



I NUMERI DEL SOCCORSO

Chi contattare in caso di sintomi

A disposizione i medici di famiglia e i telefoni di ministero o Asl

► PESCARA

La Regione Abruzzo raccomanda di non presentarsi al pronto soccorso degli ospedali nel caso in cui si ritenga di avere sintomi legati alla presenza del virus. Ci si deve rivolgere al medico di famiglia per avere maggiori informazioni o bisogna chiamare il numero 1500 del ministero della Salute oppure la propria Asl di residenza (i recapiti sono indicati nella tabella accanto). Chi ha fatto ingresso in Abruzzo dall'8 marzo, proveniente dalla regione Lombardia e dalle province di Modena, Parma, Piacenza,

Reggio Emilia, Rimini, Pesaro e Urbino, Alessandria, Asti, Novara, Verbanò-Cusio-Ossola, Vercelli, Padova, Treviso e Venezia ha l'obbligo di segnalare tale circostanza attraverso il modulo on-line "Segnala il tuo rientro in Abruzzo" sul portale della Regione. Sono state 406 finora le persone rientrate in Abruzzo che si sono registrate al portale della Regione. In 78 hanno segnalato il loro rientro da Milano (diventano 95 se si considerano i principali comuni dell'hinterland), 21 da Bologna, 16 da Modena, Fiumicino e Campobasso, 11 dalla provincia di Bolzano, 10 da

Venezia, 8 da Padova e Pesaro, 7 da Parma e Livigno, 6 da Bergamo, 5 da Torino, Firenze, Aosta e Livorno, 4 da Piacenza, Imola, Casarile, Sestriere e Varedo, 3 da Genova, Ferrara e Fino Mornasco. Le principali località di destinazione sono state Pescara (56), Montesilvano (21), Chieti (17), Teramo (17), Vasto (14), Loreto Aprutino (12), Ortona (11), San Salvo (11), Roseto degli Abruzzi (11), Lanciano (9), Spoltore (9), L'Aquila (8), Giulianova (8), Alba Adriatica (8), Collecchio (7), Cepagatti (7), Tornareccio (7), Avezzano (6) e Silvi (6).

ESPRESSO/STUDIO/STUDIO

NUMERI UTILI

Non andate in Pronto soccorso, ma chiamate i numeri indicati dalla Regione Abruzzo:

ASL N. 1
AVEZZANO-SULMONA-L'AQUILA

» 118
» 800 169 326

DALLE ORE 8 ALLE 20

ASL N. 3 PESCARA

» 118
» 333 6162 872

ASL N. 4 TERAMO

» 800 090 147

ASL N.2
CHIETI-LANCIANO-VASTO

» 800 860 146

NUMERO UNICO NAZIONALE

» 1500
24 ORE SU 24



Medici e infermieri, i 4 bandi Domande da presentare subito

Ecco gli avvisi delle Asl aperti a professionisti (anche pensionati) per far fronte all'emergenza Covid. È corsa al potenziamento del personale. Tutte le informazioni utili per essere assunti in Abruzzo

di Alfredo Sitti

► PESCARA

Servono medici e infermieri per far fronte all'emergenza coronavirus. Le quattro Asl abruzzesi hanno pubblicato i relativi bandi per il reclutamento di nuovo personale. Avvisi urgenti per richiedere la disponibilità immediata, anche di pensionati, al fine di potenziare le strutture ospedaliere. Il termine per la presentazione delle domande dovrebbe scadere domani. Ecco nel dettaglio i requisiti richiesti.

QUI CHIETI. La Asl Lanciano Vasto Chieti indice un avviso interno urgente aperto a tutti i dirigenti medici al momento non coinvolti direttamente nell'emergenza e disponibili a prestare la propria opera nelle strutture ospedaliere e territoriali dedicate al Covid-19. Viene data una priorità di esperienza/conoscenze nelle discipline di Anestesia e Rianimazione, Malattie infettive, Malattie dell'apparato respiratorio, Medicina e chirurgia d'urgenza e d'urgenza, Medicina interna, Geriatria, Igiene, Epidemiologia e Sanità pubblica, Organizzazione dei servizi sanitari di base, successivamente con esperienze/conoscenze in altre discipline. Gli interessati dovranno presentare la propria candidatura all'indirizzo di posta elettronica dedicato candidatura.covid19@asl2abruzzo.it utilizzando lo schema allegato A al bando di avviso interno al quale andrà aggiunto un curriculum vitae aggiornato e firmato, e una copia di valido documento d'identità. Un secondo bando urgente riguarda invece il reclutamento sia di professionisti attualmente dipendenti del servizio sanita-

rio nazionale o di altre strutture pubbliche o private, che di professionisti in cerca d'impiego o specializzandi. Nel caso in cui il candidato sia già dipendente di altre strutture pubbliche o private, l'incarico è subordinato all'assenso del datore di lavoro. Nello specifico l'avviso è rivolto a: medici laureati con priorità per gli specialisti, gli specializzandi e chi possa documentare qualificate esperienze in Anestesia e Rianimazione, Malattie infettive, Malattie dell'apparato respiratorio, Medicina e Chirurgia d'accettazione e d'urgenza, Medicina interna, Geriatria, Igiene epidemiologia e Sanità pubblica; infermieri in possesso di un titolo di studio abilitan-

te all'esercizio della professione con priorità per chi ha esperienze nell'ambito dell'area dell'Emergenza e Terapie intensive. Possono presentare la candidatura anche professionisti in quiescenza. Gli interessati dovranno dare la propria disponibilità attraverso l'indirizzo di posta elettronica candidatura.covid19@asl2abruzzo.it utilizzando lo schema allegato A) al bando, cui dovrà essere allegato un curriculum vitae aggiornato e firmato, e una copia di valido documento d'identità.

QUI PESCARA. La Asl di Pescara intende costituire un elenco aperto di medici disponibili a prestare attività su turni h24, 7 giorni su 7, per l'affida-

mento di incarichi di lavoro autonomo, anche di collaborazione coordinata e continuativa. È aperto a medici specialisti e specializzandi con iscrizione all'ultimo e penultimo anno di corso delle scuole di specializzazione in Anestesia e Rianimazione, Malattie dell'apparato respiratorio, Malattie infettive e tropicali, Medicina interna, Malattie dell'apparato cardiovascolare, Medicina d'emergenza e d'urgenza, Geriatria; medici con altre specializzazioni; medici specializzandi con iscrizione all'ultimo e al penultimo anno di corso di scuole di specializzazione diverse da quelle elencate; medici abilitati. La candidatura alla manifestazione di interes-

se, allegando curriculum vitae e documento di identità, deve essere presentata al seguente indirizzo e-mail: risorse.umane@ausl.pe.it. C'è poi un avviso pubblico finalizzato all'istituzione delle unità speciali di continuità assistenziale per la gestione domiciliare dei pazienti affetti da Covid-19 che non necessitano di ricovero ospedaliero. Possono dare disponibilità all'avviso i medici titolari o supplenti di continuità assistenziale, medici che frequentano il corso di formazione specialistica in Medicina generale, laureati in Medicina e Chirurgia abilitati e iscritti all'ordine di competenza. Le domande dovranno essere trasmesse a mezzo pec all'in-

dirizzo medicinaconvenzionata.aslpe@pec.it. Infine l'avviso per il reclutamento degli infermieri professionali, la cui candidatura, allegando sia il curriculum vitae che la fotocopia del documento di identità in corso di validità, deve essere presentata all'indirizzo e-mail: selezione.covid19@ausl.pe.it con oggetto: "manifestazione di interesse cps infermiere presso Asl Pescara".

QUI TERAMO. La Asl indice l'avviso volto a raccogliere manifestazioni di interesse da parte di medici specialisti, medici specializzandi iscritti all'ultimo o penultimo anno di corso delle specializzazioni, laureati in Medicina e Chirurgia abilitati all'esercizio

Guida alla spesa una volta a settimana

L'Unione consumatori dà consigli alle famiglie: evitare il superfluo e attenzione ai rincari

► PESCARA

L'Unione nazionale consumatori ha diffuso una specifica guida per la spesa di generi alimentari al fine di "indirizzare" le famiglie verso acquisti consapevoli. **I divieti.** L'obbligo imposto dalla normativa è quello di fare acquisti nel negozio più vicino a casa o comunque nello stesso comune di residenza o domicilio. Il governo ha chiarito che gli spostamenti verso paesi diversi sono possibili solo con due eccezioni: se dove abiti non ci sono punti vendita o se è necessario acquistare con urgenza generi di prima necessità non reperibili nel comune di residenza o domicilio. **Andare da soli.** È un obbligo di

legge, visto che le uscite sono giustificate per motivi di stretta necessità. È possibile, però, andare con un figlio, se non è possibile lasciarlo a casa (adottando le necessarie precauzioni, anche in auto). **Quanto acquistare.** Il governo ha specificato che si potrà «sempre uscire per acquistare generi alimentari e non c'è alcuna necessità di accaparrarsi ora perché saranno sempre disponibili». Il consiglio è quello di cercare di fare una spesa che possa durare almeno una settimana. Ridurrete, così, anche lo stress connesso all'uscita di casa (vedasi autocertificazione). **Come comperare.** Va preparata a casa una lista dettagliata delle cose da acquistare, così da non dimenticare nulla di

quello che serve, sfruttando al meglio il poco tempo all'interno del supermercato. **Quando comperare?** Compatibilmente con gli impegni di lavoro (casalingo) e di famiglia, bisognerebbe andare a fare la spesa, specie per la frutta e la verdura fresca, quando sono arrivati nel negozio i nuovi rifornimenti, così da avere più scelta e prodotti più freschi. Ai mercati ortofrutticoli all'ingrosso, la merce arriva il lunedì mattina, ma poi il tempo per arrivare sugli scaffali dipende da molte variabili (comunque sempre a inizio settimana). **Cosa comprare?** Si deve uscire poco e, quindi, scatolame, legumi secchi o in scatola, uova, latte a lunga conservazione, farina, lievito, lievito di birra,

mozzarelle, pasta, riso, fette biscottate, biscotti, pelati, pizza in scatola, affettati e formaggi confezionati, ma anche verdura e pesce surgelati vanno molto bene. I problemi maggiori per frutta e verdura fresca: non fate scorte di prodotti che "durano poco" e preferite patate, mele, frutta secca, e quelli che si conservano più a lungo. Anche la frutta sciroppata può essere una soluzione. **Dove comperare.** Va sempre bene il vecchio consiglio di diversificare i luoghi di acquisto. Certo, il supermercato vi consente di trovare tutti i prodotti insieme, ma talvolta le code sono esagerate. Provate a far visita anche ai negozi di quartiere dove si trova un po' di tutto, che magari hanno meno fi-

Clienti in un supermercato: l'Unione nazionale consumatori dà consigli utili per riempire il carrello evitando sprechi



le all'ingresso. Ma quando si parla di diversificazione ci si riferisce anche alla possibilità di "alternare" i punti vendita tradizionali con gli acquisti online, particolarmente utili. Nello specifico, online si consiglia di comprare olio e vini su siti specializzati, ma anche tutti gli altri prodotti decisa-