

IN SALUTE

Periodico di informazione dell'Azienda Sanitaria Locale di Foggia

www.aslfg.it
insalute@aslfg.it

Anno 2, Numero 3, Luglio 2017



**Speciale
Estate sicura**

**NOVITÀ
Elisoccorso
anche di notte**

**...E alle Tremiti
sbarca il
teleconsulto**

EDITORIALE

di Vito Piazzolla
Direttore Generale



Secundo gli esperti della comunicazione ogni giorno siamo il bersaglio di innumerevoli messaggi pubblicitari. Di questi solo tre, si stima, riescono a *influenzare* i nostri comportamenti.

Messaggi che ci spingono verso questo prodotto o quel servizio perché *senza di essi la nostra vita non avrebbe senso*. È la legge della pubblicità.

Il nostro compito, arduo, va ben oltre. Noi non vendiamo servizi, ma offriamo servizi alle comunità di riferimento.

La nostra missione prescinde la redditività e l'opportunità di saturare un mercato *persuadendo* un certo pubblico a un bisogno più o meno reale.

I servizi e le prestazioni che noi offriamo alle Persone sono, invece, generati da un diritto e a noi tocca rendere esigibile quel diritto.

Io penso che la salute, oltre che rappresentare uno dei valori fondanti su cui si poggiano i diritti individuali e collettivi delle società più avanzate, debba essere intesa come un **BENE ASSOLUTO**.

Solo così facciamo diventare effettivo un diritto, lo riconosciamo e nel contempo lo rendiamo esigibile.

Alla domanda di salute, frutto di un *diritto inalienabile*, deve corrispondere una offerta adeguata, comunicata con semplicità e trasparenza.

Questo comporta una profonda modifica del paradigma dell'offerta che deve essere: ponderata, mirata, valutata costantemente e continua, nel caso specifico delle cronicità. Per gli addetti ai lavori: *Paradigma di Iniziativa*.

La nostra Azienda ha di recente adottato un Piano di Comunicazione Istituzionale con il quale intende programmare l'insieme delle attività di *comunicazione* esterna (rivolta ai cittadini, alle collettività e ad altri enti) e di *informazione* (destinata ai mezzi di comunicazione di massa).

Comunicati stampa, conferenze, redazionali, brochure, video, banner: strumenti di *comunicazione integrata* che confluiscono in campagne di informazione e comunicazione volte ad aggiornare cittadini, imprese, associazioni, sulle attività delle strutture e dei servizi.

Campagne utili, soprattutto, ad informare la comunità sull'intera pianificazione e programmazione che questa Azienda ha avviato negli ultimi anni. Un volto nuovo, legato ad un approccio inedito al tema della salute, aperto alle esigenze di un pubblico di cittadini-utenti-pazienti sempre più cosciente del proprio diritto alla salute.

A *questo pubblico* si rivolge la comunicazione aziendale che va pianificata, poiché anche da essa dipende la crescita dell'immagine dell'organizzazione. **Pianificata attraverso strategie comunicative idonee, coerenti e coordinate tra loro**, fautrici di un messaggio capace di rientrare tra quei tre che riescono ad essere efficaci, ma, soprattutto, che rendono più facilmente accessibile i nostri servizi.

Il resto, cioè offrire servizi efficienti, è un compito che spetta a noi, migliorando la nostra offerta sanitaria e sociosanitaria in modo che risponda sempre meglio alle esigenze delle nostre comunità.

Un lavoro quotidiano, talvolta di estrema precisione e di grande responsabilità soprattutto se da noi dipende la vita stessa delle Persone.

Quelle Persone che poi diventano il primo veicolo di *comunicazione* per noi, positiva o negativa, in base alla qualità dell'assistenza che hanno ricevuto.

È quella che ritengo sia la più efficace forma di marketing in sanità: il **passaparola**.

Mi permetto una metafora che forse non è appropriata, ma che dà il senso di quello che avviene quotidianamente nella nostra mente per via delle nostre emozioni, percezioni e sensazioni immediate.

È come il cliente di un ristorante che se è stato trattato bene forse consiglierà ad un amico di andarci, ma che, se è trattato male, uscirà in fretta e racconterà immediatamente, al primo che incontra per strada il fastidio che ha percepito in quel ristorante.

Se nel nostro lavoro, quindi, offriamo prestazioni e servizi con efficienza attesa e con la dovuta attenzione verso chi li riceve, gli altri ci riconosceranno competenza, autorevolezza

e, soprattutto, capacità di accoglienza. A questo serve la comunicazione, quella nostra e quella che gli altri faranno per noi.

Ciò rovescia il significato che nell'antica Roma si dava al detto "verba volant e scripta manent": in realtà, in un mondo come l'antico Impero Romano, dove a saper leggere erano pochissimi, mentre a parlare erano in grado tutti, la scrittura era vista come qualcosa di immobile e poco accessibile, a differenza della parola, capace, invece, di viaggiare e diffondersi.

IN SALUTE
Periodico di informazione dell'Ente Sanitario Locale di Foggia

Registrazione
Tribunale di Foggia

n. 5 del 28.06.2016

Editore
ASL FOGGIA

Direttrice responsabile
Anna Russo

Comitato scientifico
di redazione

Antonio Battista, dir. San.
Rita Acquaviva
Lina Appiano
Anna Rachele Cristino
Anna Michelina D'Angelo
Angela Fiadino
Anna Maria Gualano
Franco Mezzadri
Giovanni Totta

Segreteria di redazione
Claudia Ricciardi

Hanno collaborato

Michele Ciavarella
Zaccaria Di Taranto
Rosa Pedale

Progetto grafico
Anna Russo

Sede legale
Viale Fortore, II Traversa
71121 Foggia

Recapiti e info

0881.884616
0881.884569

www.aslfg.it
insalute@aslfg.it

Sommario



4

Elisoccorso

Da quest'anno il servizio è assicurato anche nelle ore notturne



6

Teleconsulto

Al via la sperimentazione della forma di assistenza a distanza alle Isole Tremiti

Periodico di informazione
della ASL FOGGIA

Anno 2, numero tre, Luglio 2017

- 2 Editoriale
- 3 Sommario
- 4 E...state in sicurezza
- 5 Tremiti, con il Teleconsulto il futuro è oggi
- 6 Progetto Diomedee
- 7 La salute non va in vacanza
- 8 Ondate di calore
- 9 Vincere il caldo in gravidanza
- 10 Animali domestici, il caldo e la salute
- 11 Decalogo per una corretta fotoesposizione
- 12 Spiacevoli incontri
- 13 Terme, officine della salute
- 14 Viaggiare all'estero sicuri di sapere tutto?
- 15 Focus febbre Gialla
- 16 L'AIFA raccomanda
- 17 Attenzione ai bimbi in macchina

E...STATE IN SICUREZZA



*Grande novità di quest'anno: il servizio di **elisoccorso** anche di **notte***

Una riorganizzazione dei servizi volta a garantire, nonostante la fisiologica riduzione del personale, l'assistenza sanitaria e amministrativa alle comunità locali e ai turisti

Anche quest'anno la Direzione Strategica della ASL Foggia ha approntato un programma finalizzato alla messa in sicurezza del territorio per la stagione estiva, addirittura migliorato rispetto agli anni precedenti.

Sino al 30 settembre, infatti, a seguito di un accordo con Alidaunia, anche quest'anno stazioneranno in Capitanata due elicotteri, uno a Foggia (H24) e uno a Vieste (H12). L'unità operativa collocata su Vieste è dedicata alla popolazione del Gargano. L'altra garantisce interventi sui Monti Dauni con maggiore tempestività. **Per la prima volta, grande novità di quest'anno, è assicurato il servizio anche nelle ore notturne.**

La copresenza delle due strutture di elisoccorso nel periodo estivo e la copertura del servizio anche di notte consente di garantire l'emergenza urgenza su tutto il territorio provinciale.

Per il periodo estivo, inoltre, è operativa a Vieste una seconda ambulanza medicalizzata, disponibile anche per le emergenze del restante territorio.

Confermato l'accordo con le Capitanerie di Porto per l'attivazione del servizio di emergenza e soccorso sanitario in mare "Emersanmare" per la cui attività l'Azienda Sanitaria Locale ha in dotazione due idroambulanze e due idromoto da soccorso, equipaggiate con i necessari presidi sanitari.

In foto i mezzi a disposizione della Rete dell'Emergenza-Urgenza. A sinistra: l'elicottero usato per l'Elisoccorso. Sotto: la squadra di intervento e i mezzi acquatici



ISOLE TREMITI

CON IL TELECONSULTO IL FUTURO È OGGI



Isole
Tremiti



Lago di
Lesina

Lago di
Varano

San Giovanni
Rotondo

San
Severo

Manfredonia

Lucera

Biccari

Troia

Foggia

Orta
Nova

Cerignola

Ascoli
Satriano



Mar
Adriatico

A14

A16

LA ASL SPERIMENTA ALLE TREMITI PROGETTO **DIOMEDEE**

Referti a distanza per cittadini e turisti



Cinque postazioni di teleconsulto per offrire a residenti e turisti delle Isole Tremiti assistenza sanitaria a distanza. È la sperimentazione di un sistema basato sull'impiego di apparecchiature altamente avanzate che permettono di collegare l'arcipelago delle Diomedee (da cui prende il nome il progetto) ai reparti degli Ospedali di San Severo e Cerignola.

Grazie ai cinque monitor, installati rispettivamente presso il **118 dell'Isola San Nicola**, i **Servizi Specialistici di Medicina e Urologia del "Tatarella" di Cerignola** e **Ortopedia e Cardiologia del "Masselli Mascia" di San Severo**, i medici presenti alle Tremiti potranno confrontarsi in tempo reale con i colleghi in servizio sulla terra ferma, condividendo referti e scambiando pareri. **Si prevede l'ampliamento dell'attività ad altre discipline specialistiche e al Servizio di Consulenza Ambulatoriale Pediatrica (Pronto Soccorso pediatrici creati all'interno degli Ospedali per decongestionare i servizi di Pronto Soccorso Ospedalieri) non appena sarà attivo.**

Questa forma di assistenza a distanza permette ai medici di "visitare" il paziente da postazioni remote, di visualizzarne i dati, fino a realizzare una vera e propria "telepresenza", in grado di consentire il mantenimento di un rapporto umano medico-paziente anche a distanza. Cittadini e turisti, in tal modo, possono ricevere referti in tempo reale e a distanza e beneficiare di un tempestivo intervento di monitoraggio delle condizioni cliniche in situazioni di urgenza.

Prima di espletare la gara di appalto che comporta un importante investimento in termini economici, il servizio viene avviato a carattere sperimentale e senza alcun costo per la ASL (è infatti offerto per tre mesi a titolo gratuito dalla azienda Cisco). La sperimentazione permetterà di testare se il ponte radio, attraverso il quale sono assicurate le radiocomunicazioni nelle zone non raggiunte dalla fibra, sia in grado di supportare tali innovative tecnologie.

Il servizio prevede un sistema di mediazione culturale da remoto con traduzione simultanea per agevolare la comunicazione con i turisti stranieri presenti sulle Isole.



LA SALUTE NON VA IN VACANZA

In tutti i presidi ospedalieri sono garantite maggiori prestazioni nell'ambito dell'attività emodialitica per fronteggiare le esigenze della popolazione turistica che ne farà richiesta. Anche le cardiologie e il sistema di emergenza-urgenza assicurano sulle 24 ore la continuità del servizio per il periodo di particolare afflusso dei turisti.

Le attività dipartimentali non subiscono variazioni. Assicurate le aperture per tutti i servizi, così

come da routine.

I Presidi Riabilitativi, limitatamente alle due settimane centrali di agosto, ove necessario, verranno accorpati.

L'accorpamento avverrà tra servizi dello stesso comune o di comuni vicini, per garantire la prossimità dell'assistenza. Di questo sarà data tempestiva comunicazione all'utenza.

Ai pazienti gravi, trattati a domicilio, viene garantita l'assistenza senza alcuna interruzione.

Periodico di informazione della ASL FOGGIA Anno 2, numero tre, Luglio 2017

Le attività presso i CUP di tutti i principali servizi aziendali saranno riorganizzate in relazione ai piani ferie, senza alcun interferimento con la normale attività, anche grazie al supporto del CUP provinciale (numero verde 800466222) i cui orari rimarranno invariati: dal lunedì al venerdì, ore 8.00 - 19.00; sabato, ore 8.00 - 13.00.

L'Ufficio Relazioni con il Pubblico assicurerà la presenza del Personale nei Punti di ascolto e informativi per garantire le attività di competenza e, nel periodo estivo, fornirà opportuna comunicazione sulla emergenza caldo.

Sino al al 31 agosto, per garantire l'assistenza sanitaria ai turisti che soggiornano nel periodo estivo in Capitanata, saranno attive dodici Guardie Mediche Turistiche.

**G
U
A
R
D
I
E**

CELLE DI SAN VITO	0881.972031	Ore 8.00 - 20.00
LIDO DEL SOLE	0884.917083	H 24
MARINA DI CHIEUTI	331.1710333	Ore 8.00 - 20.00
MARINA DI LESINA	0882995437	H 24
MATTINATA	0884.510568	Ore 8.00 - 20.00
PESCHICI	0884.964576	H 24
RODI GARGANICO	0884.965212	Ore 8.00 - 20.00
SAN MENAIO	0884.998123	H 24
TORRE MILETO	via Torre Mileto c/o residence "La Gardenia"	Ore 8.00 - 20.00
TREMITI (ISOLA SAN NICOLA)	0882.463061	Ore 8.00 - 20.00
VIESTE	0884.711222	H 24
ZAPPONETA	0884.529068	Ore 8.00 - 20.00

MEDICHE TURISTICHE

ONDATE DI CALORE

Bere e mangiare correttamente contribuisce ad affrontare l'afa e a ridurre i rischi per la salute dovuti alle ondate di calore

Quando fa molto caldo, in particolare i bambini, le donne in gravidanza e gli anziani possono soffrire di più e essere più esposti al rischio di disidratazione. Ecco alcuni preziosi consigli messi a punto dal Ministero della Salute per un'alimentazione corretta e sicura.



Bere almeno due litri (otto bicchieri) di acqua al giorno. In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. I bambini devono bere di più. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.

Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti. Non consumare un'adeguata prima colazione predispone ad una maggiore assunzione di calorie nelle ore successive.

Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt. Mangiare frutta e verdure fresche di stagione (400 g almeno al giorno, OMS). Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre,

senza però esagerare, perché apporta calorie.

Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori. Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi. Con il caldo, l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale. Condire con olio d'oliva a crudo.

Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta. Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco", non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.

Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata.

Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena. Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.

Consumare poco sale e preferire sale iodato. La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 g di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.

Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti. Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.

VINCERE IL CALDO IN GRAVIDANZA



È importante sapere che...

Il caldo può nuocere alla mamma che non si idrata adeguatamente.

La disidratazione può aumentare il rischio di infezioni delle vie urinarie.

È importante assicurare un adeguato apporto di liquidi attraverso l'assunzione di acqua e alimenti.

Il consumo di alimenti non correttamente conservati può favorire il rischio di gastroenteriti particolarmente dannose in gravidanza.

In estate le alte temperature possono rappresentare un rischio per la donna in gravidanza.

Prioritario è, quindi, reintegrare i liquidi persi bevendo in abbondanza acqua o altre be-

vande.

Va però limitato il consumo di bevande gassate o zuccherate, l'assunzione di tè e caffè. Sono invece da evitare le bevande molto fredde e quelle alcoliche.

Alcuni recenti studi suggeriscono che durante le ondate di calore è più elevato il rischio di nascite premature, in quanto il caldo può aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni e il parto.

Le donne che soffrono di malattie croniche o quelle che hanno patologie della gravidanza, come la pressione alta o il diabete in gravidanza, possono essere più a rischio di parto prematuro.

Se il parto avviene d'estate è bene ricordare che i lattanti e i bambini piccoli si adattano meno facilmente dell'adulto alle elevate temperature: vanno dunque protetti dal caldo e dal sole.

Durante un'ondata di calore, è consigliabile controllare regolarmente la loro temperatura corporea e, se necessario, rinfrescare delicatamente il loro corpo con una doccia tiepida o con panni umidi.

ANIMALI DOMESTICI



IL CALDO E LA SALUTE

Prima di andare in vacanza...

Identifica il tuo animale attraverso il microchip. Per i cani è un obbligo di legge e, in caso di smarrimento, aumenta le possibilità che ti venga restituito.

Non lasciare gli animali in auto, non è sufficiente lasciare i finestrini un poco aperti e neanche parcheggiare all'ombra, perché l'abitacolo del veicolo si riscalda rapidamente.

Non lasciare gli animali legati in luoghi esposti alla luce solare diretta.

Assicurati che abbiano sempre a disposizione acqua fresca, soprattutto dopo l'esercizio fisico.

Evita di portarli a spasso nelle ore più calde della giornata.

Valuta la possibilità di portare i cani in spiaggia solo se sussistono condizioni favorevoli (es. ventilazione, ombra).

Durante i viaggi lunghi prevedi soste regolari per consentire all'animale di scendere dall'auto e sgranchirsi i muscoli o fare i suoi bisogni.

Se viaggiate in treno o in aereo o se il vostro viaggio non è in Italia, organizzatevi per tempo sia per quanto riguarda le profilassi sanitarie che per i documenti necessari.

DECALOGO PER UNA CORRETTA FOTOESPOSIZIONE

*Al mare o in montagna,
 abbronzatura responsabile*

- 1.** Evitare una prolungata esposizione al sole nelle ore più calde (dalle 11 alle 16, ora legale), in cui giunge al suolo una maggior quantità di UVB (*).
- 2.** Utilizzare anche in montagna la protezione solare, considerando che l'aumentare dell'altitudine aumenta la quantità di UVB che giunge sulla superficie terrestre.
- 3.** Ricordare che l'acqua del mare, la sabbia o la neve in alta montagna, riflettendo i raggi UV, ne potenziano l'azione.
- 4.** Nelle ore più calde, trattenersi sotto l'ombrellone non impedisce ai raggi UV di raggiungere la nostra pelle: indossare degli indumenti leggeri ma, ancor meglio, cercare di evitare giornate in spiaggia "non-stop", soprattutto per i bambini e i soggetti con carnagione a rischio.
- 5.** Durante la prima infanzia i bambini non vanno esposti al sole se non per tempi molto brevi e sempre gradualmente, usando l'opportuna protezione solare.
- 6.** Al mare, utilizzare sempre una crema con filtro solare ad alta protezione o, nel caso di pelli particolarmente sensibili, anche a totale protezione; essa va riapplicata frequentemente, in genere ogni tre ore e, soprattutto, dopo il bagno.
- 7.** L'utilizzo del filtro solare non mette al riparo dai danni da sole se l'esposizione è scorretta per quantità e modalità, in quanto si esauriscono i sistemi difensivi della cute.
- 8.** I soggetti a rischio di sviluppare melanomi, ad esempio per la presenza di numerosi nevi atipici, devono evitare l'esposizione solare o almeno proteggersi accuratamente con i filtri a totale protezione; devono inoltre sottoporsi a controlli periodici presso il dermatologo di fiducia per i consigli del caso.
- 9.** Quando si è affetti da patologie della cute o si assumono farmaci è consigliabile, prima di esporsi al sole, parlarne con il dermatologo per le opportune precauzioni.
- 10.** Applicare le creme con filtro solare in quantità opportuna, senza lesinare sulla pelle: un'indagine ha evidenziato come la maggior parte della popolazione applichi tali prodotti in maniera insufficiente ad ottenere la necessaria protezione.

*Michele Ciavarella
 Responsabile Dermatologia
 P.T.A. di Torremaggiore*

** Tra i raggi Ultravioletti, le radiazioni elettromagnetiche emesse dal sole maggiormente assorbite dalla cute, gli UVB sono i più pericolosi.*

Punture di insetti

SPIACEVOLI INCONTRI

È soprattutto d'estate che gli "incontri" tra insetti ed esseri umani sono più frequenti.

Le persone passano generalmente molto più tempo all'aria aperta, frequentano le spiagge, aprono le finestre per cercare sollievo alla calura. Gli insetti riprendono a pieno le loro attività dopo la pausa invernale. Tra questi sono compresi quelli che pungono. Le "punture" sono la conseguenza della necessità di alcune specie di nutrirsi di sangue. Tra queste: le zanzare, comuni o tigre, i pappataci, i tafani, le zecche, le pulci. Altre specie quali api, vespe, calabroni, bombi pungono per difendersi.

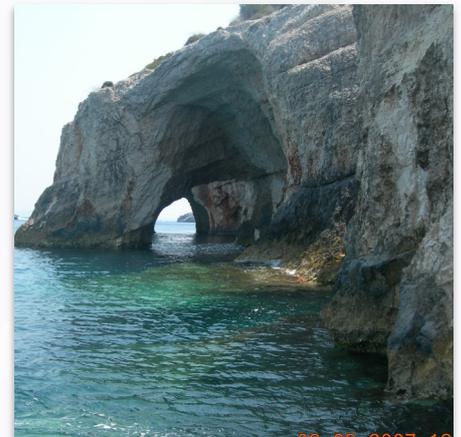
Le zanzare sono gli insetti pungitori più diffusi, sia al mare che in città. Di quelle "comuni" vi sono specie tipiche di ambienti marini e altre presenti maggiormente in città, ma la loro distinzione non è facile per i non esperti. Tutte prediligono l'alba e il crepuscolo per entrare in azione. La zanzara cosiddetta "tigre", invece, è attiva anche e soprattutto durante il giorno. È facilmente riconoscibile per il colore scuro con strie e macchie bianche e predilige gli ambienti cittadini e gli spazi non costieri. I pappataci sono piccoli insetti simili a moscerini con delle grandi ali e vivono sia in casa che in ambienti aperti, anche nelle zone costiere. I tafani assomigliano a grosse mosche con una bocca a forma di pungiglione e, per fortuna, prediligono la campagna, anche se non è raro incontrarli sia al mare che in città. Le zecche e le pulci non si trovano facilmente al mare; eccezionalmente pungono l'uomo, preferendo gli animali, compresi quelli domestici. Api, vespe, calabroni, bombi sono diffusi un po' in tutti gli ambienti, sia al mare che in città.

Tutte le punture di insetti sono fastidiose, spesso dolorose ed a volte pericolose. Provocano quasi sempre degli effetti localizzati: arrossamenti, rigonfiamenti più o meno grandi della cute, prurito.

Ad eccezione delle zanzare, le altre specie, in alcune persone, particolarmente sensibili, possono causare reazioni allergiche più o meno gravi fino allo shock anafilattico. A volte, inoltre, tramite le punture, alcune specie di insetti che si nutrono di sangue (zanzare, pappataci, zecche) possono essere veicoli di "zoonosi" (malattie trasmesse dagli animali all'uomo) tra cui meningoencefaliti, leishmaniosi, morbo di Lyme, causate da virus, batteri o parassiti inoculati nel corpo umano durante il "morso".

Zaccaria Di Taranto
Direttore Servizio Veterinario
Area A e B

*Al mare
in città
o in campagna*



UTILI PRECAUZIONI

Sia per gli effetti più o meno fastidiosi, ma soprattutto per i pericoli sanitari di allergie, shock e trasmissione di malattie, è opportuno proteggersi, per quanto possibile, dalle punture, al mare e in città.

È opportuno, dunque, applicare zanzariere a finestre e balconi, tenere puliti gli spazi intorno alle abitazioni, evitare ristagni di acqua in sottovasi, pozzetti etc., utilizzare dissuasori e repellenti sia ambientali che personali (lampade cattura insetti, insetticidi, preparati a base di citronella, spray cutanei).

È consigliabile, inoltre, effettuare sistematicamente trattamenti disinfestanti agli animali domestici; coprirsi adeguatamente con copricapo, maniche e pantaloni lunghi, calze, scarpe chiuse, quando ci si reca in luoghi con vegetazione fitta, erba alta o cespugli.

CASTELNUOVO DELLA DAUNIA: RELAX ALLE TERME



OFFICINE DELLA SALUTE

Periodico di informazione della ASL FOGGIA Anno 2, numero tre, Luglio 2017

Da qualsiasi parte la raggiungi, la sede delle Terme di Castelnuovo della Daunia, si apre ad uno sguardo meravigliato ed insieme compiaciuto. Immersa nel verde e tra boschi e ginestre si intravede la residenza dello stabilimento termale, che è poi l'unica officina della Salute nella nostra provincia. Il profumo del bosco accoglie il viaggiatore che arriva e desidera fermarsi in questo luogo dove la salute si cura e si preserva.

L'acqua minerale che viene usata per trarne beneficio è quella della Cavallina, già conosciuta dai suoi abitanti oltre cento anni fa. L'acqua inizia il suo viaggio dove nasce la sua falda acquifera, a 180 metri e viene micronizzata prima di essere impiegata. Acqua bicarbonata, solfata ed acalino-ferrosa. La sede è moderna ed efficiente e, oltre alle esigenze classiche di salute, ha un importante settore di riabilitazione, non solo neurologico ed ortopedico, ma anche respiratorio, reumatologico e utile al miglioramento della circolazione corporea.

In stretto contatto con il proprio medico di famiglia, la Struttura permette di personalizzare gli interventi.

Le altre offerte di salute vanno dal miglioramento delle Malattie dell'Apparato Respiratorie e dell'Apparato Otorinolaringoiatrico all'uso dell'acqua sotto forma di terapia idropinica per la cura delle Malattie dell'Apparato Gastroenterologico e del Fegato. La terapia con fanghi argillosi, con argilla reperita in loco, ed i bagni con idromassaggi regalano momenti terapeutici e di relax del corpo e della mente.

I tempi di attesa per le prestazioni sono molto brevi: esistono 100 postazioni aerosoliche e la piscina ha dimensioni molto grandi. A disposizione dell'utenza diverse vasche per la riabilitazione.

Per me che ho ascoltato i primi vagiti di questo progetto, arrivare a Castelnuovo, paese immerso nel verde dalla ampia piazza accogliente e con un centro storico molto ben conservato e custodito rimane una conoscenza che attiva tutti i sensi. Eh sì, perché all'interno della struttura termale vi è la sede anche di un ristorante che, oltre ad appagare i palati di chi ama "piatti internazionali", offre ai gusti più curiosi menù tipici del posto, arricchiti di erbe speziate locali.

Un paese accogliente, come i suoi abitanti, storicamente abituati alla convivenza di etnie diverse. Un'esperienza da vivere.

Rosa Pedale
 Medica di Medicina Generale



VIAGGIARE ALL'ESTERO SICURI DI SAPERE TUTTO?

Periodico di informazione della ASL FOGGIA Anno 2, numero tre, Luglio 2017

Il viaggio internazionale può porre vari rischi alla salute, in particolare in aree dove non è disponibile acqua pulita, l'alloggio è di scarsa qualità, le condizioni igienico sanitarie sono inadeguate, i servizi medici non sono ben sviluppati.

Chiunque pianifichi un viaggio deve informarsi adeguatamente sui rischi potenziali legati alla destinazione scelta e comprendere come proteggere nel migliore dei modi la propria salute. Molte malattie, infatti, da tempo sconfitte in Italia, sono ancora diffuse in alcuni Paesi, specie quelli in via di sviluppo.

Prima di mettersi in viaggio è dunque di massima importanza conoscere le caratteristiche del Paese ospitante e rivolgersi al proprio medico per ottenere indicazioni specifiche. (fonte www.salute.gov.it).

Per informazioni rivolgersi a:

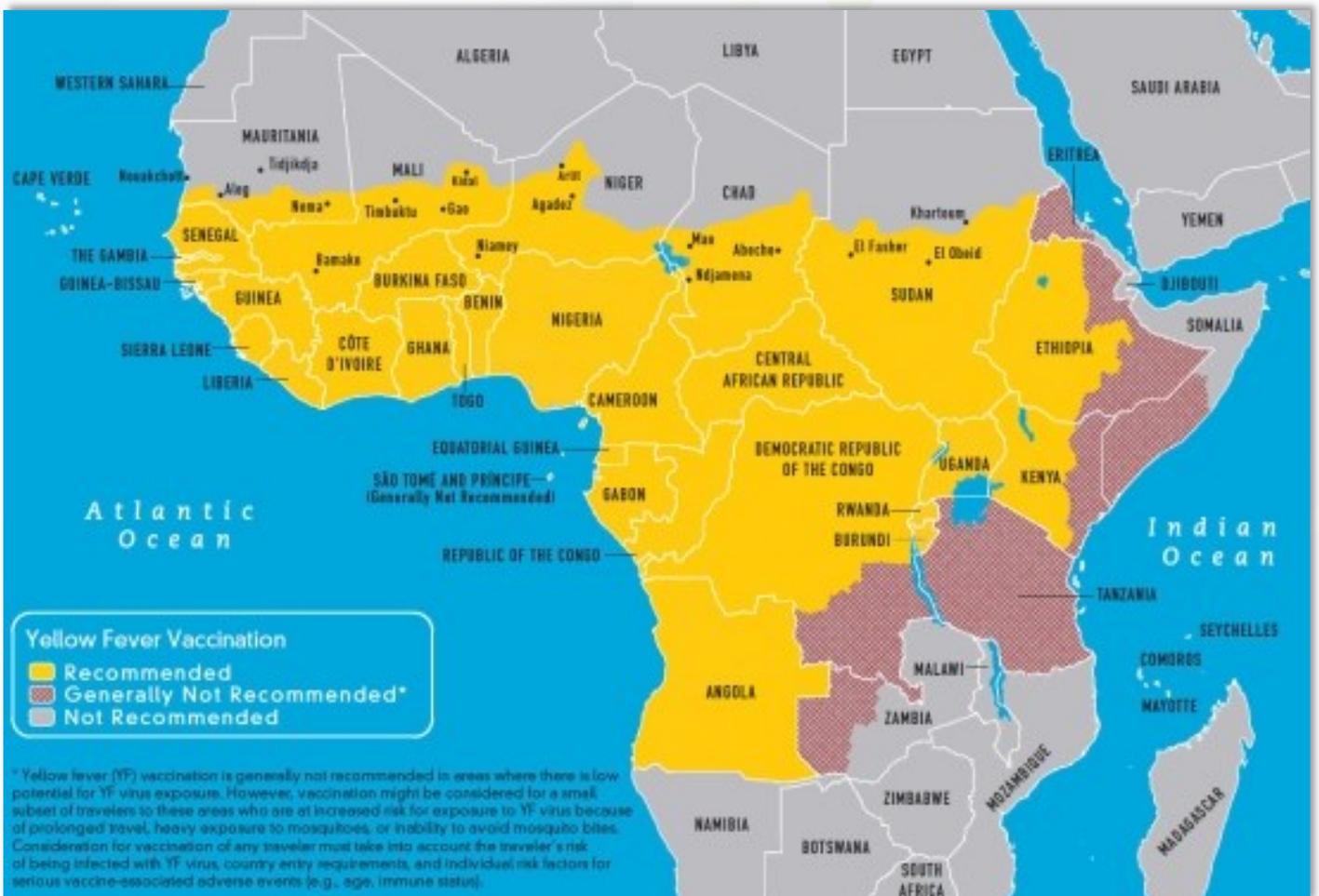
AMBULATORIO DI MEDICINA DEI VIAGGI
sito a Foggia, in piazza Pavoncelli 11, piano terra
(responsabile dott.ssa Marisa Ferraro)

Contatti telefonici: 0881.884308
Lunedì-venerdì ore 11.30 – 13.00
Martedì e giovedì ore 16.00 – 18.00

FOCUS

FEBBRE GIALLA

Una vaccinazione altamente raccomandata come misura preventiva per i viaggiatori è quella contro la febbre gialla. Il rischio di trasmissione dipende dalla presenza del virus nel Paese di destinazione in persone, zanzare o animali. Poiché la febbre gialla è spesso fatale per coloro che non sono stati vaccinati, la vaccinazione è raccomandata a tutti i viaggiatori (con poche eccezioni) che visitano aree in cui vi è un rischio di trasmissione di febbre gialla. Nelle due mappe (fonte Cesmet) sono segnati i Paesi dell’Africa e dell’America latina dove la vaccinazione è raccomandata.



Periodico di informazione della ASL FOGGIA Anno 2, numero tre, Luglio 2017

Trasporto farmaci

L'AIFA RACCOMANDA

*D'estate le alte temperature,
l'umidità e la maggiore
intensità dei raggi ultravioletti
possono incidere sull'efficacia
e la sicurezza dei farmaci.
Leggi le raccomandazioni
dell'Agenzia Italiana del Farmaco.*



La regola generale è di conservare i medicinali in un luogo fresco e asciutto, con temperatura inferiore a 25°

Se il farmaco ha un aspetto diverso dal solito consulta il medico o il farmacista

Controlla sempre nel foglio illustrativo la temperatura indicata per la corretta conservazione dei farmaci

In aereo, metti i farmaci nel bagaglio a mano e porta con te le prescrizioni in caso di medicinali salvavita

Evita sempre di esporre i farmaci al sole

Durante un viaggio in auto non mettere i farmaci nel bagagliaio e usa un contenitore termico per trasportarli

Se parti, non mettere farmaci diversi in un unico contenitore altrimenti non potrai distinguere date di scadenza, tipologie e dosaggi

Se possibile durante l'estate scegli formulazioni solide perché sono meno sensibili alle alte temperature

Estate sicura

**Mai lasciare i bambini soli
in macchina**

Attenti ai colpi di calore

