



Roma, 24 luglio 2020 - Estate, tempo di vacanza. Dopo il lockdown si torna gradualmente a vivere la socialità, ma senza abbassare la guardia: il virus SARS COV 2 è ancora in circolazione, in Italia continuano a verificarsi focolai di infezione.

In attesa di un vaccino efficace e sicuro in grado di prevenire la malattia Covid-19 (oltre 100 gli studi in corso secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità), per proteggersi è necessario mantenere un comportamento responsabile e rispettare le regole di base: distanziamento fisico, uso corretto delle mascherine, igiene delle mani e controllo dei sintomi respiratori

Dagli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù, i consigli per un'estate sicura senza rinunciare a stare 'insieme'

### **Come gestire il bisogno di stare insieme**

La socialità, la spinta a stare insieme agli altri, è un bisogno primario per bambini e ragazzi: dai 3 anni in poi attraverso il gioco e il confronto imparano a collaborare con i compagni, a gestire i conflitti, a scoprire se stessi e a conoscere le basi della convivenza. I mesi di lockdown sono stati difficili e frustranti: i bambini, soprattutto i figli unici, e gli adolescenti hanno sofferto molto la mancanza di relazioni sociali. In alcuni casi hanno sviluppato comportamenti aggressivi, una maggiore dipendenza da smartphone e videogiochi, sprezzo delle regole.

Terminato

l'obbligo di isolamento in casa - spiegano gli psicologi del Bambino Gesù - è importante che i genitori consentano a bambini e ragazzi di incontrare nuovamente i loro amici, soprattutto all'aperto. Nello stesso tempo, è fondamentale seguirli e aiutarli in questa nuova fase, condividendo dubbi e timori, confrontandosi sui comportamenti da adottare e dando il buon esempio.

La

parola chiave è sicurezza: anche tra amici, mentre ci si diverte, rispettare sempre le regole più importanti per prevenire la trasmissione del virus (distanza di sicurezza, mascherina, igiene delle mani).

### **Virus e caldo: le regole per prevenire il contagio**

Le precauzioni per prevenire il contagio in estate non cambiano. Il comportamento del nuovo coronavirus ad alte temperature è in fase di studio, ma sulla base delle conoscenze attuali - spiegano gli esperti - nei mesi estivi potrebbe avere meno possibilità di trasmettersi. Tuttavia l'emergenza non è finita e il rischio di contagiarsi aumenta se si sta a stretto contatto (meno di un metro per 15 minuti) con altre persone.

Nei

luoghi di vacanza, al mare, in montagna o in città, in ambienti come gli stabilimenti balneari, le piscine, le palestre e quando si è in viaggio in treno, in aereo, bus e metropolitane, anche nella bella stagione è necessario prendere tutte le precauzioni del caso per evitare di ammalarsi.

**Distanza di sicurezza.** Mantenere una distanza minima di un metro - meglio due - quando si è in contatto con altre persone, abituando i bambini, nei limiti del possibile, a tenere comportamenti rispettosi degli spazi altrui, specie durante il gioco. È una indicazione che

vale sempre, al chiuso e all'aperto, anche quando si fa un bagno in mare: l'acqua marina non è un veicolo di infezione, ma neanche un disinfettante, quindi è importante prestare attenzione a rispettare il distanziamento.

### **Mascherina.** Il Ministero

della Salute ha stabilito che deve essere indossata dai bambini dai 6 anni in su. Ma è possibile indossarla già dai due anni di età. Per essere efficace, deve coprire ampiamente il naso e la bocca e va tenuta in tutti i luoghi, specie se chiusi, in cui si ha difficoltà a rispettare la distanza di sicurezza. Durante il gioco all'aria aperta i bambini devono indossarla solo nel caso in cui non riescano a mantenere una distanza di almeno 2 metri.

### **Lavaggio delle mani.** È un'azione in

grado di ridurre significativamente le possibilità di contagio, per questo motivo va compiuta il più frequentemente possibile usando acqua e sapone o un disinfettante a base di alcol. È importante che i bambini si lavino subito le mani se toccano superfici su cui altre persone hanno appoggiato le mani (giochi o attrezzi per il gioco, altalene, scivoli). Sebbene il virus non riesca a sopravvivere a lungo sulle superfici, specialmente all'aperto dove si degrada più rapidamente, queste possono essere veicolo di infezione. Il contagio avviene tramite goccioline di saliva ed è favorito dal contatto stretto, ma ci si può contagiare anche toccandosi occhi, naso e bocca senza essersi lavati le mani.

### **Controllo dei sintomi.** In caso di

febbre, mal di gola, raffreddore, tosse, difficoltà a respirare, perdita di gusto e olfatto l'indicazione è di restare in casa evitando il contatto con altre persone e di chiamare il proprio medico, sempre e rapidamente. Quando possibile, tossire o starnutire nel gomito oppure in un fazzoletto usa e getta che dovrà essere immediatamente buttato in un contenitore con un coperchio.

### **Gli sport dell'estate**

Dopo il lockdown via libera a tutte le attività all'aperto: corsa, camminata, bicicletta, esercizi aerobici che garantiscano una distanza adeguata dagli altri. Gli sport più gettonati nei mesi estivi sono il nuoto, per chi va in vacanza al mare, e le passeggiate, per le famiglie che scelgono la montagna.

### **Il nuoto**, spesso

consigliato ai più piccoli poiché "completo", è un'attività che porta molti benefici (migliora la resistenza del cuore, la respirazione, la coordinazione dei movimenti, stimola in maniera equilibrata tutte le masse muscolari) ed è adatta anche per bambini con problemi di salute (asmatici, con problemi al cuore, muscolari o alle articolazioni). Il contatto con l'acqua può essere favorito fin dai primi mesi di vita; le vere e proprie lezioni di nuoto sono invece consigliate a partire dai 4 anni. Anche durante il bagno di bambini che sanno nuotare, è fondamentale che ci sia sempre la supervisione di un adulto.

### **Passeggiare in montagna** è una delle

attività più divertenti per i bambini, oltre ad essere un'occasione per scoprire cose diverse e interessanti. Richiede però un'organizzazione precisa: pianificazione del tragitto, del tempo, dell'equipaggiamento adatto a fronteggiare i possibili rischi di un'escursione (disidratazione, scottature, colpi di calore, ipotermia). I medici dello sport del Bambino Gesù suggeriscono comportamenti prudenti, in particolare quando si affrontano alte quote, che vanno raggiunte gradualmente per evitare i disturbi del cosiddetto "mal d'altitudine" (stanchezza, inappetenza, nausea, vomito) e per evitare che i bambini si smarriscano durante una passeggiata. In questo caso il consiglio è di dare al bambino un fischietto per segnalare la propria presenza in caso di necessità e di invitarlo a fermarsi in un punto (ad esempio abbracciando l'albero più vicino) in attesa di essere raggiunto dall'accompagnatore.

### **Sotto il sole con prudenza**

L'esposizione alla luce solare nelle ore meno calde della giornata è la prima regola della corretta "abbronzatura". La cute deve essere comunque protetta utilizzando creme con filtri solari. Un'attenzione particolare deve essere prestata ai bambini più piccoli o con la pelle molto chiara che, più facilmente degli altri, possono andare incontro a eritemi cutanei. Un'esposizione ai raggi solari 'intelligente' evita anche fastidiose congiuntiviti e i colpi di calore.

### Prese

le precauzioni per un'esposizione senza rischi, il sole è un buon alleato dei bambini: è attraverso i raggi solari (in particolare le radiazioni ultraviolette), infatti, che la pelle produce la vitamina D, indispensabile per il deposito del calcio nelle ossa e per conferire loro solidità e resistenza.

La

comunità scientifica si sta interrogando sul ruolo di questa vitamina anche per la prevenzione o addirittura per il trattamento del Covid-19, ma al momento non ci sono riscontri certi. In fase di studio anche l'opportunità di assumere integratori di vitamina D per prevenire un'eventuale carenza legata al lockdown (come raccomandato, ad esempio, dall'Agenzia di Sanità Pubblica inglese).

Secondo

gli specialisti del Bambino Gesù, in attesa di prove scientifiche più consistenti, in questi mesi estivi l'assunzione di vitamina D non è raccomandata se i bambini vengono portati regolarmente al sole e all'aria aperta.