**

Antiage
**Tra cosmesi
e farmaco**



DOMANDE FREQUENTI

AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

• POSSO USCIRE DI CASA?

Bisogna stare a casa. Si può uscire solo per andare al lavoro, per cose davvero necessarie come fare la spesa per mangiare o per motivi di salute.

• POSSO INCONTRARE ALTRE PERSONE?

Sì, per motivi di lavoro, salute o per necessità, mantenendo la distanza di almeno 1 metro.

• COSA DEVO FARE SE NON STO BENE?

Chi ha tosse e febbre maggiore di 37,5°C deve rimanere a casa, limitare al massimo i contatti con gli altri e telefonare al medico curante. Non andare al pronto soccorso.

• COME MI COMPORTO SE SONO IN QUARANTENA O AFFETTO DAL CORONAVIRUS?

È assolutamente vietato muoversi da casa. In caso di necessità, rivolgersi alle autorità sanitarie.

• POSSO ANDARE DA AMICI O PARENTI?

È vietato formare gruppi in luoghi aperti o chiusi. Se si deve andare da amici o parenti per fornire loro assistenza, si deve usare la massima precauzione, sapendo che si rischia il contagio, per noi e per loro. Si deve quindi mantenere almeno 1 metro di distanza dagli altri.

• POSSO PORTARE IL CANE IN GIRO?

Sì, nelle vicinanze della propria abitazione e per il tempo strettamente necessario.

• POSSO ANDARE A TEATRO, AL MUSEO O AL CINEMA?

No, manifestazioni, eventi e spettacoli sono sospesi.

• POSSO FARE SPORT O ANDARE A VEDERE UNA PARTITA?

No, le attività sportive sono sospese e saranno chiuse palestre, piscine e centri sportivi. È consentito svolgere attività motorie all'aperto mantenendo molto la distanza dalle altre persone ed evitando assolutamente attività sportive in gruppo.

• POSSO ANDARE A MESSA?

No, le funzioni religiose sono sospese. I luoghi di culto sono aperti, purché si mantenga la distanza di un metro.

• IL MIO DATORE DI LAVORO MI PUÒ CHIEDERE DI ANDARE IN UFFICIO?

È raccomandato di promuovere il lavoro da casa e periodi di congedo e ferie.

• POSSO PORTARE MIO FIGLIO A SCUOLA? POSSO ANDARE ALL'UNIVERSITÀ?

No, sono chiuse scuole e università. Si possono svolgere lezioni a distanza, tenendo conto delle esigenze degli studenti con disabilità.

• SONO UN MEDICO SPECIALIZZANDO, ANCHE I MIEI CORSI SONO SOSPESI?

No, non sono sospesi i corsi per i medici specializzandi, di formazione specifica in medicina generale e le attività dei tirocinanti delle professioni sanitarie.

• I LOCALI SONO APERTI?

Bar, pub e ristoranti possono restare aperti tutti i giorni, dalle 6 alle 18. In tutti i locali sono vietate le attività di intrattenimento o ludiche, come la musica dal vivo.

• E I NEGOZI?

I negozi sono aperti. Va evitato lo shopping. Si entra nei negozi per acquistare i beni necessari e si torna a casa.

• E LE FARMACIE?

Le farmacie sono aperte.

• E I CENTRI COMMERCIALI? I GRANDI SUPERMERCATI?

Nei giorni festivi e prefestivi, sono chiuse le medie e grandi strutture di vendita e i negozi presenti all'interno dei centri commerciali e dei mercati.

• MA NON RISCHIO IL CONTAGIO?

In tutti i luoghi va garantita la distanza di sicurezza di almeno 1 metro, pena la sospensione dell'attività.

• COSA RISCHIO SE NON RISPETTO QUESTE INDICAZIONI?

Commetti un reato e rischi l'arresto fino a tre mesi o un'ammenda fino a 206 euro, salvo che il fatto costituisca un reato più grave.

e d i t o r i a l e



Farmacie in prima linea

Il 2020 rappresenta per Federfarma Verona un anno importante, di cambiamento, a partire dal rinnovo del suo Consiglio direttivo che con grande orgoglio in qualità di presidente vi presento. Un gruppo coeso di 11 farmacisti che metteranno a disposizione dell'intera categoria le loro competenze professionali per essere di concreto supporto ai bisogni della farmacia del territorio veronese e quindi della collettività. Ringrazio molto a questo proposito i colleghi del Consiglio uscente e il presidente per il lavoro svolto e l'impegno profuso negli anni.

In questi giorni la farmacia e tutti i farmacisti sono in prima linea in un'**emergenza sanitaria senza pari** dove servono professionalità, senso di responsabilità e grande impegno civico perché mai come in questo momento la cittadinanza ha bisogno di sicurezza e di sostegno. Siamo molto preoccupati per il **rischio da contagio** che corriamo tutti i giorni, anche perché si tratta di un pericolo non solo personale, ma potenzialmente allargato a tutta la cittadinanza. La **farmacia territoriale è un servizio essenziale**, aperto 7 giorni su 7, di notte, nei fine settimana con dei professionisti seri ed affidabili, quanto mai necessari in questo momento non soltanto al normale svolgimento della dispensazione del farmaco, ma anche per rassicurare con una parola quanti vivono una situazione di grande emotività negativa. Questo la comunità è abituata a ricevere dalla rete delle farmacie. E dunque per continuare a godere di questo importante servizio sanitario i cittadini dovranno essere pazienti, attendere fuori dalle nostre farmacie in coda composta a distanza controllata.

Faremo tutto il possibile per assolvere al meglio il nostro compito con l'impegno e la passione che ci appartengono. Tutti insieme ce la faremo. Noi siamo con Voi.

Dott.ssa Elena Vecchioni
Presidente di Federfarma Verona

PILLOLE

**La rivista della
tua Farmacia**

www.federfarmaverona.it

Editore:
Federfarma Verona

Presidente:
Elena Vecchioni

**Il Comitato Scientifico di
Federfarma è composto dai seguenti
Farmacisti in Verona:**

Elena Vecchioni, Gianmarco Padovani,
Matteo Vanzan, Martina Trittoni,
Claudia Sabini, Marcello Bacchielli,
Paola Fiocco, Stephane Giarolo,
Stefano Pacenti, Nadia Segala,
Daniela Vaccari

Direttore responsabile:
Nicoletta Fattori
e-mail: fattori.pillole@email.it

Redazione:
Telefono 045.591342

Editing:
Area Scripta - Verona

Per la pubblicità:
Federfarma Verona
info@federfarmaverona.it
telefono 045.594774

**Hanno collaborato
a questo numero:**
Stefano Bellini, Elisabetta Crobetti,
Davide Calcinato, Bruno Brigo,
Lorenzo Dani, Martina Trittoni,
Clizia Dani

Progetto grafico:
ConTesto Editore scarl

Fotografie:
Redazione *Pillole*,
Ufficio stampa Federfarma Verona,
Adobe Stock

Foto di copertina:
Adobe Stock

ClipArt:
Debby 

*Registrazione
del Tribunale C.P. di Verona,
nr 1610 del 23 settembre 2004
La tiratura di questo numero
è stata di 25mila copie*

Stampa: Unidea (Verona)

Mission

PILLOLE è il Free Press trimestrale di Federfarma Verona a carattere scientifico-divulgativo e di facile lettura che viene distribuito nelle 251 farmacie aderenti a Federfarma Verona. È un prodotto editoriale pensato per i cittadini e il suo sistema di diffusione è capillare, in grado di raggiungere gli utenti del circuito delle farmacie dell'intera provincia. La sua grafica e i caratteri sono stati studiati per essere fruiti con maggiore facilità anche dalle persone con problemi di vista.

PILLOLE gode del Patrocinio della Provincia di Verona e rappresenta uno strumento di comunicazione tra farmacisti e cittadini, orientato allo sviluppo delle politiche di prevenzione e tutela della salute collettiva. Le caratteristiche del prodotto (che riporta i turni delle farmacie per l'intero trimestre, una doppia pagina di numeri utili, accanto ad informazioni su salute pubblica, campagne di prevenzione e normative di settore) ne fanno uno strumento di consultazione continuativa da parte del lettore. Un Comitato Scientifico, appositamente costituito da Federfarma, garantisce sui contenuti.

PILLOLE è sfogliabile anche on line
nel sito www.federfarmaverona.it

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA 
FEDERFARMAVERONA

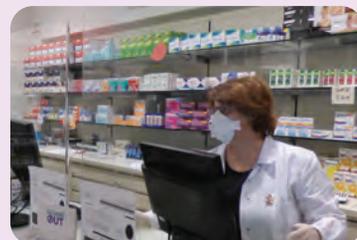
La tua Farmacia ti offre in omaggio
questa copia di Pillole



IN QUESTO NUMERO

Primo Piano

- Covid-19 farmacia avamposto sanitario 4
- FAQ del Ministero della Salute sul Coronavirus 8
- Regione Veneto: studio innovativo sul contagio 10
- Allergie di primavera in aumento 12
- Antibiotici da usare “solo” bene 16
- Giornata di Raccolta del Farmaco al top 20
- Rinnovo delle cariche a Federfarma Verona 26
- Cosmeceutica contro le rughe 28
- Più difese immunitarie con le piante adattogene 31
- *Screening* colon retto: efficace, gratuito, indolore 38



SALUTE

- Combattere i dolori articolari 32
- Depressione *post partum*: “Non sei sola” 36



BAMBINI

- Recuperare frammenti o un intero dente avulso 42

BENESSERE

- Anziani: *Calo dell'udito pericolo isolamento* 44
- Sport: *Mindfull running: correre e meditare* 46
- Animali: *Assurdi abbandoni per la “paura contagio”, come intervenire* 48



INFORMAZIONI UTILI

- Farmacie di turno 52
- Numeri di emergenza 59

Avamposto sanitario

Piena **disponibilità e accessibilità delle farmacie territoriali** nella complessa emergenza-Coronavirus.

I farmacisti veicolano le **corrette informazioni sanitarie** e le **misure preventive** emanate dal **Ministero della Salute**.

La **rete delle farmacie è sempre aperta** anche per sciogliere dubbi o spiegare al cittadino cosa fare in caso di sospetto contagio.

Un **impegno fondamentale** in linea con la **mission assistenziale** delle farmacie

Un punto sanitario, ma anche un punto di riferimento sociale per intere comunità con un'attenzione particolare rivolta ai soggetti più deboli. Questo è la farmacia per tutto il periodo dell'anno. Quando però le cose si fanno più complesse, come nel caso dell'emergenza Coronavirus allora la sua attività costituisce un **valore aggiunto** di estrema importanza per cittadini e Sanità pubblica. **Front office sanitario** aperto giorno e notte, sette giorni su sette, quindi anche nel fine settimana, la farmacia territoriale in questo momento di grande apprensione per la popolazione esplica ancora di più la sua funzione sociale di accoglienza. La gente chiede di essere rassicurata sulla **correttezza**

di Davide Calcinato



Pillole 4



za dei nuovi gesti quotidiani preventivi, sulla veridicità delle notizie apprese dai media, ma anche tramite il passa-parola. E lo fa dappertutto, nei **grandi centri urbani**, ma anche nei territori più isolati della nostra provincia dove sempre, grazie alla presenza e alla disponibilità delle **farmacie rurali**, il farmacista è spesso l'unica figura di riferimento sanitario in presenza».

Elena Vecchioni, neopresidente di Federfarma Verona, interviene nell'ambito dell'emergenza Coronavirus per comunicare la costante disponibilità delle farmacie territoriali **al servizio della popolazione**, che troppo spesso in questi giorni è molto disorientata.

«La farmacia è di supporto al Servizio Sanitario

Nazionale che in questo periodo è messo a dura prova dalla **situazione fortemente emergenziale** legata al diffondersi della patologia Covid-19 - prosegue Vecchioni -. Oltre quindi all'essenziale servizio di distribuzione dei farmaci sentiamo come nostra un'ulteriore mission che è quella di divulgare quanto più le **informazioni ministeriali** legate al contenimento del contagio e il supporto ai cittadini.

Il sistema delle farmacie di comunità è sempre disponibile, anche a fronte del possibile rischio contagio, come **avamposto sanitario** per la gestione dell'aspetto emozionale legato all'ansia collettiva.

Il cittadino entra in farmacia chiedendo se inter-

Pillole 5

NUMERO VERDE 800.065.510 per la consegna dei farmaci a domicilio

Federfarma nazionale ha sottoscritto un accordo di collaborazione con la Croce Rossa Italiana per garantire la consegna a domicilio dei farmaci a favore di soggetti anziani, non autosufficienti ovvero con sintomi/affetti/in quarantena da virus COVID-19. I destinatari sono:

- le persone con oltre 65 anni;
- soggetti con sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (oltre 37,5°);
- persone non autosufficienti o sottoposte alla misura della quarantena o, in ogni caso, risultate positive al virus COVID-19, in possesso di prescrizione medica.

L'accesso al servizio di consegna avviene esclusivamente tramite il numero verde 800.065.510 attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7 per tutta la durata dell'emergenza sanitaria

MODALITÀ

Dopo avere chiamato il numero verde il personale CRI, in uniforme, ritira la ricetta o il promemoria dal medico (o acquisisce il numero di ricetta elettronica NRE e il codice fiscale dell'assistito) e si reca presso la farmacia più vicina al domicilio dell'utente, salvo diversa indicazione di quest'ultimo.

Il personale della Croce Rossa ritira quindi i farmaci, informando il farmacista nel caso siano destinati a soggetti non autosufficienti o sottoposti a quarantena o positivi al COVID-19 e anticipando gli eventuali importi dovuti (costo del farmaco o ticket). I farmaci vengono consegnati dal personale CRI in busta chiusa all'utente, che provvede al rimborso dell'importo. La Croce Rossa è responsabile del corretto trasporto dei farmaci dalla farmacia all'utente e della protezione dei dati personali dello stesso. L'utente può richiedere al personale della CRI l'emissione dello scontrino fiscale parlante, fornendo i dati della tessera sanitaria o del codice fiscale. Il servizio è gratuito, l'utente deve sostenere solo i costi legati all'acquisto del farmaco ovvero al pagamento del ticket.

«Si tratta di un **servizio della massima importanza** che assume una enorme rilevanza sociale per la popolazione che vede la farmacia come primo presidio del SSN sul territorio e anello fondamentale della catena sanitaria emergenziale in questi giorni di massima allerta - dice **Elena Vecchioni**, presidente di Federfarma Verona -. Siamo certi che la popolazione userà il numero verde per reali esigenze anche guidata dagli operatori del call center».

Si ricorda inoltre il servizio offerto gratuitamente da Federfarma Verona **"FARMACO PRONTO"** che subisce una variazione di accesso sino al termine dell'emergenza: **dalle ore 20 alle ore 8 del giorno successivo, sette giorni su sette.**

Il servizio viene attivato su **specificata urgenza** con una semplice telefonata allo **045- 509892**. Un operatore de "La Ronda", dopo l'attivazione, prima si reca presso il domicilio dell'utente per il ritiro della ricetta, poi presso la farmacia aperta più vicina per il ritiro dei farmaci e li consegna, infine, al domicilio dell'utente. Tutte le operazioni vengono effettuate nel rispetto della vigente norma sulla privacy. Nulla è dovuto dal cittadino per la consegna (i costi degli interventi sono a totale carico di Federfarma Verona), che paga solo l'eventuale costo del farmaco, se non concedibile, o il ticket nel caso in cui si tratti di farmaco a carico del Servizio Sanitario Nazionale, come da regolare scontrino emesso dal farmacista.

Esiste anche il servizio già offerto da Federfarma nazionale tramite il **numero verde 800.189.521** (attivo dal 2015) **non per le urgenze**, ma rivolto alle persone non deambulanti per patologia cronica o grave che non abbiano a disposizione persone che possano recarsi in farmacia. Questo servizio potrebbe risultare talvolta sovraccarico vista la situazione emergenziale delle farmacie e comunque, come per gli altri numeri dedicati, saranno sempre gli operatori telefonici a valutare la richiesta e ad accompagnare il paziente nel percorso di ricezione del farmaco.

preta bene il decalogo letto sul giornale, oppure perché non si sente bene e non sa cosa fare. In questo caso il nostro primo intervento è di tranquillizzarlo e, invece che recarsi subito al Pronto Soccorso, invitarlo a chiamare il proprio medico di medicina generale o in alternativa il numero verde dell'**Azienda Ulss 9 Scaligera 800 93 66 66** attivato per i cittadini residenti nella provincia di Verona in supporto ai contatti nazionali e regionali. Molte le domande - conclude Vecchioni - anche sui presidi sanitari disinfettanti, ma in generale la popolazione chiede sicurezza. In

questo frangente il valore aggiunto della farmacia è quello di essere sempre disponibile anche per quesiti che possono sembrare banali, ma non lo sono: i farmacisti constatano tutti i giorni che le risposte chiare aiutano ad affrontare l'emergenza in maniera più serena e soprattutto responsabile.

Con le misure più restrittive viene chiesto ai cittadini di fare la **coda a distanza controllata** davanti alla farmacia per **contingentare** all'interno le presenze: un piccolo sacrificio da parte di tutti per potere continuare a godere delle prestazio-

ANIMALI: IL RISCHIO NON È IL CORONAVIRUS MA L'ALLARME ABBANDONI PER UNA PAURA INFONDATA

Gli animali non costituiscono una fonte di pericolo per l'uomo come dice da tempo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** e sottolinea anche l'**Istituto Superiore di Sanità** (1° marzo 2020): «Non esistono prove che dimostrino che animali come cani o gatti possano essere infettati dal SARS-CoV-2 - spiega **Umberto Agrimi**, direttore del Dipartimento sicurezza alimentare, nutrizione e sanità pubblica veterinaria dell'ISS -, né che possano essere una fonte di infezione per l'uomo». Affermazione sostenuta anche dalla **World Small Animal Veterinary Association** in un documento e confermato dall'**Ordine dei Medici Veterinari**.

E intanto sorge purtroppo un altro problema legato all'ignoranza che provoca atti crudeli verso gli animali. L'A.S.T.A. Associazione Tutela e Salute degli animali onlus lancia un **appello contro l'abbandono degli animali domestici** durante il periodo dell'epidemia di Coronavirus. Queste povere bestiole rischiano di andare incontro ad un terribile destino (l'80% degli animali abbandonati muore in modo terribile) non per la trasmissione del virus, ma per un'infondata paura. «Nonostante anche l'Oms si sia espresso con chiarezza e abbia precisato che gli animali da compagnia non trasmettono il Coronavirus, siamo preoccupati che ci possa essere un

aumento degli abbandoni e stiamo registrando un **fermo sulle nuove adozioni** - afferma il veterinario **Maurizio Albano** membro dell'A.S.T.A. -. La paura che il coronavirus possa dipendere dagli animali è purtroppo una delle tante **fake news** che si sono verificate in questo periodo. È vero che il virus è un virus modificato dai pipistrelli, come sembrerebbe dalle prime indagini effettuate, ma è anche vero che il **virus ormai è specie-specifico**, cioè vuol dire che riguarda solo una specie e in questo caso l'uomo. **Abbandonare gli animali è un atto scellerato sempre e a maggior ragione in questo momento**. Gli animali hanno il loro coronavirus che non contagia l'uomo: si può assolutamente escludere che ci sia un passaggio del coronavirus dall'animale all'uomo. E per fortuna in Italia i servizi veterinari sono all'avanguardia e i migliori al mondo. **Non c'è nessun allarme**, come invece quello che purtroppo riguarda la peste suina». Il consiglio generale di lavarsi spesso le mani è una buona pratica consigliata anche ai padroni di animali.



L'Azienda ULSS 9 Scaligera ha attivato il nuovo numero unico per contattare il Servizio di Continuità Assistenziale (quella che siamo abituati ancora a chiamare **GUARDIA MEDICA**).

Il numero di telefono da contattare (da sostituire a quelli delle ex-ULSS 20, 21 e 22) è lo

045 7614565

Gli **ORARI** del servizio rimangono invariati: tutti i giorni dalle ore 20.00 alle ore 8.00,

sabato e prefestivi dalle ore 10.00 alle ore 20.00, domenica e festivi dalle ore 8.00 alle ore 20.00.

ni delle farmacie sul territorio che continueranno, grazie anche al forte senso di servizio dei farmacisti, ad esserci sempre, in favore della comunità perché si possa tutti insieme superare il frangente gravissimo che stiamo vivendo.

Vogliamo esprimere come categoria il nostro sentito cordoglio alle famiglie delle vittime e in generale un pensiero a **tutti coloro che si trovano adesso ricoverati** perché sappiamo quanto sia complessa la vita in ospedale in questo periodo. Inoltre manifestiamo **la nostra vicinanza umana e professionale a tutti i pazienti della far-**

macia, non solo affetti dal Covid-19, che, lo vediamo tutti i giorni, stanno facendo tantissima fatica insieme ai famigliari e alle persone che operano nell'assistenza quotidiana, soprattutto agli anziani già fragili e bisognosi di tanta attenzione in situazione di normalità.

Un ringraziamento, infine, a tutti i **collaboratori della farmacia**, agli **operatori sanitari**, medici, infermieri, ma anche ai grossisti farmaceutici che con il loro quotidiano operato mantengono attiva la **capillare catena della distribuzione** alle farmacie in tutta la provincia».

Pillole 7

FAQ COVID-19

Domande e risposte del Ministero della Salute

Il Ministero della Salute ha attivato una sezione dedicata alle FAQ (Frequently Asked Questions letteralmente domande poste frequentemente) accessibile ai cittadini con focus specifico sulla nuova epidemia.

Ne riportiamo alcune che riguardano i **dubbi generalizzati di tutti i cittadini** e inoltre le domande che si pongono i **donatori di sangue** che vogliono continuare ad effettuare questa indispensabile **pratica salva vita**.

Che cos'è un Coronavirus?

I Coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la Sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la Sindrome respiratoria acuta grave (SARS).

Che cos'è un nuovo Coronavirus?

Un nuovo Coronavirus (nCoV) è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo. In particolare quello denominato SARS-CoV-2 (precedentemente 2019-nCoV), non è mai stato identificato prima di essere segnalato a Wuhan, Cina, a dicembre 2019.

Cosa è il SARS-Cov-2?

Il virus che causa l'attuale epidemia di coronavirus è stato chiamato "Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS-CoV-2). Lo ha comunicato l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) che si occupa della designazione e della denominazione dei virus (ovvero specie, genere, famiglia, ecc.). A indicare il nome un gruppo di esperti appositamente incaricati di studiare il nuovo ceppo di coronavirus. Secondo questo pool di scienziati il nuovo coronavirus è fratello di quello che ha provocato la Sars (SARS-CoVs), da qui il nome scelto di SARS-CoV-2.

Cosa è la COVID-19?

La malattia provocata dal nuovo Coronavirus ha un nome: "COVID-19" (dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease e "19" indica l'anno in cui si è manifestata). Lo ha annun-

ciato, l'11 febbraio 2020, nel briefing con la stampa durante una pausa del Forum straordinario dedicato al virus, il Direttore generale dell'Oms Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Dove posso trovare altre informazioni sul nuovo Coronavirus?

Il Ministero della Salute ha realizzato un sito dedicato: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus.

Quali sono i sintomi di una persona con COVID-19?

I sintomi più comuni sono febbre, stanchezza e tosse secca. Alcuni pazienti possono presentare indolenzimento e dolori muscolari, congestione nasale, naso che cola, mal di gola o diarrea. Questi sintomi sono generalmente lievi e iniziano gradualmente. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte.

Quali sono le persone più a rischio di presentare forme gravi di malattia?

Le persone anziane e quelle con patologie sottostanti, quali ipertensione, problemi cardiaci o diabete e i pazienti immunodepressi (per patologia congenita o acquisita o in trattamento con farmaci immunosoppressori, trapiantati) hanno maggiori probabilità di sviluppare forme gravi di malattia.

Quali sono le raccomandazioni per le persone più a rischio?

Il DPCM del 4 marzo raccomanda a tutte le persone anziane o affette da una o più patologie croniche o con stati di immunodepressione congenita o acquisita, di evitare di uscire dalla propria abitazione o dimora fuori dai casi di stretta necessità e di evitare comunque luoghi affollati nei quali non sia possibile mantenere la distanza di sicurezza interpersonale di almeno un metro.

Quanto dura il periodo di incubazione?

Il periodo di incubazione rappresenta il periodo di tempo che intercorre fra il contagio e lo sviluppo dei sintomi clinici. Si stima attualmente che vari fra 2 e 11 giorni, fino ad un massimo di



Ministero della Salute

14 giorni.

L'infezione da nuovo Coronavirus può essere contratta da un caso che non presenta sintomi (asintomatico)?

Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. L'OMS considera non frequente l'infezione da nuovo Coronavirus prima che si sviluppino sintomi.

Quali sono le regole per la disinfezione e il lavaggio delle mani?

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per prevenire l'infezione. Si dovrebbero lavare le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 60 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcool (concentrazione di alcool di almeno il 60%).

Quanto tempo sopravvive il nuovo Coronavirus sulle superfici?

Le informazioni preliminari suggeriscono che il virus possa sopravvivere alcune ore, anche se è ancora in fase di studio. L'utilizzo di semplici disinfettanti è in grado di uccidere il virus annullando la sua capacità di infettare le persone, per esempio disinfettanti contenenti alcool (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1% (candeggina).

Esiste un vaccino per un nuovo Coronavirus?

No, essendo una malattia nuova, ancora non esiste un vaccino e per realizzarne uno ad hoc i tempi possono essere anche relativamente lunghi (si stima 12-18 mesi).

Gli antibiotici possono essere utili per prevenire l'infezione da nuovo Coronavirus?

No, gli antibiotici non sono efficaci contro i virus, ma funzionano solo contro le infezioni batteriche.

Quanto durerà questo focolaio?

Non è al momento possibile prevedere per quanto tempo durerà l'epidemia e come si evol-

verà. Abbiamo a che fare con un nuovo virus e quindi rimangono molte incertezze. Ad esempio, non è noto se la trasmissione diminuirà durante l'estate, come osservato per l'influenza stagionale.

Quali misure di prevenzione sono state introdotte verso i DONATORI DI SANGUE per questo virus a livello nazionale?

Il Centro nazionale sangue ha disposto misure specifiche volte all'applicazione, da parte dei sanitari, dei criteri di sospensione temporanea dei donatori provenienti dalle aree interessate.

Sono un donatore di sangue. Come mi devo comportare? (da Centro Nazionale sangue)

Il sangue si può donare **solo se si è in buone condizioni di salute**, quindi anche un semplice raffreddore o mal di gola, senza alcun collegamento al Coronavirus, sarebbe causa di esclusione temporanea.

Ricorda che **è bene aspettare almeno 14 giorni prima di andare a donare se:**

- 1) sei rientrato di recente da un viaggio nella Repubblica Popolare Cinese;
- 2) pensi di essere stato esposto al rischio di infezione da Coronavirus;
- 3) hai effettuato la terapia per l'infezione da SARS-CoV-2 (per infezione documentata o comparsa di sintomatologia compatibile con infezione da SARS-CoV-2).

Quando vai a donare avverti sempre il medico selezionatore dei tuoi spostamenti, specie se in una delle aree interessate dal nuovo Coronavirus.

Comunica, inoltre, se ti è stata diagnosticata l'infezione o se hai avuto sintomi associabili a quelli causati dal Coronavirus (febbre, tosse, difficoltà respiratorie) anche quando i sintomi in questione siano già stati risolti a seguito, o meno, di una terapia; il medico addetto alla selezione, che ti visiterà, potrà decidere di sospenderti temporaneamente dalla donazione.

Se hai già donato, ricordati di contattare il tuo Servizio Trasfusionale in caso di comparsa di sintomi associabili a quelli causati dal Coronavirus. (Documento aggiornato al 11 marzo 2020 data in cui il giornale è andato in stampa.)

Linea diretta con la Regione Veneto

In Veneto **primo studio** internazionale condotto dall'**Università di Padova** sul confronto tra due campionamenti nella stessa popolazione, all'inizio e alla fine della quarantena da Coronavirus

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto



Innovativo studio sulle dinamiche di trasmissione del virus



Saranno gli scienziati del Dipartimento di Medicina Molecolare dell'Università di Padova a realizzare il **primo studio sul Coronavirus al mondo** che ha lo scopo di **studiare la storia naturale del virus**, definire al meglio le dinamiche di trasmissione e definire le classi di rischio stratificate per morbilità e mortalità.

Lo studio sarà effettuato sulla popolazione di Vò Euganeo, il piccolo Comune in provincia di Padova primo "cluster" (n.d.r. letteralmente gruppo, insieme di

soggetti) dell'infezione verificatosi in Veneto che, su base volontaria, verrà sottoposta a un secondo giro di tamponi, i cui esiti verranno confrontati con quelli effettuati su tutta la popolazione all'apparire della malattia. Da questo confronto gli scienziati padovani ritengono di poter trarre **informazioni inedite e preziose** per comprendere l'evoluzione dell'epidemiologia e mettere a disposizione delle autorità sanitarie strumenti fondamentali di controllo dell'epidemia.

Lo studio è stato presentato il 5 marzo presso l'**Unità di Crisi** attiva nella sede regionale della Protezione Civile a Marghera (VE), alla presenza del Presidente e dell'Assessore alla Sanità della Regione, del Rettore dell'Università di Padova Rosario Rizzuto, del Presidente della Scuola di Medicina Stefano Merigliano, del Direttore del dipartimento patavino di Medicina Molecolare, Andrea Crisanti e dei rappresentanti della **Croce Rossa** di Padova i cui volon-

Pillole 10

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



tari daranno il loro prezioso apporto all'effettuazione del nuovo screening di massa, che inizierà già da domani mattina e si concluderà prima della tanto attesa fine della quarantena per gli abitanti di Vò Euganeo.

«Dare **la parola agli scienziati** è la cosa giusta da fare – ha detto il Governatore – tanto che oggi sono loro a mettere a disposizione del Veneto, dell'Italia e del mondo intero quella che potrebbe essere una grande svolta nella lotta a questo virus, che tanto prima sarà battuto quanto prima riusciremo a conoscerlo a fondo. Ringrazio a nome di tutti gli abitanti di Vò che danno la loro adesione su base volontaria – ha detto – e li assicuro che non sono cavie, ma protagonisti di una svolta preziosa, per loro e per tutta la popolazione.

Come Regione – ha tenuto a sottolineare l'Assessore alla sanità – abbiamo creduto subito alla validità e all'importanza innovativa della proposta di studio avanzata dall'Università. Per questo abbiamo stanziato 150 mila euro per sostenere questo lavoro, istituendo una nuova linea di spesa denominata Emergenza Covid-19». Nessuno al mondo, prima d'ora, aveva pensato ad un **secondo campionamento**

della popolazione in un punto temporale successivo al primo tampone.

Dal confronto, dunque, tra il **“tempo zero”** (il momento della prima raccolta di campioni) e il **“tempo uno”** (il secondo campionamento che è iniziato il 6 marzo e che si colloca alla fine del periodo di quarantena) usciranno indicazioni inedite, come il tasso di trasmissione e di mortalità, il tempo di raddoppiamento delle infezioni, il rapporto tra positivi al tampone non sintomatici e i sintomatici, la curva di regressione della malattia, e la durata effettiva dell'infezione.

Il progetto permetterà di **validare modelli matematici** che forniscano un razionale scientifico alle scelte di sanità pubblica pesate sull'analisi dei

rischi e sulla valutazione dell'effetto delle misure messe in atto.

Le **linee guida che ne scaturiranno** potranno essere trasferite in altre aree con focolai epidemici e contribuire così al contenimento del virus su scala nazionale e internazionale. Potrà, dunque, essere “esportato” in altre Regioni e in altri Comuni, in Italia e all'estero, così da poter essere validato su altre coorti di pazienti ed eventualmente affinato per migliorarne la potenza predittiva.



Via dal polline

I soggetti colpiti dalle **allergie respiratorie** sono in forte aumento.

Le principali patologie sono la **rinocongiuntivite** allergica e l'**asma** allergica entrambe da non sottovalutare.

Starnuti, lacrimazione, prurito oculare e della pelle, mucose irritate, tosse, mancanza di respiro sono **sintomi pesanti e invalidanti**.

È importante rivolgersi allo specialista o chiedere consiglio al farmacista.

Evitare le **cure fai-da-te** e quanto più possibile le aree di **forte pollinazione**

a cura di Elisabetta Crobetti

L'allergia respiratoria è l'infiammazione di naso e bronchi causata da un allergene che viene respirato e inalato. L'**allergene** è una sostanza solitamente innocua per la maggior parte delle persone, ma che in taluni individui è in grado di produrre manifestazioni allergiche di varia natura come asma e orticaria.

Principali malattie respiratorie

Le patologie respiratorie legate alle allergie sono in aumento e sono spesso molto debilitanti. Il numero dei soggetti allergici negli ultimi 10 anni è aumentato di 7 volte, passando dal 4 al 30% della popolazione italiana, che tradotto in numeri significa circa 20 milioni di soggetti.

La **rinocongiuntivite allergica** è l'infiammazione di naso ed occhi che si esprime con fastidio e prurito nasale, gocciolamento e starnuti a raffica spesso associati a naso chiuso e perdita dell'olfatto almeno in via transitoria e se il naso è irri-

tato, anche gli occhi prudono e lacrimano.

L'**asma allergica** invece è la risposta dei bronchi, quindi tosse e mancanza di respiro sono i sintomi più importanti, a volte associati a respiro sibilante soprattutto nelle ore notturne.

Allergeni respiratori

Gli allergeni respiratori sono quelli che inaliamo poiché veicolati dall'aria, quelli stagionali sono i **pollini** di cui l'aria respirata è satura solo in certi periodi dell'anno (stagione pollinica), quando le piante disperdono il loro polline per riprodursi.

Quando ci si trova "vittime" dei pollini è necessario rivolgersi allo specialista in allergologia per trovare rimedi validi anche a lungo termine e non correre frettolosamente ai ripari solo nei periodi più critici.

Informarsi

Anche l'informazione può aiutare molto, cono-

Pillole 12





Da cosa dipende la concentrazione di polline nell'aria?

- * Temperatura dell'aria e del terreno
- * Irradiazione solare
- * Altitudine
- * Umidità relativa
- * Disponibilità di nutrimento
- * Concorrenza di altre specie vegetali in prossimità (infestanti)
- * La mano dell'uomo (estensione delle aree verdi, potature, rimboschimenti, rimozione delle piante infestanti)

Pollini di alberi

Cipresso e altre Cupressacee
 Betulla e altri alberi della famiglia (Ontano, Nocciolo, Carpino)
 Olivo e altre Oleacee (ad esempio il Frassino)
 Platano

Pollini di erbe

Graminacee
 Artemisia e Ambrosia (Composite o Asteracee)
 Parietaria

scere la mappatura delle aree più a rischio e il calendario dei periodi in cui è maggiore la **concentrazione dei pollini** può significare, ad esempio, evitarli fisicamente. All'interno del sito dell'Associazione Allergologi Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri (AAIITO), nella sezione "Allergicamente" è a disposizione dell'utente un utile **bollettino pollineo** e l'app *Meteo Allergie* per essere informati in tempo reale sulla situazione dell'intero territorio italiano.

Questo capillare lavoro di ricerca ed elaborazione dati è realizzato in collaborazione con ARPA (Agenzia Regionale per la Prevenzione Ambientale) e l'Associazione Italiana di Aerobiologia.

Calendari pollinici

L'Italia presenta un'estrema variabilità di scenari geografici con differenze significative tra le diverse aree in termini di calendari pollinici, cioè i **periodi di pollinazione** delle varie specie vegetali. Per questo è molto utile tenersi sempre informati.

App "antipolline"

Meteo Allergie (scaricabile dal sito aaaito.it) è l'applicazione gratuita per cellulari che fornisce le previsioni in tempo reale sulle concentrazioni dei pollini dell'intero territorio italiano.

Nel dettaglio fornisce le previsioni sulle concentrazioni polliniche e l'andamento dei pollini per il giorno in corso e i due giorni successivi nell'area interessata. È a disposizione anche un grafico delle concentrazioni polliniche su base settimanale e mensile, e anche le previsioni in base alla località selezionata dall'utente.

Utilizzando il servizio di geolocalizzazione l'applicazione tiene costantemente informati sullo stato di concentrazione dei pollini durante gli spostamenti con la finalità di tenere più facilmente sotto controllo i sintomi dell'allergia. Molto utile quindi prima di intraprendere un viaggio, consultare le concentrazioni dei pollini presenti nella destinazione di arrivo, prendere le opportune precauzioni o, se si può, cambiare meta.

No alle cure fai da te

Le allergie stagionali possono essere curate con farmaci prescritti dal medico che non devono essere dunque assunti per "sentito dire" anche perché possono interagire con altre cure e non essere adatti a tutti.

Anche il farmacista offre importanti consigli in questo ambito sanitario che spesso viene considerato, a torto, meno "grave" perché nella maggior parte dei casi affligge i pazienti solo in determinati periodi dell'anno.

Contro quelli cattivi

Il termine **antibiotico** significa letteralmente “in grado di uccidere”.

Da qualche anno si assiste però ad un preoccupante fenomeno planetario: la resistenza dei batteri nocivi ai medicinali creati, appunto, per combatterli.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità inserisce l'**antibiotico-resistenza** tra le dieci principali minacce alla salute.

È importante **ampliare la conoscenza su utilizzo o abuso** di questi farmaci.

Gli antibiotici devono essere prescritti esclusivamente dal **medico curante**.

Chiedete al **farmacista** se avete qualsiasi dubbio sulle **modalità di assunzione**

di Lorenzo Dani - farmacista

La capacità dei batteri di resistere ai medicinali formulati per contrastarli è stata inserita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nell'elenco delle dieci principali **minacce alla salute** mondiale per il prossimo futuro.

Fino a cent'anni fa la principale causa di morte era infatti da imputarsi alle malattie infettive: si poteva morire di parto, di meningite, di polmonite, di nefrite, di setticemia.

La scoperta della **penicillina** da parte di Alexander Fleming nel 1928 salvò la vita a moltissimi soldati feriti durante la Seconda Guerra Mondiale e cambiò notevolmente lo scenario farmacologi-

co: si può dire, infatti, che gli antibiotici rappresentino una delle più importanti acquisizioni nel campo della ricerca farmacologica dalle sue origini fino ad oggi. Purtroppo oggi l'**antibiotico-resistenza** rischia di riportarci indietro di oltre un secolo e di compromettere il buon esito di interventi chirurgici e terapie.

Si stima che la resistenza agli antibiotici sia responsabile solo in Europa e negli Stati Uniti di circa 50.000 decessi ogni anno, con un **trend in crescita** che potrebbe raggiungere, in assenza di provvedimenti efficaci e coordinati, i dieci milioni nel 2050.

Pillole 14



Sofisticati meccanismi di difesa

La trasformazione dei ceppi batterici in organismi resistenti è un meccanismo evolutivo naturale: i microorganismi modificano il proprio patrimonio genetico sia attraverso **mutazioni spontanee** sia attraverso lo scambio genetico.

Questa enorme possibilità consente ai batteri di adattarsi a qualsiasi ambiente, dai ghiacci dell'Antartide ai crateri dei vulcani, e vi è incluso il nostro mondo dominato dall'uso smodato di antibiotici, troppo spesso utilizzati quando non servono.

L'introduzione di questi farmaci ha generato un'ulteriore pressione selettiva in questi contesti, favorendo la selezione di microorganismi resistenti. Mediante i trasposoni che catturano geni e i plasmidi in grado di veicolarli, i batteri sono gli unici

BATTERI Qualsiasi organismo unicellulare microscopico privo di nucleo ben definito (procariote), che si riproduce generalmente per via asessuata mediante scissione binaria; i batteri contengono un'unica molecola di DNA e sono in grado di dare origine a spore; sono diffusi ovunque: nel terreno, nell'aria, nell'acqua e in altri organismi, nei quali possono assolvere a funzioni fondamentali (scissione della cellulosa, produzione di vitamine, ecc.), ma anche produrre tossine velenose.

VIRUS

Un virus (dal latino *virus*, 'veleno') è un microorganismo acellulare con caratteristiche di parassita obbligato, in quanto si replica esclusivamente all'interno delle cellule di altri organismi. I virus possono infettare tutti i tipi di forme di vita, dagli animali, alle piante, ai microorganismi (compresi batteri) e anche altri virus.

Pillole 15

esseri viventi che possono acquisire **geni di resistenza da specie diverse**, favorendo la selezione di superbatteri pericolosi che, rilasciati nell'ambiente, possono contaminare anche la catena alimentare.

Antibiotici negli allevamenti intensivi

Nel settore veterinario viene consumato oltre il 50% degli antibiotici utilizzati globalmente.

L'Italia è tra i primi Paesi in Europa per antibiotici usati negli allevamenti intensivi. Si tratta di un uso spesso massiccio, ma giustificato da scopi profilattici/preventivi, al fine evitare la comparsa di malattie negli ambienti sovraffollati degli allevamenti intensivi. Gli antibiotici impiegati per curare e prevenire le infezioni batteriche negli animali appartengono alle stesse classi di quelli usati per l'uomo, per cui è possibile che i batteri resistenti sviluppati negli animali siano trasmessi agli uomini attraverso il consumo delle loro carni.

La **ricetta elettronica veterinaria**, recentemente introdotta, è stata appunto pensata per evitare l'abuso di questi farmaci, specialmente in animali destinati alla produzione di alimenti per l'uomo, diventando uno strumento di trasparenza nella filiera dei farmaci per gli allevamenti.

Attenzione all'utilizzo nel bambino

In età pediatrica, se da una parte usare gli antibiotici è necessario, l'abuso può creare danni ancora più gravi, come per esempio alterazioni importanti del sistema immunitario.

Il microbioma prenatale (il feto) impiega circa 30 mesi per evolvere alla sua forma adulta e questa evoluzione è fondamentale per lo sviluppo di un normale **sistema immunitario**. Somministrare gli antibiotici in età pediatrica richiede sempre quindi una particolare attenzione che, solo una

diagnosi precisa da parte del medico pediatra, può giustificare.

Ripetute somministrazioni di antibiotici finiscono per selezionare solo quei batteri che sono in grado di resistere alla loro azione alterando così, in maniera più o meno grave il **microbiota intestinale** (flora batterica intestinale) del bambino. Moltissimi - e in costante aumento - sono i casi di **allergie e malattie autoimmuni** che negli ultimi vent'anni si sono registrati a livello pediatrico e che autorevoli immunologi fanno oggi risalire all'abuso di antibiotici subito da questi piccoli pazienti nei primi tre anni di vita.

La somministrazione precoce e massiccia di antibiotici è inoltre collegata a una maggiore incidenza di **sovrappeso** e obesità. Una caratteristica conosciuta dagli allevatori di bestiame molti dei quali li usano proprio per fare aumentare di peso i vitelli o i tacchini. Gli antibiotici selezionano all'interno dell'intestino determinati ceppi batterici capaci di aumentare l'utilizzo delle sostanze energetiche e quindi l'accumulo nelle cellule adipose.

Strategie di controllo

I meccanismi per il controllo della diffusione partono dall'adozione di elevati standard igienici negli ospedali e negli allevamenti, e pongono gli scienziati di fronte a vere e proprie sfide, quali per esempio, la messa a punto di nuove molecole antibiotiche.

Uso responsabile degli antibiotici

Gli antibiotici sono medicinali efficaci solo nel contrastare malattie causate da batteri, al contrario sono inutili per curare infezioni virali, verso le quali gli antibiotici non hanno alcuna efficacia. È assolutamente **inutile**, ad esempio, prendere gli antibiotici in caso di **raffreddore o di influenza** poiché tali infezioni sono dovute a virus. In questi casi se ne potrebbe prevedere l'uso nel

PREBIOTICI Il concetto di prebiotico è stato introdotto a metà degli anni Novanta e, fino ai giorni nostri, è rimasto pressoché invariato nelle sue caratteristiche principali, riferendosi così a un ingrediente alimentare non digeribile che influisce positivamente sull'ospite stimolando selettivamente la crescita e l'attività di una o più specie batteriche considerate "probiotiche", ad esempio Bifidobacterium e Lactobacillus, migliorando così la salute dell'ospite.

Gli alimenti/integratori con prebiotici promuovono lo sviluppo dei ceppi probiotici, tanto che spesso li troviamo insieme, un mix bilanciato, in diverse formulazioni, dette simbiotiche.

PROBIOTICI Il termine probiotico è riservato a quei microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. Per alimenti/integratori con probiotici si intendono quegli alimenti che contengono, in numero sufficientemente elevato, microrganismi probiotici vivi e attivi, in grado di raggiungere l'intestino, moltiplicarsi ed esercitare un'azione di equilibrio sulla microflora intestinale mediante colonizzazione diretta. Si tratta di alimenti in grado di promuovere e migliorare le funzioni di equilibrio fisiologico dell'organismo attraverso un insieme di effetti aggiuntivi rispetto alle normali attività nutrizionali.



caso in cui, in soggetti debilitati, l'infezione virale esponesse il paziente ad una sovrainfezione batterica, ma è sempre e solo il medico a stabilirne l'assunzione.

L'**autodiagnosi** in questo ambito è, si comprende, particolarmente pericolosa, anche in prospettiva futura.

Esistono test diagnostici rapidi, come il tampone faringeo, che, in caso di dub-

bio del medico, sono capaci di rivelare se è davvero necessario iniziare un trattamento antibiotico. Uno dei più usati è il test rapido per la ricerca dello Streptococco beta-emolitico di gruppo A, utile per diagnosticare una faringotonsillite batterica.

Corretta assunzione

Prendere gli antibiotici senza **rispettare**

le prescrizioni mediche (ad esempio a dosi inferiori o per un tempo differente da quello indicato dal medico), può contribuire a sviluppare la resistenza. Ad esempio, se il medico prescrive l'antibiotico due volte al giorno per cinque giorni lo si dovrà prendere esattamente così: anche se già il terzo giorno si ha la sensazione di essere guariti grazie all'effetto del farmaco, l'infezione di fondo non è ancora completamente controllata e interrompere il trattamento può determinare una ricaduta della malattia e un aumentato rischio di stimolare la resistenza batterica.

Gli antibiotici vanno poi presi a **intervalli regolari**: se ci si dimentica una dose, bisogna prenderla appena possibile e se ci sono dubbi chiedere sempre al medico o al farmacista. Se, tuttavia, si è vicini all'orario della dose successiva, è meglio evitare di prendere una dose doppia.

Bisogna anche considerare che l'antibiotico attacca tutti i batteri presenti nel corpo, anche quelli che fanno parte della cosiddetta **flora batterica**, cioè i batteri che colonizzano le superfici del corpo e svolgono attività benefiche per l'organismo. Per cui, se si è in cura antibiotica, l'uso di **probiotici** porta benefici all'organismo e riduce gli effetti collaterali (diarrea, nausea): questi batteri buoni aiutano poi a contrastare le infezioni producendo molecole antimicrobiche o sottraendo nutrienti essenziali ai patogeni.

Igiene personale

In questi mesi è la parola d'ordine quindi la ripetiamo, certi che sia quanto mai utile.

La prima semplice, ma importantissima,

FERMENTI LATTICI Il termine "fermento lattico" è stato tradizionalmente usato per identificare i batteri produttori di acido lattico partendo dalla fermentazione del lattosio, il principale zucchero presente nel latte. Un esempio su tutti i cosiddetti Lactobacilli. Si tratta quindi di microrganismi che sono in grado di fermentare e di "digerire" il lattosio.

azione per prevenire e limitare le infezioni è lavarsi le mani accuratamente per almeno 30 secondi più volte al giorno. Le mani sono infatti "contenitori" di germi, molti dei quali risiedono abitualmente sulla cute senza creare problemi, altri invece sono responsabili di infezioni e malattie. Per questo motivo dobbiamo prendere la sana abitudine di lavarci le mani con un detergente prima di fare qualsiasi azione che le metta a contatto con il cibo, ma anche con gli occhi, il naso e la bocca.

Bisogna pulire a fondo le mani dopo essere stati in un ufficio ad alta densità di fruizione, su un mezzo pubblico, avere gettato la spazzatura, avere accarezzato animali o essere stati in bagno chiaramente con maggiore incidenza se pubblico, ma non pensiamo che quello di casa sia esente da rischi.

Forse non tutti sanno che è in realtà molto comune trovare in casa e anche nella propria cucina (se ricercati con apposite strumentazioni) batteri tipicamente intestinali e delle vie urinarie. Segnale evidente della mancata o non accurata pulizia delle mani dopo avere frequentato il bagno domestico.

Bibliografia: Lee, E., Kwon, J.-W., Kim, H.-B., Yu, H.-S., Kang, M.-J., Hong, K., Hong, S.-J. et al. (2015). Association Between Antibiotic Exposure, Bronchiolitis, and TLR4 (rs1927911) Polymorphisms in Childhood Asthma. *Allergy, Asthma & Immunology Research*, 7, 167–174. Murphy, R., Stewart, A. W., Braithwaite, I., Beasley, R., Hancox, R. J. & Mitchell, E. A., (2014). Antibiotic treatment during infancy and increased body mass index in boys: an international cross-sectional study. *International journal of obesity*, 38, 1115–1119.

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona



Alessandro Fabian è il Campione italiano di Triathlon più forte di sempre nella specialità olimpica: 1500 metri a nuoto, 40 km in bici, 10 km di corsa. Anche gli atleti come Fabian, sottoposti ad un intenso programma di allenamento e allo stress quotidiano, rischiano di mettere a dura prova il loro equilibrio psico-fisico quando le loro riserve di energia, fisica e mentale, tendono a ridursi.

BIOTON® è la linea di integratori ad azione tonica e ricostituente pensata per chi ama vivere ogni momento con vitalità e passione: contiene estratti naturali, vitamine e minerali che aiutano a riequilibrare l'ener-

gia dell'organismo ed è **dedicata a tutti gli uomini e le donne che cercano di affrontare con energia le sfide della vita di ogni giorno.**

Ginseng, Eleuterococco, Rhodiola, Pappa Reale e Ashwagandha sono alcuni tra gli ingredienti caratterizzanti i prodotti della linea **BIOTON® - Forza e Vigore, Memoria e Concentrazione, Pronta Ricarica, Vitamine e Minerali, Magnesium e Mineral Plus** - che contribuiscono ad aumentare la resistenza fisica e mentale ed a riequilibrare l'energia dell'organismo difendendolo dallo stress di varia natura, sia fisica che psichica: **lavoro, studio, sport, cambi di stagione e convalescenza.**

SELLA



www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it



www.facebook.com/biotonsella



www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona

IN FARMACIA

Obiettivo superato

Durante la **XX Giornata di Raccolta del Farmaco** Verona ha ancora una volta superato se stessa raccogliendo **oltre 14.000 farmaci**, in favore delle **persone in stato di povertà sanitaria** che vivono nel territorio.

Nella sola provincia scaligera il 30% della raccolta veneta.

È stata una **gara di solidarietà generale** cui hanno partecipato tutti: cittadini, farmacie, istituzioni, volontari, media.

Ancora troppe persone non hanno la possibilità di acquistare **medicinali da banco** come una semplice confezione di antipiretico

a cura della redazione

Sono 14.145 per un valore economico di quasi 107.000 euro i farmaci raccolti quest'anno in 154 farmacie veronesi durante la ventesima edizione della Giornata di Raccolta del farmaco. Grazie anche alla fondamentale partecipazione di 650 volontari e grazie soprattutto alla generosità dei cittadini, sabato 8 febbraio 2020 la provincia di Verona ha superato se stessa con un incremento delle donazioni pari al 16,5% rispetto al 2019.

In virtù dell'efficiente macchina organizzativa della Fondazione Banco Farmaceutico onlus coadiuvata dalle

farmacie, ogni singola confezione dei prodotti raccolti è stata consegnata dieci giorni più tardi ai rappresentanti dei 29 enti caritativi locali che assistono migliaia di persone in stato di povertà nell'intera provincia scaligera.

Dati regionali

In tutto il Veneto nelle 498 farmacie aderenti alla raccolta in cui hanno operato 1.600 volontari, sono stati donati 44.953 farmaci per un valore di 329.000 euro consegnati a 128 enti socio assistenziali che assistono 37.692 persone in difficoltà.

Pillole 20



Pillole 21

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



La consegna dei prodotti donati

Il 18 febbraio nella Sala Arazzi di Palazzo Barbieri, sede del Comune di Verona, i farmaci donati dalla cittadinanza sono stati consegnati ai rappresentanti degli enti socio assistenziali. Erano presenti l'assessore al Decentramento del Comune di Verona, il Vicepresidente della Provincia di Verona, Nadia Segala vicepresidente Federfarma Verona, Federico Realdon Presidente dell'Ordine dei farmacisti di Verona, Matteo Vanzan delegato territoriale Fondazione Banco Farmaceutico di Verona, Michele Lonardoni responsabile rapporti Banco Farmaceutico - enti socio assistenziali, Roberto Niccolai Presidente AGECE, Germano Montolli responsabile delle farmacie comunali Assofarm Veneto, il Maggiore Michele Carnevale in rappresentanza del 3° Stormo di Villafranca, e Massimo Venturini responsabile dei volontari dell'Associazione Nazionale Alpini sezione di Verona.

«Quest'anno lo sforzo organizzativo della raccolta, durata un'intera settimana su adesione personale della singola farmacia, è stato elevato, ma ne è valsa la pena. Ancora una volta siamo stati premiati dal grande cuore dei cittadini veronesi che in particolar modo sabato, la giornata clou dell'iniziativa benefica, si sono recati appositamente nelle far-

macie a fare una donazione acquistando un farmaco per chi non può permetterselo - ha spiegato Matteo Vanzan -. Un grazie di cuore ai cittadini che hanno donato e ai volontari che hanno messo a disposizione il loro tempo per quest'opera di carità. Grazie a tutte le istituzioni coinvolte e ai mezzi d'informazione che rendono possibile il diffondersi di tali iniziative e grazie a tutti i colleghi farmacisti coinvolti che hanno partecipato con entusiasmo e sostenendo economicamente la Giornata di Raccolta del Farmaco 2020.

Grazie, infatti, all'impegno dei colleghi titolari di tutta la provincia e del Veneto un dato molto significativo risulta essere quello in cui la regione Veneto, con 235 comuni coinvolti nella GRF 2020, si pone al secondo posto dopo la Lombardia in termini di adesione dei comuni rispetto a tutto il territorio italiano.

La forza e il successo di questa iniziativa sono dati dal gran numero di farmacie aderenti che si traduce in una diffusa capillarità in tutto il territorio regionale. Questo rende possibile una migliore accessibilità e possibilità di donazione da parte dei cittadini veneti.

Un ringraziamento particolare va alle istituzioni, in particolare alla Provincia di Verona nella cui sede è stata organizzata la conferenza stampa di presentazio-

Pillole 22



ne della GRF e al Comune di Verona che ci ha ospitato per la consegna agli enti».

Contributo delle farmacie

Il fatto che ogni anno in provincia di Verona cresca il numero delle farmacie aderenti alla Giornata di Raccolta del Farmaco significa un forte potenziamento del contributo economico offerto alla Fondazione Banco Farmaceutico onlus. Ogni farmacia, infatti, deve attivare una quota di almeno 150 euro, quindi complessivamente anche per l'anno 2020 le farmacie veronesi hanno sostenuto l'evento benefico con quasi 25.000 euro.

Anche questo ha contribuito a far sì che nella sola provincia di Verona sia stato registrato il 30% dell'intera raccolta regionale.

«Non si può che essere orgogliosi di una comunità che, ogni anno, riesce ad ottenere risultati positivi sempre più alti a favore di questa iniziativa - ha spiegato l'assessore al Decentramento del Comune di Verona -. Si tratta di uno straordinario impegno sociale nei confronti di chi è in difficoltà. Per questo non possiamo che ringraziare quanti, a vario titolo, si sono messi a disposizione raccogliendo nella sola Verona una quantità elevatissima di farmaci».

Pillole 23



Dati nazionali

Durante la GRF in tutta Italia sono state raccolte oltre 541.000 confezioni di farmaci da banco, contro le 421.904 dello scorso anno (il 29% in più). I medicinali donati aiuteranno più di 473.000 persone povere di cui si prendono cura 1.859 enti assistenziali convenzionati con la Fondazione Banco Farmaceutico onlus (1.844 nel 2019). Gli enti hanno espresso un fabbisogno pari a 1.096.479 farmaci che, grazie alle confezioni raccolte, sarà coperto oltre il 49% (contro il 40,5% del 2019). All'iniziativa hanno aderito 4.945 farmacie, 458 in più rispetto al 2019 (+10,21%). Sono stati coinvolti più di 22.000 volontari e oltre 17.000 farmacisti. I titolari delle farmacie hanno donato oltre 720.000 euro. La Giornata di Raccolta del Farmaco si è svolta sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica, con il patrocinio di Aifa, in collaborazione con Cdo Opere Sociali, Federfarma, Fofi, Federchimica Assosalute, Assogenerici, Federsalus e BFRResearch.

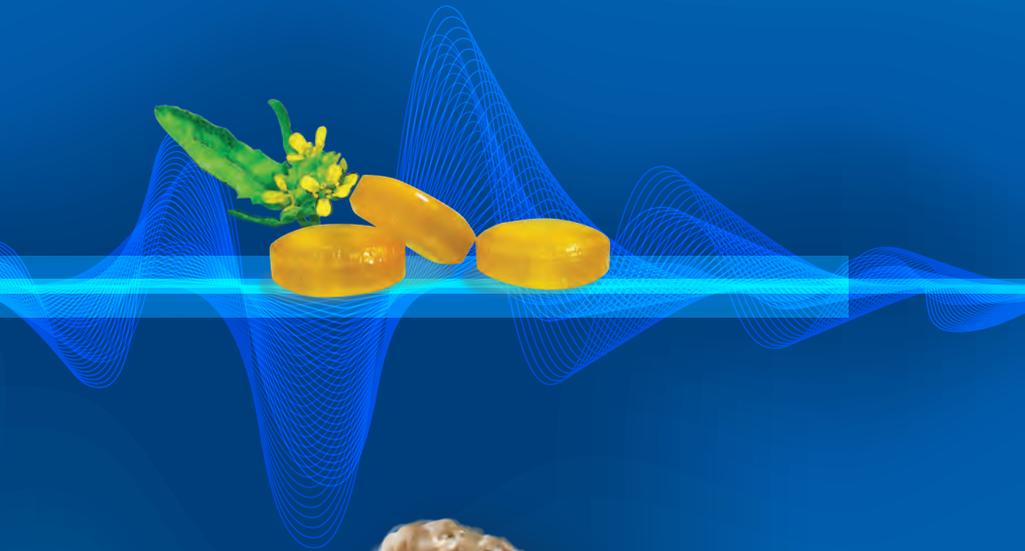


Pillole 24

SANAGOL[®]

MUSICA per la tua GOLA

Integratore alimentare 24 Pastiglie



con Erisimo l'Erba dei Cantori

Katia Ricciarelli



HERPE

CON
PERILLA PER LE
NATURALI DIFESE
DELL'ORGANISMO



Integratore alimentare
Senza glutine, Senza lattosio

Scopri

NETWORK
FarmAmore[®]
La tua salute, la nostra passione.
per informazioni
chiedi al tuo agente di zona

Informazione per medici e farmacisti:

tutti i prodotti Phyto Garda sono disponibili anche presso i **grossisti** di zona. Per eventuali prodotti mancanti o per conoscere il tuo **responsabile** di zona, contatta il nostro front office al numero **0456770222** oppure tramite e-mail: **info@phytogarda.it**.

Informazione per i consumatori:

i prodotti Phyto Garda sono disponibili in tutte le farmacie e parafarmacie.

PHYTO
GARDA
Medical Line



Consiglio direttivo

Rinnovati fino al 2023 gli organi collegiali di Federfarma Verona.

L'augurio di un proficuo lavoro alla nuova squadra

capitanata da **Elena Vecchioni**

che insieme a tutto il Consiglio direttivo si impegnerà per il bene delle 251 farmacie territoriali e dei cittadini

È stato eletto, insieme a tutti gli organi collegiali, il nuovo Consiglio direttivo di Federfarma Verona che rimarrà in carica per il triennio 2020-2023.

Elena Vecchioni è ora al vertice dell'Associazione dei titolari di farmacia che rappresenta 251 farmacie di Verona e provincia aderenti a Federfarma Verona capillarmente

Consiglio Direttivo di Federfarma Verona (2020-2023)

Elena Vecchioni	Presidente
Gianmarco Padovani	Vicepresidente
Matteo Vanzan	Segretario
Martina Trittoni	Tesoriere
Claudia Sabini	Presidente del Comitato Rurale
Marcello Bacchielli	Consigliere
Paola Fiocco	Consigliere
Stephane Giarolo	Consigliere
Stefano Pacenti	Consigliere
Nadia Segala	Consigliere e delegato AULSS 9 Scaligera
Maria Daniela Vaccari	Consigliere

Pillole 26



distribuite nell'intero territorio scaligero.

«Ringraziamo il presidente e l'intero Consiglio uscente per il lavoro e il grande impegno profuso in questi anni - dice Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona - nell'interesse della categoria e della cittadinanza.

In un'ottica di continuità di intenti la nuova squadra opererà con l'obiettivo di sostenere e valorizzare sempre più le farmacie che sono punti di indispensabile riferimento sul territorio per la salute pubblica e quindi per l'intera popolazione».

Revisori dei conti

Effettivi:

Gaetano Martelletto (Presidente)

Edoardo Cotti

Donatella Santini

Supplenti:

Antonietta Tallarico

Francesco Sartorari

Collegio dei Probiviri

Effettivi:

Filippo Lora (Presidente)

Massimo Martari

Claudia Giovanna Alberti

Supplenti:

Giovanni Zanoni

Francesca Bighignoli

Pillole 27

Farmaci o cosmetici?

Viene definita la nuova “**medicina**” di bellezza e la parola che la identifica si trova linguisticamente a cavallo tra la cosmetica e la farmaceutica.

La **cosmeceutica** utilizza ingredienti attivi che hanno elevati e comprovati **effetti antiage**, protettivi e riparatori della pelle.

Per contrastare l'invecchiamento cutaneo puntare anche su una **sana alimentazione e corretti comportamenti di vita**

di Clizia Dani - farmacista

Cosmeceutico è un termine nato negli anni Novanta e coniato dal dermatologo Albert Montgomery Kligmaned. È formato da due parole “cosmetico” e “farmaceutico” definendo così un prodotto che si pone a metà strada tra i due guardando sia alla cura estetica ma anche alla salute della pelle.

I **cosmeceutici** sono una nuova categoria di prodotti, non esiste ancora un quadro normativo che li definisca con esattezza e anche se non sono classificati come farmaci sono prodotti destinati ad una pelle che si trova al limite tra salute e patologia. Sono prodotti **ad alto contenuto di principi biologicamente attivi** e funzionali validati scientificamente.

I cosmeceutici vengono normalmente impiegati per proteggere la cute dalle **radiazioni ultraviolette**, per correggere **dicromatismi**

cutanei (macchie della pelle), per idratare e proteggere la pelle, però i principali campi di applicazione di tali prodotti rimangono quelli della **dermatologia cosmetologica antiaging** dato che sono in grado di espletare un'azione antiage prevenendo la formazione di rughe e preservando la pelle dai fenomeni di invecchiamento cutaneo.

Gli **ingredienti attivi** presenti all'interno dei cosmeceutici ad effetto *antiage* hanno un effetto protettivo e riparatore della pelle e ne contrastano l'invecchiamento che può avvenire per molti fattori sia intrinseci (fisiologici) sia estrinseci (dovuti a fattori esterni

RADICALI LIBERI

I radicali liberi sono molecole molto reattive e ossidanti prodotte dal metabolismo dell'ossigeno, dunque dalla respirazione



come fumo, e radiazioni).

Quando si comincia ad invecchiare?

Non c'è un inizio preciso, ma si può dire che con l'avanzare dell'età si accumulano micro alterazioni nel tessuto cutaneo che sommandosi nel tempo iniziano a diventare visibili ad occhio nudo fino alla comparsa delle rughe più profonde.

L'**età biologica** è un patrimonio personale e dipende da fattori interni e immutabili quali il proprio corredo genetico e fattori esterni su cui si può agire, per esempio andando a rafforzare le difese antiossidanti del nostro organismo per riequilibrare il sistema e ridurre i danni cutanei.

Durante i processi metabolici quotidiani si generano in continuazione **radicali liberi** e questi sono in grado di reagire con tutte le sostanze in prossimità, causando seri danni a partire da quelli a carico delle membrane cellulari. Il nostro organismo è naturalmente predisposto e in grado di difendersi dai radicali liberi grazie agli **antiossidanti localizzati nei tessuti cutanei** capaci di inattivarli.

In **situazioni eccessive**, però, lo stato ossidativo metabolico aumenta talmente che le riserve fisiologiche di antiossidanti si consumano

troppo velocemente e non riescono a tamponare tutti i danni.

Se poi, spesso per questioni di tempo, si perseguono **abitudini alimentari scorrette** o si seguono diete squilibrate e magari non ci si concede il giusto riposo, succede che all'organismo non venga fornito il supporto nutrizionale necessario a contrastare lo stress ossidativo e la formazione di radicali liberi.

In questi casi risulta ancora più utile la presenza nei **prodotti cosmetici** di sostanze specifiche meglio se implementate con **integratori alimentari** mirati da assumere per via orale.

Gli attivi presenti nei cosmeceutici sono presenti in diverse forme incluse **vitamine, peptidi biomimetici, oligoelementi, amminoacidi essenziali** ed **estratti fitoterapici**.

Potere delle vitamine

Tra le vitamine più importanti per la salute della pelle ci sono quelle che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare come la vitamina A,C ed E.

La **vitamina C**, acido ascorbico, stimola la crescita dei fibroblasti, migliorando la produzione di collagene ed elastina, conferendo così alla pelle un aspetto più giovane. Purtroppo, però la vitamina C a contatto con

l'ossigeno si ossida velocemente e inoltre perde il suo potere antiossidante se sottoposta a cottura.

Recentemente è stata constatata la capacità da parte della vitamina C di svolgere attività disarrossante e antieritematogena. La vitamina C si trova principalmente nei kiwi, negli agrumi ma anche negli ortaggi come peperoni e cavolfiori.

La **vitamina A**, retinolo, contribuisce al mantenimento dell'integrità delle strutture epiteliali intervenendo sulla sintesi di vari costituenti cellulari del derma, possiede inoltre proprietà cicatrizzanti e diventa quindi molto utile all'interno di prodotti destinati ad una pelle screpolata e fragile. A livello cutaneo, viene utilizzato un derivato del retinolo, chiamato **acido retinoico**, impiegato nella cura dell'acne e su una pelle non più elastica e senza turgore perché su di essa possiede un effetto rigenerante e levigante, attenuando così rughe e macchie.

Questa vitamina si trova già come retinolo negli alimenti di origine animale, come fegato, latte, uova e formaggi. Quelli di origine vegetale, invece, contengono i **carotenoidi** che sono i precursori, di cui il più riconosciuto è il beta carotene che si trova in tutte quelle verdure dal colore giallo-arancio e rosso.

La **vitamina E** è un **forte antiossidante** e protegge le cellule del nostro organismo dal **cronoaging**, cioè l'invecchiamento della pelle. È una vitamina molto complessa, costituita da otto componenti, di cui due sono più importanti: i **tocoferoli** con proprietà idratanti e restitutive, e i **tocotrienoli** che sono ancora oggetto di studio.

Le principali fonti alimentari di questa vitamina sono gli oli vegetali e la frutta a guscio come mandorle, nocciole, spinaci, asparagi e avocado.

Altre molecole buone per la pelle

L'**acido alfa lipoico** è in grado di amplificare i benefici assicurati da altri antiossidanti, come le vitamine, poiché le protegge e quindi le rende più efficaci.

Gli **omega 3** aiutano a preservare la naturale funzione barriera della pelle e la aiutano a trattenere l'acqua, facendola apparire rimpolpata e dall'aspetto giovane. Ecco

perché si trovano sempre più spesso nelle creme viso formulazioni arricchite appunto con omega 3 per conferire alla pelle un aspetto sano, ma anche per il benessere delle cartilagini e del tessuto connettivo di altre parti del corpo. I pesci grassi come il salmone e lo sgombro ne sono particolarmente ricchi.

I **peptidi biomimetici**, presenti in alcuni recenti preparati cosmetici, sono piccole sequenze amminoacidiche di sintesi che **mimano l'azione delle proteine** esistenti in natura, alle quali assomigliano. Sono conosciuti in relazione a tutte le possibili applicazioni per la stimolazione della sintesi di collagene, nonché per gli effetti **"botox-like"** legati al trattamento delle rughe.

Infine l'**acido ialuronico** con i suoi tre diversi pesi molecolari ha un ruolo essenziale per la pelle perché ha un'elevatissima capacità di trattenere acqua mantenendo così la pelle elastica.

Garanzia di qualità

Quelle elencate sono solo alcune delle sostanze impiegate nella preparazione dei cosmeceutici. C'è da dire, inoltre, che molte di queste sostanze appaiono nei preparati cosmetici e anche in quelli strettamente farmaceutici. A fare la differenza è spesso soltanto la concentrazione.

Il confine tra sostanze attive in senso cosmetologico e in senso farmacologico non è, dunque, così ben definito. Il **cosmeceutico** appare di conseguenza come un interessante **"ibrido"** con caratteristiche sia dell'uno che dell'altro. In attesa che a livello legislativo venga definito in termini più chiari il confine tra cosmetico e farmaco, è opportuno affidarsi alle **garanzie di qualità** e correttezza di chi produce i prodotti anti età, spesso le stesse case farmaceutiche, perché ne controlli l'efficacia e soprattutto ne garantisca l'assoluta sicurezza.

È inoltre fondamentale non farsi abbagliare da *packaging*, cioè dalla confezione, o messaggi pubblicitari particolarmente accattivanti, ma affidarsi al consiglio del **farmacista** che, essendo il professionista del farmaco, sa interpretare al meglio le caratteristiche di ciascun prodotto *antiage* anche e soprattutto in rapporto a ciascun soggetto.

Piante da difesa

Le **piante medicinali** con **attività immunostimolanti** vengono utilizzate per aumentare la resistenza dell'organismo alle aggressioni esterne. Particolarmente efficaci le piante **adattogene** usate in farmacologia

di Martina Trittoni - farmacista

Quando è maggiore il pericolo di contrarre infezioni da virus che colpiscono l'apparato respiratorio un contributo può arrivare dalle piante medicinali con attività immunostimolanti. Non solo contribuiscono a migliorare l'efficienza delle proprie difese immunitarie, ma questi preziosi vegetali, e in particolare quelli definiti **adattogeni**, potenziano in maniera efficace la resistenza dell'organismo alle aggressioni esterne.

La più conosciuta pianta adattogena è sicuramente l'**Echinacea angustifolia**, una pianta perenne spontanea nel Nord America, il cui fusto presenta un'altezza variabile da 50 a 150 cm. I fiori possono avere colorazioni differenti che vanno dal bianco-rosato al rosa-purpureo. Nella preparazione di prodotti fitoterapici viene utilizzata l'intera pianta.

Un'altra pianta con attività immunostimolanti ma meno conosciuta è l'**Uncaria**, utile contro infezioni e raffreddore, ha spiccate attività antinfiammatorie e antivirali. Si tratta di una pianta rampicante della foresta pluviale amazzonica, con fiori di colore giallo a forma di calice. La corteccia è la parte della pianta utilizzata per le sue proprietà stimolanti.

Anche l'**Astragalo** è noto per i suoi effetti positivi nella stimolazione delle difese immunitarie contro le comuni

infezioni delle malattie da raffreddamento. Nelle radici si concentrano maggiormente i principi attivi e per questo sono la parte più utilizzata della pianta. L'Astragalo è noto un tutto l'emisfero boreale per le sue proprietà, è una classica pianta medicinale sia dell'occidente che della medicina tradizionale orientale.

Gli estratti di queste piante si trovano spesso all'interno di integratori, in differenti formulazioni specifiche per adulti e per bambini. È opportuno però **chiedere al farmacista** il prodotto più adatto al singolo soggetto per valutare eventuali controindicazioni in concomitanza di patologie anche croniche e dunque l'assunzione di medicinali. L'**interazione tra farmaci**, che può essere pericolosa, è infatti da considerare anche per i principi attivi presenti negli integratori alimentari e nei prodotti fitoterapici.

Le **PIANTE ADATTOGENE** rappresentano una nuova classe di regolatori metabolici che aumentano la capacità dell'organismo di adattarsi ai fattori ambientali ed evitare gli effetti negativi sul corpo.

L'azione adattogena delle piante può essere caratterizzata come:

- * una **risposta non specifica**: indotta a tutti i fattori di stress (biologici, chimici, fisici);
- * un **effetto generale**: non ha come target un organo, una funzione fisiologica o una patologia in particolare;
- * un'azione normalizzante: aumento delle capacità omeostatiche del corpo (ad esempio, adattabilità e resistenza del corpo allo stress);
- * **azioni polivalenti**: implicazioni di diversi meccanismi (o diversi effetti biologici immediati).

Pillole 31

Struttura preziosa

Le nostre **articolazioni** sono messe continuamente a dura prova dall'incessante movimento quotidiano.

Con l'andare del tempo la **cartilagine** che le riveste va purtroppo incontro ad una progressiva usura.

È allora che compaiono **dolori e rigidità**, sempre più insistenti con il passare degli anni, interessando diverse regioni corporee

di Bruno Brigo (*)

Il sistema articolare è un insieme di più elementi (capi ossei, cartilagine, membrana sinoviale, tendini, legamenti, muscoli, vasi, nervi) unificati da un'unica funzione: il **movimento**.

Le estremità dei capi ossei che si articolano tra di loro sono ricoperti da **cartilagine**, struttura ricca di fibre di collagene elastiche e sostanza intercellulare; povera di cellule, priva di nervi e vasi. Pertanto il suo nutrimento è assicurato dal liquido sinoviale. La cartilagine viene paragonata ad un **'ammortizzatore'** per la funzione meccanica o ad una **'spugna'**.

ARTROSI

L'elemento essenziale del processo artrosico consiste nell'usura progressiva della cartilagine di rivestimento articolare e il conseguente contatto tra le

superfici ossee contrapposte, responsabile dell'infiammazione e della rigidità dolorosa.

Il sintomo principale dell'artrosi è la **rigidità** ed il **dolore articolare** a livello della regione interessata. In caso di **artrosi** la rigidità dolorosa si attenua con il movimento progressivo, mentre nell'**artrite** il movimento aggrava il dolore.

Il processo infiammatorio può tradursi in **gonfiore, arrossamento, aumento del calore a livello articolare**. Il movimento scatena o aggrava il **dolore** e si accompagna, talvolta, a **scroscio articolare** (quelli che nel linguaggio comune chiamiamo "scrocchi").

Il dolore e la rigidità articolare delle articolazioni interessate dal processo artrosico aggravano con l'immobilità e migliorano con il **movimento lento, graduale e progressivo** (fenomeno della

Pillole 32



'ruota dentata').

Le forme più frequenti di **localizzazione** del processo artrosico sono: artrosi cervicale, artrosi lombare, artrosi del pollice o rizartriosi, artrosi delle anche o coxartrosi, artrosi delle ginocchia o gonartrosi, artrosi del piede. In particolare, l'**artrosi di ginocchio o gonartrosi** si manifesta, sia nell'uomo che nella donna soprattutto se in menopausa, con il tipico dolore che compare nello **scendere le scale**. In alcuni casi si può manifestare con **cedimento improvviso** dell'articolazione.

La **radiografia standard** evidenzia la riduzione dello spazio articolare con la presenza di osteofiti ed eventuali deformità. **TAC** e **RMN** (risonanza magneti-

ca) visualizzano le parti molli (cartilagine, tendini, menischi, etc) e il loro grado di compromissione.

PREVENZIONE E CURA

Un tempo, la tradizione voleva che si tenesse qualche marrone d'India nelle tasche, d'inverno, per prevenire i reumatismi. In seguito si è scoperto che l'estratto di marroni d'India preserva dall'usura la cartilagine articolare. Oggi è senz'altro preferibile ricorrere a **complementi nutrizionali** di documentata efficacia.

Le possibilità di prevenzione e trattamento dell'artrosi si basano sullo **stile di vita** (peso forma, attività motoria rego-

Pillole 33

lare, alimentazione sana, apporto idrico, postura corretta, riduzione del carico), **farmaci sintomatici e di fondo, fitomedicine, trattamento con infiltrazioni** (acido ialuronico), **fisioterapia, ortesi, riabilitazione, agopuntura.**

L'uso della **bicicletta** e della **cyclette** per una durata di circa 20 minuti viene consigliata per tutte le condizioni dolorose riferite agli arti inferiori, in quanto il movimento lento e continuo consente di lubrificare le articolazioni, allontanando le sostanze responsabili del dolore e apportando nutrienti alla cartilagine articolare che non sono più stressate dal carico e dal peso.

I **FANS (Farmaci antinfiammatori non steroidei)** comprendono diverse categorie di principi attivi e sono impiegati nel trattamento dei processi infiammatori dolorosi a livello muscolo-scheletrico. Il loro effetto sull'infiammazione e sul dolore è rapido, ma il loro uso ripetuto comporta il rischio di **fenomeni collaterali**, in particolare a livello gastrointestinale. Nelle forme più severe di artrosi può essere necessario l'approccio chirurgico per sostituire l'articolazione danneggiata con una artificiale (artroplastica, protesi, artroprotesi,...).

Alcuni **complementi nutrizionali** svolgono un'azione protettiva nei confronti delle articolazioni, manifestando un effetto antinfiammatorio e condroprotettivo nei confronti della cartilagine articolare, documentato dalla ricerca.

Qui di seguito vengono ricordati i componenti che svolgono una funzione attiva antinfiammatoria e di protezione nei confronti della cartilagine articolare, con le loro caratteristiche principali (palmitoiletanolamide o PEA, collagene nativo idrolizzato, collagene non denaturato tipo II o UC-II, vitamina C).

Palmitoiletanolamide (PEA)

È l'ammide di un acido grasso endoge-

no. Rappresenta una risposta naturale del nostro organismo a processi patologici associati all'infiammazione conseguente all'inibizione dei mastociti. La somministrazione di PEA ha un ruolo chiave nel favorire la **risoluzione dell'infiammazione** con riduzione del dolore.

Collagene nativo idrolizzato

Il collagene è una forma particolare di proteina che presenta una struttura a forma di triplice elica che assicura compattezza e resistenza al carico articolare. Il collagene ridotto in piccoli segmenti favorisce la **rigenerazione della cartilagine**, stimolando la sintesi di collagene, glicosaminoglicani e acido ialuronico, riducendo l'infiammazione ed il dolore a livello dell'articolazione.

UC-II collagene non denaturato tipo II

Si tratta di un integratore ottenuto dallo sterno di pollo, non denaturato che contribuisce alla rigenerazione della cartilagine, riducendo infiammazione e dolore. In particolare il collagene riduce la **rigidità dolorosa** dell'articolazione del ginocchio in caso di **gonartrosi**.

Vitamina C

La produzione endogena del collagene dipende anche dall'attività della Vitamina C. Essa svolge numerose funzioni e, in particolare, contribuisce a rendere più elastica e stabile la cartilagine delle articolazioni.

La Vitamina C, infatti, rinforza i tessuti di sostegno, partecipa alla formazione e rigenerazione del tessuto connettivale, assicura la **compattezza della struttura del collagene**. Il **fabbisogno ottimale o ROI** della Vitamina C si ottiene moltiplicando per 3 il valore RDA (la dose giornaliera raccomandata).

* Bruno Brigo, medico, specializzazione in Medicina Interna e Riabilitazione, autore di numerosi testi di Medicina integrata.



la ronda[®]
SERVIZI DI VIGILANZA



SCONTO

15%

sui servizi
di vigilanza

OFFERTA DEDICATA AI LETTORI DI "PILLOLE"

LA SICUREZZA PER LA TUA CASA E LA TUA ATTIVITÀ COSTA MENO DI QUELLO CHE PENSI

Affidati a la Ronda, il primo
istituto di vigilanza di Verona, per servizi di:

- Teleallarme
- Impianti d'allarme
- Videosorveglianza
- Vigilanza ispettiva
- Pronto intervento
- Piantonamenti

Chiamaci per scoprire
le offerte dedicate

045 8292514

La Ronda
Servizi di Vigilanza
è partner di
Federfarma Verona
nel progetto
"Farmaco Pronto"

La Ronda Servizi di Vigilanza Spa
Via Ciro Ferrari, 5 - 37135 Verona
Tel. 045 8292514
Email: info@larondavigilanza.net
www.larondavigilanza.net



Serenità *post partum*

In Veneto **circa il 10% delle donne viene colpito dalla depressione perinatale** che può cominciare già in gravidanza per culminare dopo il parto.

È una **condizione di disagio molto preoccupante, ma curabile** che coinvolge non solo la **puerpera e il neonato**, ma **tutto il nucleo familiare**.

L'invito che arriva anche dalle farmacie è di non vergognarsi tenendosi tutto dentro, ma cercare subito aiuto anche in forma anonima.

Cos'è il **“baby blues”** molto più leggero e transitorio

di Francesca Guernieri-farmacista

Che sia comunicata a voce, tramite messaggio, telefono, social network, la notizia dell'arrivo di una nuova vita suscita grande gioia. Purtroppo accade spesso che la neomamma nonostante ami e abbia atteso con ansia la nascita del figlioletto, una volta venuto al mondo possa soffrire di quella che viene definita depressione post partum (dopo il parto).

Questa preoccupante patologia chiamata anche depressione puerperale o perinatale colpisce il 7/12% delle donne generalmente tra la sesta e la dodicesima settimana dopo la nascita del figlio.

Può raggiungere diversi livelli di gravità manifestandosi come uno stato di malessere profondo ed invalidante, sensazione di tristezza, ansia, paura, senso di inadeguatezza oppure come perenne stanchezza, perdita dell'appetito e del sonno con una preoccupazione

ingiustificata ed eccessiva nei confronti del bambino o al contrario totale disinteresse verso il neonato.

Le cause sono da ricercare a monte ed è per questo che la depressione può iniziare fin dal periodo dell'attesa. Durante la gravidanza la donna va incontro ad una modifica profonda del proprio corpo, sia dal punto di vista fisico che psicologico. Ciò è dovuto principalmente ad un aumento dei livelli di estrogeni e progesterone, che però crollano drasticamente in seguito al distaccamento della placenta. La loro diminuzione porta a diverse conseguenze tra le quali un minor rilascio di serotonina e noradrenalina a livello del sistema nervoso centrale provocando malessere generale fino a stati ansiosi conclamati.

Ai normali processi fisiologici vanno poi aggiunte una serie di aspettative che pongono la mamma di fronte all'enigma: «Ce la farò

Pillole 36



REGIONE DEL VENETO

Registro Nascite Regione Veneto

UNA NUOVA VITA, UNA GRANDE AVVENTURA!

La nascita di un bambino è un lieto evento,
ma 1 mamma su 7 può soffrire di
depressione in gravidanza o dopo il parto.

NON SEI SOLA, CHIEDI AIUTO.

La depressione si può curare.
Contatta il tuo Consultorio Familiare.



ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



CONSIGLI PER UNA MATERNITA' SERENA

- 1) Cercare qualcuno con cui poter parlare liberamente delle proprie paure ed ansie, come ad esempio un'altra neomamma che possa comprendere il tuo stesso punto di vista e che ti aiuti a vedere il tutto da un'altra prospettiva.
- 2) Prendersi del tempo per sé (la neomamma è prima di tutto una donna) e per il partner (prima di avere un figlio faceva parte di una coppia e come tale deve rimanere).
- 3) Ridurre le proprie aspettative verso la cura della casa e dedicarsi ad attività più piacevoli (camminare, parlare con le amiche).
- 4) Farsi aiutare dal papà nella cura del bambino.
- 5) Cercare di riposare il più possibile quando il bambino dorme.

mai ad essere una buona madre?»).

Spesso le neomamme provano vergogna nel confidare questo malessere agli altri perché temono di essere male interpretate oppure in alcuni casi non si rendono davvero conto di essere entrate nel buio tunnel della depressione. Sono proprio la chiusura e l'isolamento gli atteggiamenti controproducenti più frequenti a portare la madre verso un graduale peggioramento del suo stato di salute mentale che si riverbera irrimediabilmente sul neonato e sull'intero nucleo familiare.

Lasciando da parte per un attimo lo sbalzo ormonale, dal punto di vista generale è bene sottolineare che "brave mamme" non si nasce, ma si ha sempre bisogno di chiedere aiuto a chi sta vicino: dalle altre mamme al compagno di vita. I casi più preoccupanti devono però essere sottoposti all'attenzione prima del medico di medicina generale e poi dello specialista per affrontare in maniera efficace e definitiva una situazione gravosa che in alcuni casi può addirittura trasformarsi in tragedia.

Baby blues

La vera depressione post-partum non dev'essere assolutamente confusa con il cosiddetto "baby blues", ovvero una reazione negativa di breve durata, caratterizzata da sensazioni di malinconia, tristezza, irritabilità ed inquietudine, che raggiunge il picco 3-4 giorni dopo il parto. Non che sia piacevole e comunque i familiari devono stare particolarmente vicini alla puerpera, ma fortunatamente tende a svanire nel giro di pochi giorni, e comunque, nella maggior parte dei casi, nell'arco di due settimane.

I numeri in Veneto

Da un recente studio condotto in Veneto più di 5.700 donne hanno sofferto di depressione in epoca perinatale negli ultimi 10 anni, con conseguenze negative per sé stesse, per la famiglia e soprattutto per i bambini.

Riconoscerne i sintomi già a partire dalla gravidanza, ma comunque poco dopo il parto è importante per poter chiedere aiuto e ricevere

la necessaria assistenza e la giusta cura in tempi stretti.

L'efficienza dell'intervento tempestivo di uno specialista diventa così il punto cardine per poter salvare la madre da comportamenti spesso irrazionali e ingiustificati.

Campagna divulgativa in farmacia

La depressione post partum viene considerata dal Ministero della Salute un problema di sanità pubblica di notevole importanza, se si considerano la sofferenza soggettiva della donna e dei suoi familiari, nonché le limitazioni e i costi diretti e indiretti dovuti alla compromissione delle sue condizioni personali, sociali e lavorative.

La Regione del Veneto ha richiesto il contributo delle farmacie sul territorio per la diffusione di una importante campagna informativa denominata "Una nuova vita, una grande avventura!", incentrata sul tema della depressione perinatale, nell'ambito di un ampio progetto sulla prevenzione, la diagnosi e la presa in carico delle donne affette da questo disturbo interiore. La locandina apposta in farmacia invita ad affrontare il delicato tema socio sanitario avendo come obiettivo la sensibilizzazione e soprattutto il messaggio da veicolare alle donne in maniera chiara, l'indicazione cioè a rivolgersi anche in forma anonima ai sanitari competenti. Questo per far sì che, qualora la neomamma non fosse pronta a chiedere direttamente aiuto a qualcuno che conosce, lo possa comunque fare attraverso la struttura a lei più comoda.

La farmacia offre quindi i suoi spazi di forte affluenza da parte della cittadinanza per diffondere questo messaggio in tutta la provincia e la regione, vista la grande capillarità della farmacia sul territorio. Il farmacista si rende, inoltre, come sempre disponibile al consiglio diretto qualora venisse richiesto dalla puerpera o dai familiari preoccupati: tutti devono rendersi conto che la depressione perinatale viene sconfitta se affrontata subito e con le giuste armi.



Croce Rossa Italiana

In collaborazione con



federfarma

#ILTEMPODELLAGENTILEZZA



CRI PER LE PERSONE
VICINI, OGNI VOLTA CHE VUOI.

SERVIZIO **GRATUITO**
DI FARMACI A DOMICILIO PER
ANZIANI, PERSONE FRAGILI E/O
NON AUTOSUFFICIENTI

CHIAMA

NUMERO VERDE GRATUITO

800 065510

H24
7/7

costo dei farmaci a carico del richiedente

Prevenzione efficace

Continua a pieno regime in tutta la provincia lo **screening coloretale**

rivolto ai cittadini di **età compresa tra 50 e 69 anni**.

L'Azienda Ulss 9 Scaligera e le farmacie territoriali

invitano tutti i cittadini ad approfittare **senza alcun timore** di questo

tipo di **prevenzione molto efficace, semplice, indolore**.

Ogni due anni viene recapitata una lettera-invito alla partecipazione.

I farmacisti sono sempre a disposizione per sciogliere ogni dubbio

a cura di Stefano Bellini

Semplice, indolore e molto efficace. Lo screening contro il tumore del colon retto prosegue a pieno regime in tutto il territorio dell'Azienda Ulss 9 Scaligera in stretta collaborazione con le farmacie territoriali.

Si tratta di una prevenzione che il cittadino può eseguire in pochi minuti nella tranquillità della sua abitazione seguendo le istruzioni che riceve a casa tramite lettera dell'Azienda sanitaria, alle quali aggiungere la disponibilità del farmacista che è sempre a disposizione per qualsiasi richiesta di ulteriore precisazione.

Lo screening è rivolto alla popolazione di **età compresa tra i 50 e i 69 anni** e consiste nella semplice ricerca del sangue occulto nelle feci (SOF). La partecipazione dei cittadini cresce di anno in anno, ma l'obiettivo è di arrivare almeno al 75%

di copertura.

Aderire allo screening del colon retto significa **diagnosi precoce e monitoraggio continuo**, quindi maggiore salute. Dopo il primo step se la struttura sanitaria ritenesse necessario un ulteriore approfondimento, in molti casi la seduta diagnostica coinciderebbe con la cura stessa della patologia grazie alle avanzate tecnologie laparoscopiche mininvasive. Tutte ottime ragioni per approfittare di questo primo **semplice esame** che consiste unicamente nel prelevare e depositare in un apposito contenitore una **minima quantità di feci**. Nel caso in cui si renda necessario un successivo approfondimento l'utente verrà ricontattato e gli verranno fornite tutte le indicazioni per eseguire nella massima serenità gli esami successivi. I **controlli preventivi sono sempre utilissimi** alla

Pillole 40

salute e si deve fortificare la cultura della prevenzione. Chi ha già sperimentato lo *screening* che viene riproposto ai cittadini ogni due anni, deve invitare amici, parenti, conoscenti alla partecipazione sapendo che in questo modo potrebbe salvare le loro vite.



Ruolo della farmacia

All'interno della campagna di *screening* i farmacisti sono fondamentali anche e soprattutto nell'opera di informazione alla cittadinanza perché il contatto diretto con gli utenti si trasforma in un avvicinamento di carattere psicologico. Spesso purtroppo accade che, una volta ricevuta a casa la lettera di invito da parte dell'Azienda sanitaria, il cittadino venga preso da timori e dubbi che solo l'intervento di un professionista di fiducia può sciogliere. Inoltre, nonostante le informazioni cartacee siano dettagliate, il farmacista soddisfa le molte domande sulle fasi dello *screening*. Il suo apporto è fondamentale affinché i pazienti conferiscano campioni validi e quindi correttamente esaminabili.

Passaggi dello screening

I farmacisti si impegnano a consegnare i kit per lo *screening* colon retto ai cittadini-utenti (da 50 a 69 anni) precedentemente invitati a mezzo posta dall'Azienda Ulss 9 Scaligera a partecipare allo *screening*.

La **lettera-invito** deve essere portata in una farmacia del proprio comune o frazione di residenza, dove il cittadino riceve non solo il contenitore per la raccolta delle feci, ma le corrette istruzioni per una valida campionatura. Inoltre il farmacista consegna un modulo predisposto dall'Azienda da compilarsi a cura del cittadino stesso con i propri dati anagrafici.

Qualora fosse specificato, i farmacisti consegnano all'utente anche il preparato per la pulizia intestinale necessario alla preparazione alla colonscopia. Compito fondamentale del farmacista è quello di fornire tutte le spiegazioni e sen-

sibilizzare i cittadini sull'importanza di effettuare lo *screening* colon retto ed è anche grazie all'aggiornamento professionale sull'argomento che ciò può avvenire nel migliore dei modi possibile: tutte le nozioni e gli approfondimenti si traducono, in farmacia, in un servizio al cittadino ancora più puntuale.

«Considerando che il monitoraggio viene offerto e mantenuto attivo in favore di ogni singolo cittadino per una **durata di 19 anni**, considerata dalla medicina la fase di maggiore criticità di questa patologia (50-69 anni) - spiega Federfarma Verona - è fondamentale aderire ogni due anni e in maniera corretta alla campagna di *screening*. Il passaparola, supportato dalle corrette conoscenze sull'argomento, risulta determinante per ampliare la platea dei partecipanti. Fondamentali in questa complessa collaborazione sanitaria offerta agli utenti anche le lezioni di approfondimento organizzate dall'Azienda Ulss 9 Scaligera alle quali è sempre molto alta la partecipazione dei farmacisti che dimostrano in questo modo di volere aderire ad una formazione altamente specializzata. La farmacia territoriale che offre gratuitamente questo servizio alla collettività si dimostra riferimento essenziale per la prevenzione e gli **screening al cittadino**».

Stili di vita da evitare

Le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità contro l'insorgenza del tumore al colon retto pongono in prima posizione l'abolizione del tabacco, il contrasto al sovrappeso, ma incidono negativamente, secondo le statistiche anche l'abuso di bevande alcoliche, l'inattività fisica, le infezioni. In ambito alimentare è consigliato limitare il consumo di carni rosse e insaccati, ma anche farine e zuccheri raffinati.

Dal punto di vista strettamente medico bisogna sapere che esistono anche fattori di rischio legati all'ereditarietà o a malattie pregresse come il Morbo di Chron.



Salute Bambini

Recupero dente

La corretta **conservazione** del **dente spezzato o staccato** perché sia recuperato.
Come prevenire gli incidenti a casa, a scuola o durante l'allenamento

Sono molto frequenti e possono portare non solo dolore, ma perdita di funzioni e problemi estetici, con conseguenze fisiche, emotive, sociali per i minori e le loro famiglie. Per questo secondo il Ministero della Salute è molto importante mettere in atto tutte le necessarie **misure preventive** e quando il trauma dentario è avvenuto ridurre il danno cercando, con le corrette tecniche, di recuperare il dente.

A casa

Bambini, ragazzi e anziani rappresentano le categorie di persone più colpite da incidenti domestici. Per i **soggetti fino a 14 anni** l'ambiente più rischioso è il soggiorno ossia lo spazio della casa dedicato al tempo libero e al gioco (74,6% degli incidenti domestici). Nella **prima infanzia**, l'inizio della deambulazione, con e senza girello, rappresenta il momento più frequente per il verificarsi di traumi dentali a causa della più facile tendenza a cadere e a urtare i mobili di arredamento.

Nei bambini che presentano dell'**overjet** (distanza tra incisivi superiori e inferiori) e in quelli che hanno l'abitudine di **succhiare il pollice o il ciuccio**, è più frequente, in caso di caduta frontale, l'evenienza di traumi dentali. È quindi importante ricorrere a visite specialistiche odontoiatriche per intercettare e **correggere precocemente** eventuali protrusioni dentarie. In tutti questi individui, così come nei soggetti particolarmente vivaci, potrebbe essere opportuno, secondo le indicazioni del medico, l'uso di **paradenti**.

Traumi orali nei minori possono essere anche causati da **morsicature di animali** (per lo più cani e gatti) che, oltre a danni fisici e psicologi-

ci, possono causare **infezioni**. Le strategie di prevenzione del morso dei cani, in particolare, comprendono un'attenta supervisione delle interazioni tra cane e bambino, l'educazione pubblica sulla responsabilità del proprietario del cane e il rispetto delle norme anche dal punto di vista vaccinale.

A scuola

Vista la frequenza di traumi dentali in ambiente scolastico, sarebbe utile che gli Istituti scolastici organizzassero corsi di formazione rivolti al personale docente, non-docente e agli alunni allo scopo di identificare e contenere i rischi a cui gli studenti possono andare incontro. I traumi più frequenti sono conseguenti all'abitudine di **mordere la penna**, trattenere in bocca **oggetti di cancelleria**, a **litigi**, all'utilizzo di giochi che comprendono oggetti potenzialmente contundenti e a **cadute** durante le attività sportive e ricreative.

Agli allenamenti sportivi

Sport di contatto come pallacanestro, pallavolo, calcio, rugby, equitazione, ma anche sport senza contatto come nuoto (anche in relazione alla superficie bagnata intorno alla piscina) o ginnastica artistica e attività ludico-sportive come andare in bicicletta, usare lo skateboard, il monopattino o i pattini e sciare rappresentano alcune delle attività a cui è connesso un aumentato rischio di trauma dentale nei più giovani, per lo più dovuto a **cadute** o a **scontri con altri giocatori**. In tali circostanze è opportuno che l'odontoiatra insieme al personale dei centri sportivi consigli l'uso di **caschi, paradenti o maschere facciali** in funzione del tipo di attività sportiva, informando il soggetto sul rischio



IN CASO DI FRATTURA DELLA CORONA DEL DENTE

- 1) Recuperare il frammento/frammenti o il dente intero.
- 2) Conservare correttamente i pezzetti o dente intero in una soluzione liquida (latte, fisiologica, saliva)
- 3) Recarsi subito presso un presidio di Pronto Soccorso ove sia presente un servizio di odontoiatria o presso uno specialista in odontoiatria (dentista). In caso di avulsione di un dente permanente, il reimpianto è consigliato mentre non lo è se si tratta di un dente deciduo (i cosiddetti denti da latte).

di danno oro-facciale e pertanto dei benefici a lungo termine di tali dispositivi di sicurezza.

Cosa fare quando si rompe un dente

In caso di traumi dentari è necessario innanzitutto tranquillizzare quanto più possibile il bambino, eliminare eventuali residui di sangue (ematici) e cercare subito di recuperare il frammento di dente o il dente intero così da poterlo consegnare ai medici del Pronto soccorso o al dentista.

Un dente **staccato (avulso)** ha buone probabilità di essere **reimpiantato** se è rimasto per un massimo di 2-3 ore in ambiente liquido (**soluzione fisiologica, latte o saliva**). Il reimpianto immedia-

to è la procedura alla quale si associa la maggior percentuale di successo. Per questo anche il farmacista consiglia di **dotare le cassette di pronto soccorso di fiale di soluzione fisiologica sterile** da usare in casi come questi.

Una volta affidato il paziente ai sanitari sarà molto importante per l'accompagnatore essere in grado di riportare tutte **le informazioni** riguardanti l'evento traumatico: dove è avvenuto l'incidente, la causa, l'orario e la dinamica del trauma, segni e sintomi riferiti dal bambino, eventuale recupero del frammento dentale o del dente intero nonché le modalità di conservazione.



Salute Anziani

Può ripetere?

Con l'età aumentano i **deficit dell'udito**, ma si deve intervenire quanto prima. Non sentire bene può essere causa di grave **isolamento sociale** e **deficit cognitivi**

La **sordità** è la perdita totale delle capacità uditive mentre si parla di **compromissione dell'udito** quando la perdita è parziale, con livelli che vanno da leggera a moderata, severa, profonda, quando il disturbo interessa un solo orecchio si definisce unilaterale. Queste le definizioni dell'**Istituto Superiore di Sanità che invita a non sottovalutare il problema** e, quando si avverte una qualsiasi perdita di udito, a ricorrere quanto prima alla **visita di uno specialista**, perché questa condizione può essere molto invalidante e creare, soprattutto nell'anziano, una situazione di isolamento che risulta essere spesso più della patologia stessa.

I deficit della funzione uditiva vengono anche definiti **ipoacusie** e possono essere schematizzati in due grandi categorie.

L'**ipoacusia da trasmissione** è causata da malformazioni, traumi ma soprattutto processi infiammatori a carico dell'apparato di trasmissione dei suoni nell'orecchio esterno e medio.

Altra cosa è, invece, l'**ipoacusia neurosensoriale** dovuta a problemi dell'orecchio interno o del nervo acustico, che riducono la percezione di alcune frequenze e fanno sì che i **suoni appaiano distorti**. Tra le cause più frequenti ci sono l'esposizione a rumori e l'**invecchiamento**.

In generale vengono classificati **4 livelli** di ipoacusia, ognuno dei quali implica un diverso tipo di approccio medico e sociale. **Ipoacusia leggera** se si è in grado di sentire e ripetere parole con un tono di voce normale alla distanza di un metro. **Ipoacusia moderata** se si è in grado di sentire e ripetere parole con un tono di voce elevato alla distanza di un metro (considerata

invalidante). **Ipoacusia severa** se si è in grado di sentire alcune parole quando vengono urlate nell'orecchio (invalidante) e **ipoacusia profonda** quando non si è in grado di percepire niente (invalidante).

La conseguenza della perdita dell'udito soprattutto nell'anziano è l'isolamento per non doversi rapportare con le persone che **non "capiscono"**. Molti soggetti con ipoacusia collegano i disturbi uditivi all'età, giustificandoli con il normale processo di invecchiamento, per altri invece subentra la critica verso l'interlocutore al quale si contesta il fatto di **"mangiarsi le parole"** spostando quindi il problema su chi sta vicino.

Secondo quanto riportato da Senior Italia FederAnziani a **50 anni** il 10% circa della popolazione europea presenta un danno uditivo di entità superiore ai 35 decibel, a **70 anni** tale incidenza supera il 40%, per aumentare in maniera esponenziale con l'aumentare ulteriore dell'età. In Italia si stima che circa il **12% della popolazione totale abbia un deficit uditivo** e che tale incidenza raggiunga il **40% nei soggetti di età superiore ai 65 anni**. Questo tipo di ipoacusia è quindi correlata all'età e risulta **maggiore tra gli individui di sesso maschile**.

In seguito ad una protesizzazione, soprattutto nei soggetti anziani, la ridotta plasticità cerebrale può determinare tempi di recupero decisamente lunghi o non sufficienti: la **correzione precoce del deficit uditivo** migliorerebbe l'ascolto con un progressivo miglioramento della percezione del parlato e della qualità di vita.

È molto importate **intervenire tempestivamente** perché i deficit uditivi possono essere addirittura



causa di cadute. Si stima che la sofferenza dell'apparato vestibolare, che gestisce l'**equilibrio** negli esseri umani, sia causa del 50% dei casi di caduta nell'anziano. Ma l'ipoacusia può anche essere causa di **disfagie**, cioè l'alterazione della deglutizione che è un sintomo comune alla compresenza di molteplici malattie. Interessa circa il 40-50% delle persone ricoverate in strutture per anziani.

Sentire poco è inoltre una preoccupante causa del **deterioramento senile**. Le persone con un calo dell'udito che non viene corretto hanno un rischio aumentato del 24% di avere un **decadimento cognitivo**. Un grave deficit uditivo è invece in grado di aumentare di ben 5 volte, in maniera indipendente rispetto ad altri fattori, il rischio di sviluppare demenza.

Nel nostro Paese gli apparecchi acustici sono poco utilizzati: si stima che l'età media degli italiani "portatori" di apparecchi acustici sia di 74 anni contro una media europea di 60,5 anni.

L'**Organizzazione mondiale della sanità** è impegnata attivamente nell'assistere i Paesi nell'ottica di una riduzione dei casi di compromissione dell'udito attraverso **misure di prevenzione**, tra cui lo sviluppo di database sui disturbi dell'udito per mostrare il rapporto dimensioni-costi e per valutare costo-benefici e soprattutto accrescere la consapevolezza del problema della sordità e la costruzione di relazioni commerciali per fornire apparecchi acustici a costi sostenibili.

Il consiglio è quindi di fare riferimento al proprio medico di medicina generale per intraprendere il migliore percorso terapeutico.

Pillole 45



Quattro passi di Salute

Medita e corri

La tecnica del **Mindful Running** unisce l'**attività motoria** alla **concentrazione mentale**. È utile anche agli sportivi amatoriali per gestire e superare la sensazione di fatica

Significa letteralmente 'meditazione in corsa', una sorta di "medicina" naturale che punta al controllo dello stress. Chi pratica **Mindful Running** sostiene che sia più efficace *outdoor* e meglio se in luoghi bucolici come parchi, montagna, percorsi salute dove si possa stare a diretto contatto con la natura. Questo abbinamento di corsa e riflessione ideato da Andrea Colombo, pluridecorato campione di atletica leggera, oggi psicologo dello sport e **mental coaching**, è utile a tutti anche agli **sportivi della domenica**.

Il programma di *training* punta ad allontanare dalle preoccupazioni quotidiane e pressanti, il "pensiero ruminante", quello che ci assilla, a staccare la mente da tutto ciò che la opprime, praticando attività motoria il che giova dunque anche al fisico.

La scaletta da seguire è precisa. Per prima cosa **chiudere gli occhi**, oscillando leggermente con il corpo per "sentirlo" e poter percepire contemporaneamente anche l'ambiente circostante.

Importante la **respirazione** che deve essere profonda, lenta e regolare. A questo punto ci si focalizza su una parte del proprio corpo su cui appoggiare la mano.

Dopo essersi rilassati con questa tecnica tipica della meditazione si può **iniziare gradualmente a muoversi**, partendo molto piano a ritmo di camminata per accelerare gradualmente. Durante la corsa, poi, è importante mantenere la **mente rilassata** rimanendo però vigili per concentrarsi sulle sensazioni provenienti dal proprio corpo.

Analizzandole più nel dettaglio si evidenziano quattro fasi ben distinte:

1) **Stop and drop** (ti fermi e ti centri). In questa prima fase è richiesto di fermarsi e concentrare l'attenzione sul proprio corpo e specialmente sulla respirazione. In questo modo si comincia gradualmente a prendere consapevolezza del corpo e si impara lentamente a rilassarsi, immergendosi in una più profonda dimensione di noi stessi.

2) **Body scan** (letteralmente monitoraggio del corpo). Camminare e poi correre ci aiuta a percepire meglio ogni parte del nostro corpo e ogni nostro movimento. In questo modo possiamo ascoltare tutte quelle sensazioni che normalmente ci dimentichiamo e focalizziamo l'attenzione solo su ciò che sta accadendo nel momento presente.

3) **Qui e ora**. Grazie alla focalizzazione del nostro pensiero su ciò che avviene attraverso i muscoli in movimento, abbiamo la possibilità di distoglierci dalle preoccupazioni quotidiane. Allontanando i pensieri ruminanti la mente si calma, risvegliandosi.

4) **Apprendimento**. Ripercorrere ogni momento vissuto nella seduta di training che diventerà fonte di apprendimento e applicazione nella vita di tutti i giorni.

Questa tecnica di rilassamento-attivo consente di trarre benefici in diversi ambiti, da quello personale o familiare a quello professionale. La sua efficacia è stata osservata anche a livello aziendale dove viene osservato il ridimensionamento dei conflitti relazionali e la riduzione del **burn-out**, la **sindrome da stress lavorativo**,



caratterizzata da esaurimento emotivo, irrequietezza, apatia, depersonalizzazione e senso di frustrazione, frequente soprattutto nelle professioni ad elevata implicazione relazionale come **medici, infermieri, insegnanti, assistenti sociali**.

È noto che i benefici derivanti dall'esercizio fisico contribuiscano ad esercitare il ruolo di distrattore dalle preoccupazioni e dalle tensioni emotive e accrescere i livelli di autoefficacia anche nel trattamento dell'ansia. Aggiungere

la meditazione risulta, ancor più, una pratica alternativa per alleviare i sintomi ansiosi.

Infine, l'associazione mente-corpo può risultare efficace nella gestione e nella riduzione del senso di **fatica e stanchezza**. Questo è fondamentale soprattutto per chi approccia il mondo dello sport in modo **amatoriale**, per riuscire a mantenere una certa costanza, senza lasciarsi scoraggiare dalle sensazioni iniziali di spossatezza e frustrazione.



Salute Animali

Fuori stagione

Il drammatico **fenomeno dell'abbandono di animali** potrebbe anticipare la stagione estiva a causa di **paure infondate**. Cosa fare se si incontra un **animale senza padrone**

Di solito è un argomento che diventa scottante nella stagione estiva e non per l'aumento della temperatura atmosferica. Quest'anno potrebbe anticipare perché le associazioni animaliste temono che **la paura, insensata e senza fondamento scientifico, del contagio-Coronavirus da animale e soprattutto domestico, come cane o gatto**, possa incrementare il già drammatico fenomeno dell'abbandono. Un gesto incivile e crudele che porta alla morte l'80% degli animali lasciati da soli per strada. Dopo avere ribadito che l'Organizzazione mondiale della Sanità specifica, in rapporto al Covid-19, che gli **animali domestici**

non costituiscono un rischio per la salute dell'uomo (vedere articolo sul Coronavirus a pag. 4 di questo numero di "Pillole"), è utile sapere come comportarsi se ci si imbatte in **cani, gatti o altri animali, spesso esotici**, abbandonati o vaganti.

«Se vogliamo davvero aiutare gli animali che incrociamo senza padrone dobbiamo fare attenzione perché non sempre parlando dei cani quelli **vaganti** sono animali **abbandonati** - spiega **Piera Rosati**, presidente della Lega Nazionale per la difesa del Cane -, ma possono essere cani **smarriti o cani di quartiere**. Se sono spaesati, si muovono in modo confuso, non hanno una direzione, spesso inseguono i passanti, molto probabilmente si tratta di animali smarriti o abbandonati. Se sono sicuri di sé, che hanno padronanza del posto, socializzati con l'ambiente circostante, allora quasi certamente siamo di fronte ad un

animale che vive libero sul territorio, accudito, con buone probabilità, da volontari o abitanti della zona. Nel caso in cui vi troviate dinnanzi a un **cane smarrito o abbandonato** bisogna pian piano avvicinarlo **senza fare movimenti bruschi**, chiamandolo a voce bassa, se possibile offrendogli da mangiare o da bere, in modo da guadagnare la sua fiducia - continua Rosati -. Se non sembra aggressivo e si lascia toccare, si può controllare se ha una **medaglietta** che riporta numeri di telefono, altrimenti bisogna chiedere agli esercenti e agli abitanti della zona se è un cane che conoscono o hanno già visto.

Se non si riuscisse a risalire al proprietario bisognerà contattare le **autorità competenti** (per il gatto è utile contattare la "gattara" di zona *n.d.r.*). È sempre consigliato il contatto le Associazioni, ma queste non devono e non possono sostituire i **servizi pubblici e di pubblica utilità** nonché le **Forze di Polizia** che **devono intervenire** e se non lo fanno sono passibili di denuncia perché si tratta di un pubblico servizio.

Le prime autorità a cui rivolgersi sono la **Polizia Municipale** obbligata ad intervenire dal regolamento di Polizia Veterinaria n. 320/1954 oppure i **Servizi Veterinari delle Asl** (per la provincia di Verona la Azienda Ulss 9 Scaligera) anch'essi tenuti alla reperibilità 24 ore su 24, giorni festivi compresi. I **Carabinieri** (112) sono obbligati ad intervenire, ma anche i **Carabinieri forestali** (1515) possono accorrere in vostro aiuto.

Nei pressi di binari ferroviari, contattate la **Polfer**





AGLAJA



LARA



ORAZIO



CINA



JERRY



MELLY



GEA



LARA

(Polizia Ferroviaria), se è stato abbandonato in autostrada o in altre strade a lunga percorrenza fuori dai centri abitati, avvistate la **Polstrada**, comunque in ambedue i casi comporre il 113. In situazioni particolari (tetti, alberi, cunicoli) chiamate i **Vigili del Fuoco** (115).

Una volta che l'**animale è stato recuperato**, verrà trasferito al canile sanitario e poi, trascorsi i giorni di permanenza stabiliti verrà portato nel canile/rifugio convenzionato con il Comune sul cui territorio è stato effettuato il ritrovamento.

Se lo si vuole **ospitare in casa** accertarsi che non sia semplicemente scappato dal suo padrone che lo sta cercando disperatamente. Dovrete comunque **denunciarne il ritrovamento** presso i Vigili Urbani, lasciare i vostri recapiti al canile di zona e verificare insieme a un veterinario se possiede un microchip o un tatuaggio per risalire al suo proprietario. Utile affiggere volantini, avvisare le stazioni di polizia dei comuni limitrofi, le segnalazioni su siti di animali smarriti, contattate le associazioni per la difesa degli animali. Se non ci sono segni di riconoscimento il servizio veterinario può disporre che vi sia affidato prima per 60 giorni, e poi in via definitiva.

Se invece trovate un **animale ferito** chiamate **Aziende Sanitarie Locali e i Vigili Urbani** che sono obbligati a intervenire (regolamento di Polizia Veterinaria n. 320/1954). I Servizi Veterinari delle ASL hanno reperibilità anche notturna e festiva e sono obbligati a intervenire per il ritiro dell'animale non di proprietà (denunciabile il mancato intervento perché trattasi di servizio pubblico).

Se nessuno interviene e l'animale è visibilmente

ferito, magari a causa di un incidente, non somministrargli alcun farmaco (i farmaci ad uso umano spesso non vanno bene per gli animali), né cibo, né acqua e portatelo subito dal veterinario. Appoggiatelo su qualcosa di rigido che faccia la funzione di una barella.

Il **medico veterinario**, anche libero professionista risponde all'articolo 16 del Codice Deontologico della categoria: *"Il Medico Veterinario ha l'obbligo, nei casi di urgenza ai quali è presente, di prestare le prime cure agli animali nella misura delle sue capacità e rapportate allo specifico contesto, eventualmente anche solo attivandosi per assicurare ogni specifica e adeguata assistenza"*.

Chi abbandona un animale - di qualsiasi specie - commette un reato e in base alla Legge 189/04 che ha riformato l'articolo 727, prima parte, del Codice penale, **può essere punito con l'arresto fino a un anno o con un'ammenda fino a 10.000 euro**. Chi assiste a questo crimine deve denunciare il fatto alle autorità giudiziarie, le Forze dell'Ordine già citate, cercando se possibile di portare elementi utili ad individuare i responsabili (ad esempio il numero di targa dell'auto).

Purtroppo **dalla teoria alla pratica** le cose cambiano, soccorrere un animale **non è semplice**, ma è doveroso impegnarsi per un senso di civiltà da cui scaturiscono sempre legami d'affetto.

Nelle foto alcuni ospiti del canile "S. Rocco" di Calcinatello (BS), tutti animali abbandonati in cerca di una famiglia che dia loro il calore di un affetto vero. Per informazioni contattare la volontaria veronese Serenella 3404904660 oppure info@canilecalcinatello.it.

#Coronavirus

Indicazioni per il donatore di sangue



**CENTRO
NAZIONALE
SANGUE**

Istituto Superiore di Sanità



www.donailsangue.salute.gov.it

NOVITÀ IN FARMACIA

Per la funzionalità articolare e contro il dolore



Leni Complex™ Collagene di Specchiasol è un integratore alimentare a base di Collagene e di Palmitoiletanolamide (PEA). Contiene Vitamina C utile per la formazione del collagene e per la normale **funzione delle ossa e delle cartilagini**, completa la formula il Manganese che contribuisce alla formazione dei tessuti connettivi. 'invecchiamento in sé e per sé non causa l'**osteoartrite**, anche se il fisiologico invecchiamento delle cellule o della matrice cartilaginea può essere un fattore per l'insorgenza della malattia. Sono invece **fattori di rischio** predisponenti l'obesità, i traumi, le anomalie congenite (come la displasia dell'anca) e le malattie articolari primitive (come l'artrite infiammatoria). Con maggiore frequenza può presentarsi a **carico di ginocchia, anche, colonna cervicale, colonna lombare, mani e polsi**, ma può anche interessare tutte le sedi articolari. L'impiego di Leni Collagene **può contribuire a ridurre l'uso dei farmaci antidolorifici**.

Stimolare le difese immunitarie

Il **Laboratorio Farmaceutico "A. SELLA"** di Schio Sella Farmaceutici ha sviluppato **BIOTON DIFESA FORTE**, un integratore alimentare, utile per **stimolare le difese immunitarie**. È caratterizzato da una formulazione innovativa e completa a base di una miscela di tre specie di **Echinacea**, con l'aggiunta di **Propoli**, Estratto di Arancia Rossa di Sicilia, Vitamina C ed

Eleuterococco. Echinacea e Propoli sono estratti naturali in grado di svolgere un'efficace azione immunostimolante ed antibatterica. L'**Estratto di Arancia Rossa** e la **Vitamina C** sono antiossidanti, utili per contrastare la formazione di radicali liberi, che si sviluppano in particolar modo nel corso di infiammazioni ed infezioni. Infine l'Eleuterococco che, grazie alla sua **azione tonica** psico-fisica, aiuta a superare la debolezza connessa ai mali di stagione.



Spray per decongestionare la mucosa nasale

DSananoseCompositum di Phyto Garda è un dispositivo medico CE ideale per decongestionare, facilitare l'asportazione del muco dalle fosse nasali e ripristinare la corretta respirazione. Per azione osmotica **fluidifica il muco in eccesso, idrata la mucosa irritata e decongestiona** facilitando il fisiologico ripristino delle condizioni della mucosa nasale che svolge il principale ruolo di difesa nella funzione di respirazione, filtrando l'aria inspirata e trattenendo tutte le impurità come particelle e microbi. Contiene **Acido ialuronico**, un mucopolisaccaride con proprietà igroscopiche. A completare l'effetto benefico gli estratti di **Eufrasia, Propoli, Echinacea ed Olio essenziale di Eucalipto**. Può risultare utile in caso di allergie e/o infezioni delle prime vie respiratorie in prevenzione delle fastidiose patologie croniche come ad esempio le riniti. Nei bambini dai 2 ai 6 anni si consiglia 1 spruzzo per narice da ripetere 2 volte al giorno. Negli adulti è consentito l'utilizzo 3-4 volte al giorno, al bisogno. P.P. euro 9,50. Informazioni riservate alla classe medica e ai farmacisti





GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

I seguenti turni di Guardia Farmaceutica potrebbero subire delle modifiche non prevedibili al momento della stampa di "Pillole"

Per conoscere sempre dov'è la farmacia aperta più vicina a te scarica gratuitamente l'App "Farmamia Verona" sullo store google play di android e su apple store

DALLE ORE 9:00 DEL 19 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 21 MARZO 2020

S. ZENO CAPRI PACI S. CHIARA FRASSOLDATI VACCARI PIEROPAN LESSINI ROSSIGNOLI	S. Zeno - VR Bassona - VR Castel d'Azzano Borgo Venezia - VR Soave Tregnago Erbezzo Albaro Ronco a/Adige	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A P.za Castagnedi, 9 Via Battisti, 18 Via Roma, 64 Via d. Repubblica, 3	SANTA CHIARA CHERUBINE COM.LE VITALBA VALPOLICELLA FARINOLA S.BENEDETTO PIZZOLETTA	Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta Villafranca	Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18 Via Festara, 1/A Via Casette, 2 Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47 Via Duca d/Abruzzi, 6
---	---	---	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 21 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 23 MARZO 2020

CENTRALE S. LUCIA GAROFOLI COM. MAD. d/CAMP. S. BIAGIO S. FRANCESCO ZORZI ISOLA RIZZA	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giov. Lupatoto Mad. di Camp. - VR Colognola ai Colli Locara-S. Bonifacio Arcole Isola Rizza	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1 Via Strà, 47 Via Fossacan, 4/C Via Padovana, 104 Via L. Ferrari, 61	COM.LE MATTIOLI SALIERI S. VALENTINO SAN FLORIANO GARDESANA INTERN. MARCHESINI MAD. d. POPOLO MODERNA NERI	Maccacari - Gazzo V.Se Legnago Bussolengo S. Pietro in Cariano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	P.za Maccacari, 66 Viale dei Caduti, 69 L.go S. D'Acquisto, 16/17 Via Don Cesare Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	---	---	---	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 23 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 25 MARZO 2020

CASTELVECCHIO S. ANNA COM.LE S. MASSIMO S. GIUSEPPE FIORINI BELLAMOLI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Borgo Venezia - VR Raldon S. Giov. Lup. Poiano - VR Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 Via Spolverini, 2/H P.za De Gasperi, 43 Via Poiano, 99 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	TURRI DELLA MADONNA MARCOLUNGO DE STEFFANI CAVALCASELLE S. ROCCO COSTERMANO BALLADORO	Velo Veronese Zevio Nogara Cerea Cavalcaselle Pescantina Costermano Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B Viale d. Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
---	---	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 25 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 27 MARZO 2020

MARTINI XXIV GIUGNO ROMA SARTORI FITTÀ COM.LE QUINTO PORTIOLI COM.LE GAZZOLO	Centro Storico - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Castel d'Azzano S. Giovanni Lupatoto Quinto - VR Illasi Gazzolo di Arcole	Via Stella, 9 Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 53 Via Marconi, 42 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Casalveghe, 10	TREGNAGO SOLDÀ ARFIERO DOMEGLIARA CHIMICA ORLANDI ZACCARIA SALIONZE S. LEONARDO	Salizzole Roverchiara Vangadizza di Legnago Domegliara Cavaion V.se Brenzzone Salionze-Valeggio s/M Pradelle-Nog.le Rocca	P.za Castello, 34 Via Roma, 42 Via Pellini, 25 Via del Pontiere, 2A Via Fracastoro, 1/I Via Colombo, 8 Via del Garda, 34 Via IX Maggio, 38
---	--	--	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 27 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 29 MARZO 2020

INTERNAZIONALE S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER ROBERTO S. GIUSEPPE BELLONZI S. STEFANO PAVAN	Centro Storico - VR Veronetta - VR Golosine - VR S. Giovanni Lupatoto S. Bonifacio Mezzane di Sotto Stallavena/Grezzana Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Murari Bra', 53 P.za Umberto I, 120 C.so Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Chiesuola, 1/A Via Roma, 10	BOSELLI LORA SEGALA FAPPANI BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Caselle di Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Iazise Villafranca Caprino V.se	Via Costa, 4 Via Baldini Sinistra, 18 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via A. Della Scala, 56 C.so V. Emanuele, 222 P.za S. Marco, 4
---	---	---	---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 29 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 31 MARZO 2020

AL GIGLIO ALLA CONCEZIONE S. TERESA DELLA PUNTA S. MASSIMO C.LE S.MICHELE C.LE TESSARI RAUCO	Centro Storico - VR Veronetta - VR Borgo Roma - VR S. Giovanni Lupatoto S. Massimo - VR S. Michele Extra - VR Soave S. Stefano di Zimella	C.so Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Centro, 13 Via Marconi, 22 Via Stanga, 4 Via Unità d'Italia, 120 P.za al Combattente, 1 Via Martiri d/Libertà, 76	INFANTI BORDOGNA ZANONI PUMO S. ROCCO PIETROPOLI FORETTE S. MART. SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandrà di Castelnuovo Vigasio - Forette Pesina - Caprino	Via Battisti, 21 Via Garibaldi, 17 Via Mazzini, 2 Via Cao del Pra', 53 Via Campostrini, 45 Via Salgari, 5 Via Custozza, 2/A Via S. Luigi, 175
---	--	---	--	--	--



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 31 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 2 APRILE 2020

MAD. d/POPOLO COM.LE CADORE REALDON GIOVANNI XXIII LIO SAN GIOVANNI OLIVATO ALBERTINI	Centro Storico - VR Ponte Crencano - VR S. Lucia - VR Pozzo S. Giov. Lupat. S. Michele Extra - VR S. Bonifacio Cologna Veneta Cerea	Via Garibaldi, 20 Via Poerio, 28/A Via Villafranca, 48 Via Cesare Battisti, 27 Via Unità d'Italia, 169 Via Fiume, 59 Viale del Lavoro, 1/A Via Municipio, 4/A	S. NICOLA C.LE BUSSOLENGO GARGAGNAGO CASTELNUOVO PERETTI GIOVANNINI RIZZOTTI	Castagnaro Bussolengo Gargagnago-Sant'Ambr. Castelnuovo d/Garda Dossobuono Mozzecane Rivoli Veronese	Via Dante Alighieri, 200 P.za della Vittoria, 1 Via Corte Ronchi, 81/D P.za della Libertà, 10 Via Cavour, 86 Via C. Montanari, 39 Via Vigo, 4
--	--	--	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 2 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 4 APRILE 2020

DUE CAMPANE DONADUZZI PONTE CATENA COM.LE PALAZZINA MANFRINI ALL'ALBARO GALLO PALLARO	Centro Storico - VR Valdionega - VR Zona Navigatori - VR Palazzina - VR Buttapietra Montorio - VR Zimella Montecchia Di Crosara	Via Mazzini, 52 Via Marsala, 19/A Via V. De Gama, 6/C Via S. Giov. Lup., 22/B P.za Roma, 41 P.za Buccari, 3 Via Molini, 16 Via Roma, 12	SS. PIETRO E PAOLO ZANZONI MAZZON S. TERESA FIORI FERRARI FANTONI	Zevio Concamarise Legnago Caselle Sommacamp. Prun di Negrar Valgatara-Marano Valp. Pacengo di Lazise	Via Altichiero, 42 Via Capitello, 24 Via Casette, 16 Via Scuole, 25 Via Aleardi, 3 Via del Lavoro, 3A Via Peschiera, 8
--	--	--	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 4 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 6 APRILE 2020

LINFA SANTA CATERINA BORGO MILANO COM.LE S. ROCCO DEI SANTI VR EST RIZZINI	Centro Storico - VR Porto San Pancrazio Borgo Milano - VR Quinzano - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Monteforte d'Alpone	C.so Porta Nuova, 27 Via P. e S. Stoppele, 25/B C.so Milano, 69 Via Fabbr. Scolastico, 33 Via Belfiore, 59 Viale del Lavoro, 39 Via Vittorio Veneto, 22	ISALBERTI PIEROPAN DE TOMI DONATO COM.LE S. MARTINO GIUBERTONI MERCANTI	Bovolone Minerbe Carpi-Villabartolomea Sommacampagna Corrubbio di Negrarine Peschiera d/Garda Rizza di Villafranca	P.za V. Emanuele, 15 Via Roma, 1 Via Maestrello, 26 Via Osteria Grande, 26 Via Cedrare, 51 Via Milano, 22 Strada La Rizza, 208
--	---	---	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 6 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 8 APRILE 2020

AL SEMINARIO COM.LE B.gò NUOVO ARMANI SACRA FAMIGLIA COM.LE CADIDAVID POMARI VILLABELLA BASSETTO S. PAOLO	Veronetta - VR Borgo Nuovo - VR Golosine - VR Sacra Famiglia - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Villabella S.Bonifacio Veronella S. Giovanni Ilarione	Via Int. Acqua Morta, 42 Via Taormina, 23/C Via Tanaro, 11 Via Vigasio, 51 Via F. Carmagnola, 36 Via Nazionale, 9/B Località Villabella, 24/H Via S. Marcello, 6 P.za dell'Osto, 37	BACCHIELLI MAD. d/SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE COM. DOSSOBUONO COM.LE E. BASSINI S. GIOV. BATTISTA	Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Sega di Cavaion Dossobuono Vigasio Erbè	Via XXVI Aprile, 18 Via Morgagni, 12 Via Pelacane, 16 A Viale Europa, 3 Via Marconi, 20 Via Stazione, 34 P.za Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
---	---	---	--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 8 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 10 APRILE 2020

S. NAZARO MARTARI BETTINI COM.LE TOMBA MAD. d/SALUTE GHIAIA VITTORIA AL REDENTORE	Veronetta - VR Borgo Trento - VR Saval - VR Borgo Roma - VR Mad. di Dossobuono Castel d'Azzano S. Mart. Buonalbergo S. Bonifacio	Via Muro Padri, 56 P.za Vittorio Veneto, 22 Via Marin Faliero, 71 Via Centro, 237 Via Mantovana, 127/B Via Mascagni, 77 Via P. Piazzola, 18/20 P.za Costituzione, 21	MAGAGNOTTO NARDI FIDES ORLANDO PRECRUTTI ALL'ANGELO ALLA MADONNA C.LE NERI	Roncà Ronco all'Adige Casaleone Boschi S. Anna S. Vito di Bussolengo Negrar Bardolino Isola della Scala	Via Giovanni XXIII, 6 Viale Vittorio Veneto, 10 Via Vittorio Veneto, 43 Via Caseggiato, 5 Via Piemonte, 81/B Via S. Martino, 3 Via Croce, 35 Via Spaziani, 8
--	---	---	---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 10 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 12 APRILE 2020

COGHI COM.LE CHIEVO COM.LE GOLOSINE FONGARO VANZAN GIUSTI SALUS	Borgo Trento - VR Chievo - VR Golosine - VR Biondella - VR S. Pietro di Lavagno Albaredo d'Adige S. Giovanni Ilarione	Via IV Novembre, 11 Via Berardi, 94 Via Po, 8 Via Cipolla, 11 Via Fontana, 44 P.za V. Emanuele, 3 Viale dell'Industria, 72	SARTORI SABINI COPPIARDI COM.LE SONA BRAGHETTA C.LE MONTRESOR FERRON	Vallese di Oppeano Roncanova Gazzo V.se S. Pietro di Legnago Sona S. Ambrogio Valp. Valeggio sul Mincio Vigasio	Via Spinetti, 97 Via Roma, 19/21 Via Padana Inf. Ovest, 17 P.za della Vittoria, 10 Via G. Matteotti, 10/A P.za Vittorio Veneto, 11 Via Risorgimento, 2/A
---	---	--	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 12 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 14 APRILE 2020

S. ANASTASIA S. MARCO ZAI DR.SSA SOPRANA CECCHERELLI COM.LE DELL'ASSUNTA NICOLI DANI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Zai - VR Parona - VR Borgo Trieste - VR Coriano V.Se-Albaredo Grezzana Belfiore Palù	Via Massalongo, 3/C Via A. Gramsci, 6 L.go Perlar, 12 L.go Stazione Vecchia, 6 Via Pisano, 51 Via Gennari, 28 Via Roma, 43 Via Monti Lessini, 4 Via Roma, 16	BELLINI ALL'ANGELO COM.LE PALAZZOLO BRAGHETTA DEL GARDA PERINA ALPO RIZZOLO	Asparetto di Cerea Villabartolomea Palazzolo di Sona Fumane Garda Valeggio sul Mincio Alpo di Villafranca S. Anna d'Alfaedo	Str. Prov. 2 Isolella, 52A C.so Fraccaroli, 133 Via IV Novembre, 46 Viale VR, 71 C.so Italia, 78 Via Gottardi, 30 Via Don A. Provolo, 4 P.za V. Emanuele, 5A
--	--	--	--	--	---



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 14 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 16 APRILE 2020

COM. GRATTACIELO BURRI	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR	P.za Santo Spirito, 2/B Via Mameli, 4	SANTAMARIA COM.LE FAKES	S. Maria di Zevio Bovolone	Via 1° Maggio, 8/A Via San Pierin, 59
DELL'IMMACOLATA SS. REDENTORE	S. Marco - VR Marchesino Buttapietra	Via Don Luigi Sturzo, 3 Via Monte Carega, 4	SEGALA BENINCASA	Angiari Bussolengo	Via Lungo Busse', 890 Via De Gasperi, 31
S. ANTONIO ANTICHE TERME BIONDANI	Borgo Venezia - VR Caldiero Pressana	Via Col. Fincato, 66 Via Strà, 50 Via Giovanni XXIII, 1	SANT'ANNA MORTARI	Calmasino-Bardolino Villafranca	Via Verona, 63 Via Pace, 29
MAINIERI	Cerro Veronese	P.za Alferia, 1	AMBROSINI	Caprino V.se	P.za Roma, 18

DALLE ORE 9:00 DEL 16 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 18 APRILE 2020

S. TOMIO BORGIO ANTICO	Centro Storico - VR Avesa - VR	Via Mazzini, 11 Via Podgora, 16 B	BERTOLASO MELA	S. Pietro di Morubio Villafontana	Via Kennedy, 3 Via Villafontana, 30
BACCHINI GIAROLO	Borgo Roma - VR S. Michele Extra - VR	Via Giuliani, 23 Via A. Fedeli, 50	S.VITO COM.LE SOMMACAMP.	S. Vito di Cerea Sommacampagna	Via Mantova, 66 Via Gidino, 2
S. APOLLINARE NIGRI	Lugo di Grezzana S. Mart. Buonalbergo	Via Bombieri, 16 P.za del Popolo, 2	SETTIMO MIGLIO MADONNA d/SOCC.SO	Settimo di Pescantina Torri del Benaco	Via Bertoldi, 84 Via Gardesana, 1205
AL POMO D'ORO FARINELLI	Cologna Veneta Costalunga-Monteforte	Via Cavour, 66/68 Via Aroldi, 25	PARMIGIANI PEDROTTI	Quaderni di Villafranca Trevenzuolo	Via De Amicis, 22 Via Roma, 47 A
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2			

DALLE ORE 9:00 DEL 18 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 20 APRILE 2020

PONTE PIETRA S. PANCRAZIO	Veronetta - VR Porto S. Pancrazio - VR	Regaste Redentore, 8/C Via Galilei, 70	COM.LE BARIONI STORI	Ca' d'Oppi-Oppeano Sanguinetto	Via Croce, 93 Via Battisti, 124
PANCALDO COM.LE OLIMPIA	Corte Pancaldo - VR Stadio - VR	Via L. Pancaldo, 34 Via Palladio, 61	ZERBINATO BALCONI	Bevilacqua Balconi di Pescantina	Via Roma, 239 Via Brennero, 71/B
POZZO FRACASTORO	Pozzo S. Giov. Lupat. Prova di S. Bonifacio	Via XXIV Maggio, 16 Via Prova, 55/A	ALLA MADONNA COM.LE MARTINELLI	Piovezzano-Pastrengo Villafranca	Via due Porte, 41/C C.so V. Emanuele, 236
MONTANARI LESSINIA	Yago di Lavagno Boscochiesanuova	Via Copernico, 5 P.za della Chiesa, 25	SILVI VALDADIGE	Pellegrina-Isola d/Scala Peri di Dolcè	Via Abetone, 85 Via Brennero, 303

DALLE ORE 9:00 DEL 20 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 22 APRILE 2020

S. FERMO PADOVANI	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR	Stradone S. Fermo, 40 Via Mameli, 39	S. NICOLÒ CROSARE	Roverè Bovolone-Crosare	P.za V. Emanuele, 32 Via Crosare, 125
PALLADIO SOAVE	Stadio - VR S. Massimo - VR	Via Albere, 63 Via S. Lucillo, 8	BOCCHI TREVENZOLI	Legnago S. Pietro Incariano	Via Minghetti, 9 Via Ingelheim, 1
MARCHIORI S. Croce	B.go S. Croce VR Colognola ai Colli	Via Villa Cozza, 28 Via Montanara,, 32	REZZA CAVALIERI	Peschiera d/Garda Povegliano	Via Marzan, 4 P.za IV Novembre, 11
MARTELLETTO C.LE MARCHESIN	Cologna Veneta Vestenanova	P.za Garibaldi, 3 Via Monte Grappa, 13	COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13
ANSELMI					

DALLE ORE 9:00 DEL 22 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 24 APRILE 2020

S. ZENO CAPRI	S. Zeno - VR Bassona - VR	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56	SANTA CHIARA CHERUBINE	Sorgà Cherubine di Cerea	Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18
PACI S. CHIARA	Paci Borgo Venezia - VR	P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A	COM.LE VIDALBA EFFELUNGA	Sona S. Maria di Negrar	Via Festara, 1/A Via Casette, 2
FRASSOLDATI VACCARI	Soave Tregnago	P.za Castagnedi, 9 Via Battisti, 18	FARINOLA S.BENEDETTO	Affi Peschiera d/Garda	Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47
PIEROPAN LESSINI	Erbezzo Albaro-Ronco a/Adige	Via Roma, 64 Via della Repubblica, 3	PIZZOLETTA	Pizzoletta-Villafranca	Via Duca d'Abruzzi, 6
ROSSIGNOLI					

DALLE ORE 9:00 DEL 24 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 26 APRILE 2020

CENTRALE S. LUCIA	Centro Storico - VR S. Lucia - VR	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A	SALIERI COM.LE MATTIOLI	Legnago Maccacari-Gazzo V.se	Viale dei Caduti, 69 P.za Maccacari, 66
GAROFOLI COM. MAD. d/CAMP.	S. Giovanni Lupatoto Mad. d/Camp. - VR	Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1	S. VALENTINO SAN FLORIANO	Bussolengo S. Pietro in Cariano	L.go S. D'Acquisto 16 Via Don C. Biasi, 47
S. BIAGIO S. FRANCESCO	Colognola ai Colli Locara-S. Bonifacio	Via Strà, 47 Via Fossacan, 4/C	GARDESANA INTER. MARCHESINI	Castelnuovo del Garda Malcesine	Via Montini, 2 Via Gardesana, 149
ZORZI ISOLA RIZZA	Arcole Isola Rizza	Via Padovana, 104 Via L. Ferrari, 61	MAD. d/POPOLO MODERNA	Villafranca Isola Della Scala	Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 26 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 28 APRILE 2020

CASTELVECCHIO S. ANNA	Centro Storico - VR Saval - VR	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27	TURRI DELLA MADONNA	Velo Veronese Zevio	P.za d/Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2
COM.LE S. MASSIMO FIORINI	S. Massimo - VR Raldon-S. Giov. Lup.	Via Don G. Trevisani, 39 P.za De Gasperi, 43	MARCOLUNGO DE STEFFANI	Nogara Cerea	Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5
S. GIUSEPPE BELLAMOLI	Borgo Venezia - VR Poiano - VR	Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99	CAVALCASELLE S. ROCCO	Cavalcaselle Pescantina	Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B
S. MARIA DAL COLLE	Roveredo di Guà Cazzano di Tramigna	Via Alighieri, 11 P.za Matteotti, 41	COSTERMANO BALLADORO	Villafranca Povegliano	Viale d/Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA



Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 28 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 30 APRILE 2020

MARTINI	Centro Storico - VR	Via Stella, 9	SOLDA	Roverchiara	Via Roma, 42
XXIV GIUGNO	S. Massimo - VR	Via XXIV Giugno, 32/A	TREGNAGO	Salizzole	Pza Castello, 34
ROMA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 53	ARFIERO	Vangadizza di Legnago	Via Pellini, 25
SARTORI	Castel d'Azzano	Via Marconi, 42	DOMEGLIARA	Domegliara	Via Del Pontiere, 2A
FITTÀ	S. Giovanni Lupatoto	Pza Umberto I, 57	CHIMICA ORLANDI	Cavaion V.se	Via Fracastoro, 1/I
COM.LE QUINTO	Quinto - VR	Via Valpantena, 42	ZACCARIA	Brenzone	Via Colombo, 8
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26	SALIONZE	Salionze-Valeggio S/M	Via del Garda, 34
COM.LE GAZZOLO	Gazzolo di Arcole	Via Casalveghe, 10	S. LEONARDO	Pradelle-Nog.le Rocca	Via IX Maggio, 38

DALLE ORE 9:00 DEL 30 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 2 MAGGIO 2020

INTERNAZIONALE	Centro Storico - VR	P.za Brà, 28	BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4
S. PAOLO	Veronetta - VR	Via S.Vitale, 1/A	LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
LA MIA FARMACIA	Golosine - VR	Via Murari Bra', 53	SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
COSSATER	S. Giovanni Lupatoto	P.za Umberto I, 120	FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	C.so Venezia, 21	BENATI	Lazise	Via A. Della Scala, 56
S. STEFANO	Stallavena/Grezzana	Via Chiesuola, 1/A	AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222
BELLONZI	Mezzane di Sotto	Via S. Giovanni Di Dio, 5	AGOSTI	Caprino V.se	Pza S. Marco, 4
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10			

DALLE ORE 9:00 DEL 2 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 4 MAGGIO 2020

AL GIGLIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Borsari, 46	INFANTI	Badia Calavena	Via Battisti, 21
ALLA CONCEZIONE	Veronetta - VR	Via S. Nazaro, 71	BORDOGNA	Bovolone	Via Garibaldi, 17
S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Stanga, 4	ZANONI	Porto di Legnago	Via Mazzini, 2
S. TERESA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 13	PUMO	Lugagnano	Via Cao del Pra', 53
DELLA PUNTA	S. Giovanni Lupatoto	Via Marconi, 22	S. ROCCO	Pedemonte	Via Camprotrini, 45
C.LE S.MICHELE	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120	PIETROPOLI	Sandrà di Castelnuovo	Via Salgari, 5
C.LE TESSARI	Soave	Pza al Combattente, 1	FORETTE S. MART.	Vigasio - Forette	Via Custoza, 2/A
RAUCO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d'Libertà, 76	SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175

DALLE ORE 9:00 DEL 4 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 6 MAGGIO 2020

MADONNA d/POPOLO	Centro Storico - VR	Via Garibaldi, 20	ALBERTINI	Cerea	Via Municipio, 4/A
COM.LE CADORE	Ponte Crencano - VR	Via Poerio, 28/A	C.LE BUSSOLENGO	Bussolengo	Pza della Vittoria, 1
REALDON	S. Lucia - VR	Via Villafranca, 48	GARGAGNAGO	Gargagnago-S.Ambr. V.	Via Corte Ronchi, 81/D
GIOVANNI XXIII	Pozzo S. Giov. Lupat.	Via Cesare Battisti, 27	CASTELNUOVO	Castelnuovo d/Garda	Pza della Libertà, 10
LIO	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 169	PERETTI	Dossobuono	Via Cavour, 86
SAN GIOVANNI	S. Bonifacio	Via Fiume, 59	GIOVANNINI	Mozzecane	Via C. Montanari, 39
OLIVATO	Cologna Veneta	Viale del Lavoro, 1/A	RIZZOTTI	Rivoli Veronese	Via Vigo, 4
S. NICOLA	Castagnaro	Via Dante Alighieri, 200			

DALLE ORE 9:00 DEL 6 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 8 MAGGIO 2020

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42
DONADUZZI	Valdonega - VR	Via Marsala, 19/A	ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C	MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
COM. LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S. Giov. Lupat., 22/B	S. TERESA	Caselle Sommacamp.	Via Scuole, 25
MANFRINI	Buttapietra	Pza Roma, 41	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
ALL'ALBARO	Montorio - VR	Pza Buccari, 3	FANTONI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
GALLO	Zimella	Via Molini, 16	FERRARI	Valgatara-Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12			

DALLE ORE 9:00 DEL 8 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 10 MAGGIO 2020

LINFA	Centro Storico - VR	C.so Porta Nuova, 27	ISALBERTI	Bovolone	Pza V. Emanuele, 15
BORGO MILANO	Borgo Milano - VR	C.so Milano, 69	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabbr. Scolastico, 33	DE TOMI	Carpi-Villabartolomea	Via Maestrello, 26
SANTA CATERINA	Porto San Pancrazio	Via P. e S. Stoppele, 25/B	DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
DEI SANTI	Cadividavid - VR	Via Belfiore, 59	COM.LE S. MARTINO	Corrubbio di Negarine	Via Cedrare, 51
VR EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale del Lavoro, 39	GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via Vittorio Veneto, 22	MERCANTI	Rizza di Villafranca	Strada La Rizza, 208

DALLE ORE 9:00 DEL 10 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 12 MAGGIO 2020

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via Int. Acqua Morta, 42	BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
COM.LE B.GO NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	MAD. d/SALUTE	Porto di Legnago	Via Morgagni, 12
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale Europa, 3
COM.LE CADIDAVID	Cadividavid - VR	Via F. Carmagnola, 36	ALL'ADIGE	Sega di Cavaion	Via Marconi, 20
POMARI	S. Mart. Buonalbergo	Via Nazionale, 9/B	COM.LE DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Località Villabella, 24/H	COM.LE E. BASSINI	Vigasio	Pza Papa A. Luciani, 8
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6	S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11
S. PAOLO	S. Giovanni Ilarione	Pza dell'Osto, 37			



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 12 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 14 MAGGIO 2020

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
MARTARI	Borgo Trento - VR	Pza Vittorio Veneto, 22	FIDES	Casaleone	Via Vittorio Veneto, 43
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	NARDI	Ronco all'Adige	Viale Vittorio Veneto, 10
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. d/SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B	PRECERUTI	S. Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77	ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
VITTORIA	S. Mart. Buonalbergo	Via P. Piazzola, 18/20	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
AL REDENTORE	S. Bonifacio	Pza Costituzione, 21	C.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 14 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 16 MAGGIO 2020

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	Pza della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambrogio Valp.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo d'Adige	Pza V. Emanuele, 3	C.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	Pza Vittorio Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A

DALLE ORE 9:00 DEL 16 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 18 MAGGIO 2020

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 133
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isolella, 52A
ZAI	ZAI - VR	L.go Perlar, 12	COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sona	Via IV Novembre, 46
SOPRANA	Parona - VR	L.go Stazione Vecchia, 6	BRAGHETTA	Fumane	Viale VR, 71
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51	DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
COM.LE	Coriano V.Se-Albaredo	Via Gennari, 28	PERINA	Valeggio Sul Mincio	Via Gottardi, 30
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don A. Provolo, 4
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43	RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	Pza V. Emanuele, 5A
DANI	Palù	Via Roma, 16			

DALLE ORE 9:00 DEL 18 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 20 MAGGIO 2020

COM.LE GRATTACIELO	Centro Storico - VR	Pza Santo Spirito, 2/B	SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via 1° Maggio, 8/A
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4	COM.LE FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3	SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussè, 890
SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4	BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31
S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66	SANT'ANNA	Calmasino-Bardolino	Via Verona, 63
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50	MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1	AMBROSINI	Caprino V.se	Pza Roma, 18
MAINIERI	Cerro Veronese	Pza Alferia, 1			

DALLE ORE 9:00 DEL 20 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 22 MAGGIO 2020

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BORGIO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23	S.VITO	S. Vito di Cerea	Via Mantova, 66
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50	COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	Pza del Popolo, 2	SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
FARINELLI	Costalunga-Monteforte	Via Aroldi, 25	MADONNA d/SOCC.SO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16	PEDROTTI	Trevezuolo	Via Roma, 47 A
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2			

DALLE ORE 9:00 DEL 22 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 24 MAGGIO 2020

PONTE PIETRA	Veronetta - VR	Regaste Redentore, 8/C	COM.LE BARIONI	Ca' d'Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio - VR	Via Galilei, 70	STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
COM.LE OLIMPIA	Stadio - VR	Via Palladio, 61	ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
PANCALDO	Corte Pancaldo - VR	Via L. Pancaldo, 34	BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
POZZO	Pozzo S. Giov. Lupat.	Via XXIV Maggio, 16	ALLA MADONNA	Piovezzano-Pastrengo	Via due Porte, 41/C
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5	COM.LE MARTINELLI	Villafranca	C.so V. Emanuele, 236
FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A	SILVI	Pellegrina-Isola d/Scala	Via Abetone, 85
LESSINIA	Boscochiesanuova	Pza della Chiesa, 25	VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303

DALLE ORE 9:00 DEL 24 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 26 MAGGIO 2020

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40	S. NICOLÒ	Roverè	Pza V. Emanuele, 32
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39	CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63	BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucillo, 8	TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
MARCHIORI S. CROCE	B.g. S. Croce VR	Via Villa Cozza, 28	RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
MARTELLETO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32	CAVALIERI	Povegliano	Pza IV Novembre, 11
C.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	Pza Garibaldi, 3	COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13			



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 26 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 28 MAGGIO 2020

S. ZENO CAPRI PACI S. CHIARA PIEROPAN FRASSOLDATI LESSINI ROSSIGNOLI	S. Zeno - VR Bassona - VR Castel d'Azzano Borgo Venezia - VR Tregnago Soave Erbezzo Albaro-Ronco a/Adige	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A Via Battisti, 18 P.za Castagnedi, 9 Via Roma, 64 Via della Repubblica, 3	SANTA CHIARA CHERUBINE COM.LE VITALBA EFFELUNGA FARINOLA S.BENEDETTO PIZZOLETTA	Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta-Villafranca	Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18 Via Festara, 1/A Via Casette, 2 Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47 Via Duca d'Abruzzi, 6
---	---	--	---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 28 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 30 MAGGIO 2020

CENTRALE S. LUCIA GAROFOLI COM. MAD. d/CAMP. S.BIAGIO S. FRANCESCO ZORZI ISOLA RIZZA COM.LE MATTIOLI	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giovanni Lupatoto Mad. d/Camp. - VR Colognola ai Colli Locara-S. Bonifacio Arcole Isola Rizza Maccacari-Gazzo V.se	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1 Via Strà, 47 Via Fossacan, 4/C Via Padovana, 104 Via L. Ferrari, 61 P.za Maccacari, 66	SALIERI S.VALENTINO SAN FLORIANO GARDESANA INTERN. MARCHESINI MADONNA d/POPOLO MODERNA	Legnago Bussolengo S. Pietro in Cariano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	Viale dei Caduti, 69 L.go Salvo D'Acquisto, 16 Via Don Cesare Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	---	---	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 30 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 1° GIUGNO 2020

CASTELVECCHIO S.ANNA COM.LE S. MASSIMO FIORINI S. GIUSEPPE BELLAMOLI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Raldon-S. Giov. Lup. Borgo Venezia - VR Poiano - VR Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 P.za De Gasperi, 43 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	TURRI DELLA MADONNA MARCOLUNGO DE STEFFANI CAVALCASSELLE S. ROCCO COSTERMANO BALLADORO	Velo Veronese Zevio Nogara Cerea Cavalcaselle Pescantina Costermanto Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via Gen. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B Viale della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
--	---	--	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 1° GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 3 GIUGNO 2020

MARTINI XXIV GIUGNO ROMA SARTORI DOTT. FITTÀ COM.LE QUINTO PORTIOLI COM.LE GAZZOLO	Centro Storico - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Castel d'Azzano S. Giovanni Lupatoto Quinto - VR Illasi Gazzolo di Arcole	Via Stella, 9 Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 53 Via Marconi, 42 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Casalveghe, 10	SOLDÀ TREGNAGO ARFIERO DOMEGLIARA CHIMICA ORLANDI ZACCARIA SALIONZE S. LEONARDO	Roverchiara Salizzole Vangadizza di Legnago Domegliara Cavaion V.Se Brenzono Salionze-Valeggio s/M Pradelle-Nog.le Rocca	Via Roma, 42 P.za Castello, 34 Via Pellini, 25 Via del Pontiere, 2A Via Fracastoro, 1/I Via Colombo, 8 Via del Garda, 34 Via IX Maggio, 38
---	--	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 3 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 5 GIUGNO 2020

INTERNAZ. S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER S. GIUSEPPE BELLONZI S. STEFANO PAVAN	Centro Storico - VR Veronetta - VR Golosine - VR S. Giovanni Lupatoto S. Bonifacio Mezzane di Sotto Stallavena/Grezzana Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Murari Bra', 53 P.za Umberto I, 120 C.so Venezia, 21 Via S. Giov. Di Dio, 5 Via Chiesuola, 1/A Via Roma, 10	BOSELLI LORA SEGALA FAPPANI BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Caselle di Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Lazise Villafranca Caprino V.se	Via Costa, 4 Via Baldini Sinistra, 18 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via A. Della Scala, 56 C.so V. Emanuele, 222 P.za S. Marco, 4
--	---	--	---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 5 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 7 GIUGNO 2020

AL GIGLIO ALLA CONCEZIONE S. MASSIMO S. TERESA DELLA PUNTA C.LE S.MICHELE C.LE TESSARI RAUCO	Centro Storico - VR Veronetta - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR S. Giovanni Lupatoto S. Michele Extra - VR Soave S. Stefano di Zimella	C.so Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Stanga, 4 Via Centro, 13 Via Marconi, 22 Via Unità d'Italia, 120 P.za al Combattente, 1 Via Martiri d/Libertà, 76	INFANTI BORDOGNA ZANONI PUMO S. ROCCO PIETROPOLI FORETTE S. MART. SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandrà di Castelnuovo Vigasio - Forette Pesina - Caprino	Via Battisti, 21 Via Garibaldi, 17 Via Mazzini, 2 Via Cao del Prà, 53 Via Campostrini, 45 Via Salgari, 5 Via Custoza, 2/A Via S. Luigi, 175
---	--	---	--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 7 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 9 GIUGNO 2020

MADONNA d/POPOLO COM.LE CADORE REALDON GIOVANNI XXIII LIO SAN GIOVANNI OLIVATO ALBERTINI	Centro Storico - VR Ponte Crencano - VR S. Lucia - VR Pozzo S. Giov. Lupat. S. Michele Extra - VR S. Bonifacio Cologna Veneta Cerea	Via Garibaldi, 20 Via Poerio, 28/A Via Villafranca, 48 Via Cesare Battisti, 27 Via Unità d'Italia, 169 Via Fiume, 59 Viale del Lavoro, 1/A Via Municipio, 4/A	S. NICOLA C.LE BUSSOLENGO GARGAGNAGO CASTELNUOVO PERETTI GIOVANNINI RIZZOTTI	Castagnaro Bussolengo Gargagnago-S. Ambr.V. Castelnuovo d/Garda Dossobuono Mozzecane Rivoli Veronese	Via Dante Alighieri, 200 P.za della Vittoria, 1 Via Corte Ronchi, 81/D P.za della Libertà, 10 Via Cavour, 86 Via C. Montanari, 39 Via Vigo, 4
---	--	--	--	--	---



GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)



Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 9 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 11 GIUGNO 2020

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42
DONADUZZI	Valdona - VR	Via Marsala, 19/A	ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C	MAZZONI	Legnago	Via Casette, 16
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S. Giov. Lupat., 22/B	S.TERESA	Caselle Sommacamp.	Via Scuole, 25
MANFRINI	Buttapietra	P.za Roma, 41	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
ALL'ALBARO	Montorio - VR	P.za Buccari, 3	FERRARI	Valgatara-Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
GALLO	Zimella	Via Molini, 16	FANTONI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12			

DALLE ORE 9:00 DEL 11 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 13 GIUGNO 2020

LINFA	Centro Storico - VR	C.so Porta Nuova, 27	ISALBERTI	Bovolone	P.za V. Emanuele, 15
BORGIO MILANO	Borgio Milano - VR	C.so Milano, 69	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabbr. Scolastico, 33	DETOMI	Carpi-Villabartolomea	Via Maestrello, 26
SANTA CATERINA	Porto San Pancrazio	Via P. e S. Stoppele, 25/B	DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
DEI SANTI	Cadidavid - VR	Via Belfiore, 59	COM.LE S. MARTINO	Corrubbio di Negrine	Via Cedrare, 51
VR EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale del Lavoro, 39	GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via Vittorio Veneto, 22	MERCANTI	Rizza di Villafranca	Strada La Rizza, 208

DALLE ORE 9:00 DEL 13 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 15 GIUGNO 2020

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via Int. Acqua Morta, 42	BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
COM.LE B.go NUOVO	Borgio Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	MAD. d/SALUTE	Porto di Legnago	Via Morgagni, 12
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale Europa, 3
COM.LE CADIDAVID	Cadidavid - VR	Via F. Carmagnola, 36	ALL'ADIGE	Sega di Cavaion	Via Marconi, 20
POMARI	S. Mart. Buonalbergo	Via Nazionale, 9/B	COM. DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Localita' Villabella, 24/H	COM.LE E. BASSINI	Vigasio	P.za Papa A. Luciani, 6
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6	S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11
S. PAOLO	S. Giovanni Ilarione	P.za dell'Osto, 37			

DALLE ORE 9:00 DEL 15 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 17 GIUGNO 2020

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
MARTARI	Borgio Trento - VR	P.za Vittorio Veneto, 22	NARDI	Ronco all'Adige	Viale Vittorio Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	FIDES	Casaleone	Via Vittorio Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgio Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. d/SALUTE	Mad. di Dosso	Via Mantovana, 127/B	PRECERUTI	S. Vito di Bussoleone	Via Piemonte, 81/B
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77	ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
VITTORIA	S. Mart. Buonalbergo	Via Pietro Piazzola, 18/20	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21	C.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 17 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 19 GIUGNO 2020

COGHI	Borgio Trento - VR	Via IV Novembre, 11	SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambrogio Valp.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.za V. Emanuele, 3	C.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Vittorio Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A

DALLE ORE 9:00 DEL 19 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 21 GIUGNO 2020

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 133
S. MARCO	Borgio Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	BELLINI	Aspabetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isolella, 52A
SOPRANA	Parona - VR	L.go Stazione Vecchia, 6	COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sona	Via IV Novembre, 46
ZAI	Zai - VR	L.go Perlar, 12	BRAGHETTA	Fumane	Viale VR, 71
CECCHERELLI	Borgio Trieste - VR	Via Pisano, 51	DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
COM.LE	Coriano V.Se-Albaredo	Via Gennari, 28	DOTT. PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don A. Provolo, 4
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43	RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	P.za V. Emanuele, 5A
DANI	Palù	Via Roma, 16			

Federfarma Verona segnala la variazione di accesso al servizio "Farmaco Pronto" offerto gratuitamente agli utenti della farmacia che **PER TUTTO IL PERIODO DELL'EMERGENZA** sarà il seguente: sette giorni su sette dalle ore 20 alle ore 8 del giorno successivo telefonando al numero 045 509892



Numeri Utili



118

118
Emergenza
Sanitaria

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

045 8041996
Farmacie di Turno
www.federfarmaverona.it

**FARMACO
PRONTO**

045 509892
Emergenza
Farmaci



045 8201947
Guardia Medica
Veterinaria

C.A.V. Centro Antiveleni Veneto 800 011 858 Ospedale Borgo Trento AOUI

H Ospedali con Pronto Soccorso in città e provincia

Verona AOUI
Borgo Trento
Borgo Roma
045 8121111

S. Bonifacio

045 6138111

Legnago

0442 632111

Villafranca

045 6338111

Peschiera

045 6449250

Negrar

045 6013111

Bussolengo

045 6712111



Punti di primo intervento

Ospedale di Bovolone 045 6999311

Ospedale di Malcesine 045 6589311



Guardia Medica (Continuità assistenziale)

Azienda Ulss 9 Scaligera (Distretti 1-2-3-4 copertura provinciale)

Notturna dalle 20.00 alle 8.00 - Prefestiva dalle 10.00 - Festiva fino alle 8.00 del giorno feriale successivo

+ Distretto 1 (ex Ulss 20) - numero di telefono 045 7614565

VERONA CENTRO via Bramante, 15 (Zona Stadio)

VERONA EST piazzale Lambranzi c/o Ospedale di Marzana

+ Distretto 2 (ex Ulss 20) - numero di telefono 045 7614565

VERONA SUD via Rovigo, 2/B - Verona - accesso auto da via Legnago

TREGNAGO via Massalongo, 7 presso Centro Sanitario Polifunzionale

SAN GIOVANNI ILARIONE via degli Alpini, 12

SAN BONIFACIO via Circonvallazione - c/o Ospedale sotto Pronto Soccorso

COLOGNA VENETA via Rinascimento - c/o Centro Sanitario Polifunzionale



+ DISTRETTO 3 (ex Aulss 21) - numero di telefono 0442 622000

ZEVIO via Chiarenzi, 3 - c/o Ospedale Riabilitativo "L. Chiarenzi"

BOVOLONE piazzale Fleming, 1- c/o Ospedale "San Biagio"

NOGARA via Raffa, 21 c/o Centro Sanitario Polifunzionale Ospedale "Stellini"

LEGNAGO c/o ospedale via Pasubio - a fianco del Pronto Soccorso

+ DISTRETTO 4 (ex Ulss 22) - numero di telefono 045 6338666

VILLAFRANCA via Ospedale, 2 - c/o Ospedale

ISOLA DELLA SCALA via Roma, 60 - c/o Ospedale

MALCESINE via Gardesana, 57 c/o Ospedale

SAN PIETRO IN CARIANO via Beethoven, 16 - c/o Casa di Riposo ICSS

SOMMACAMPAGNA via Matteotti, 3 c/o Casa di Riposo "G. Campostrini"

BUSSOLENGO via Ospedale, 28 c/o sede Aulss 9 Scaligera

CAPRINO VERONESE via Cappuccini - c/o Centro Sanitario Polifunzionale

VALEGGIO SUL MINCIO via S. M. Crocefissa Di Rosa - c/o Centro Polifunzionale

CASTELNUOVO DEL GARDA via Gianfilippi, 1 c/o Casa di Riposo "Anni d'Argento"



045 6013324
Centro Malattie
Tropicali
Don Calabria



045 8622235
Dipartimento
Dipendenze
Ulss 9 Scaligera



114
Servizio Emergenza
Infanzia



045 8000220
Centro Diritti
del Malato



338 1519010
Tribunale
del Malato



045 8015831
Telefono Rosa
Verona



NUOVO CORONAVIRUS: IL VADEMECUM

COSA FARE IN CASO DI DUBBI

1. Quali sono i sintomi a cui devo fare attenzione?

Febbre e sintomi simil-influenzali come tosse, mal di gola, respiro corto, dolore ai muscoli, stanchezza sono segnali di una possibile infezione da nuovo coronavirus.

2. Ho febbre e/o sintomi influenzali, cosa devo fare?

Resta in casa e chiama il medico di famiglia, il pediatra o la guardia medica.

3. Dopo quanto tempo devo chiamare il medico?

Subito. Se ritieni di essere contagiato, chiama appena avverti i sintomi di infezione respiratoria, spiegando i sintomi e i contatti a rischio.

4. Non riesco a contattare il mio medico di famiglia, cosa devo fare?

Chiama uno dei numeri di emergenza indicati sul sito www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

5. Posso andare direttamente al pronto soccorso o dal mio medico di famiglia?

No. Se accedi al pronto soccorso o vai in un ambulatorio senza prima averlo concordato con il medico potresti contagiare altre persone.

6. Come posso proteggere i miei familiari?

Segui sempre i comportamenti di igiene personale (lavati regolarmente le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica) e mantieni pulito l'ambiente. Se pensi di essere infetto indossa una mascherina chirurgica, resta a distanza dai tuoi familiari e disinfetta spesso gli oggetti di uso comune.

7. Dove posso fare il test?

I test vengono eseguiti unicamente in laboratori del Servizio Sanitario Nazionale selezionati. Se il tuo medico ritiene che sia necessario un test ti fornirà indicazioni su come procedere.

8. Dove trovo altre informazioni attendibili?

Segui solo le indicazioni specifiche e aggiornate dei siti web ufficiali, delle autorità locali e della Protezione Civile.

9 marzo 2020

Leni
COMPLEX™



LIBERI DI CORRERE

Specchiasol sostiene l'associazione sportiva Angels in Run per dire NO alla violenza sulle donne



NOVITÀ

Favorisce la normale funzionalità delle cartilagini articolari e delle ossa*



*grazie alla Vitamina C

Favorisce la fisiologica funzionalità articolare

DISPONIBILE IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it | Seguici su



SPECCHIASOL
Natura Scienza Salute

Ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Materiale ad esclusivo uso professionale.