

## I consigli del pediatra BIMBI E COVID, COME COMPORTARSI IN VACANZA



Le tanto attese (mai come quest'anno) ferie estive sono arrivate per milioni di famiglie italiane. Ma non c'è solo il caldo negli incubi di molti genitori in vacanza. Sono già molte le insidie per la salute dei bambini alla vigilia di un viaggio al mare o in montagna e vi si aggiungono anche le incertezze per la pandemia in corso di COVID-19. Si devono prendere decisioni difficili per la sicurezza di tutta la famiglia. Lo conferma il dottor Gaetano Mariani, primario di pediatria dell'Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba (Como):

«Sono soprattutto le mamme che ci rivolgono delle domande: oltre ai soliti consigli (farmaci da portare in vacanza, la prevenzione per il mal d'auto o di mare, una corretta esposizione al sole, come prevenire le allergie e le punture di insetti, quali vaccinazioni fare per chi va all'estero), ci sono le domande su quali precauzioni seguire come protezione nei riguardi del nuovo virus".

Ecco i consigli del pediatra:

- I piccoli devono essere informati di quanto accade e resi partecipi di ciò che sta avvenendo intorno a loro. Molto probabilmente dovremo convivere con questo stato di emergenza ancora per alcuni mesi, senza abbassare la guardia anche al rientro a scuola previsto in settembre.
- In particolare va spiegato ai più grandicelli l'importanza del rispetto delle regole di distanziamento sociale, facendo particolare attenzione ai più piccoli per evitare che condividano spazi e giochi con altri bambini in ambienti chiusi.
- Al mare c'è l'obbligo di mantenere sempre la distanza interpersonale di almeno un metro tra i bagnanti, di indossare la mascherina quando non si sta nella propria area-ombrelloni. Il senso di tali provvedimenti è ovvio: evitare la diffusione virale tra un gruppo familiare e l'altro.
- Il mare genera un "effetto aerosol", ma non vi sono evidenze che la ventilazione causata dalle onde aumenti il rischio di contagio. Sulla spiaggia e in mare il rischio di contagio è simile a qualsiasi altro luogo aperto. Quando si sta all'aperto, se si rispetta una corretta distanza interpersonale, è minore il

rischio di trasmettersi il virus rispetto ai luoghi chiusi.

- Sulla spiaggia la distanza minima tra le persone è di un metro ma, attenzione, intorno a ogni ombrellone dovranno esserci 10 metri quadri, cioè circa 3 metri lineari tra un ombrellone e l'altro. I galleggianti e le cabine devono essere disinfettati a ogni cambio di persona e a fine giornata.
- Evitare la condivisione con persone di altre famiglie degli asciugamani, accappatoi e altri oggetti di comune impiego in spiaggia, come salvagenti e braccioli. Utilizzare gel disinfettanti quando si toccano superfici comuni, per esempio rubinetto nelle docce e chiavi della cabina.
- Molto della vita quotidiana al mare si svolge all'aperto, e questo è un bene. Anche al mare tuttavia è necessario fare attenzione al rischio di contagio negli ambienti chiusi, come ristoranti, alberghi e luoghi di shopping, soprattutto se aerati in modo artificiale (aria condizionata) invece che naturalmente. In questi ambienti sono ancora più importanti le precauzioni: indossare la mascherina, rispettare le distanze, utilizzare frequentemente gel disinfettanti (soprattutto prima e dopo aver utilizzato la toilette), lavarsi frequentemente le mani.
- Per molti bambini la piscina pubblica è di grande richiamo durante le vacanze, che si tratti della piscina del campeggio, di una piscina comunale o della parrocchia. Il coronavirus non può essere trasmesso in acqua, quindi non c'è niente di pericoloso riguardo al nuoto.
- Giocare in piccoli gruppi all'aperto con un clima caldo-secco, rende più difficile la trasmissione di goccioline di saliva rispetto a quando si sta in un ambiente chiuso, dove c'è più umidità.
- Se si viaggia su mezzi di trasporto come treni, autobus, navi e aerei, nei quali si sta al chiuso e non sempre è possibile mantenere la distanza di sicurezza di un metro, sarà necessario indossare la mascherina. Le mascherine devono essere utilizzate anche dai bambini che hanno compiuto i 6 anni, a meno che non abbiano difficoltà respiratorie.
- Lavarsi spesso le mani è un presidio igienico sempre valido, soprattutto in vacanza. E' buona norma prestare attenzione all'igiene delle mani, quando si toccano superfici comuni. Far

lavare le mani ai bambini per almeno 1 minuto, cantando canzoncine che conoscono.

- Pulite accuratamente gli smartphone e altri dispositivi almeno una volta al giorno ed evitare che li utilizzino altre persone.
- Pulire ogni tanto le superfici dove il bambino gioca con disinfettanti a base di alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1% (candeggina).

**Giancarlo Sansoni**