Coronavirus Covid-19: Ospedale Bambino Gesù, i consigli degli esperti per vacanze con i più piccoli in sicurezza

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'Oms), 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. Di qui i consigli degli esperti dell'Istituto per la salute dell'Ospedale Bambino Gesù per la salute, diretto dal prof. Alberto Ugazio, per un'estate sicura senza rinunciare a stare "insieme", raccolti nell'ultimo numero di "[A Scuola di salute](#)". La socialità è un bisogno primario per bambini dai 3 anni in su. 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, ma nel rispetto di distanza di sicurezza, mascherina, igiene delle mani). Nei luoghi di vacanza, in ambienti come stabilimenti balneari, piscine, palestre e quando si è in viaggio in treno, in aereo, bus e metropolitane, anche nella bella stagione è necessario 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. Per quanto riguarda la 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. Lavaggio delle mani: è un'azione in grado di ridurre significativamente le possibilità di contagio, per questo va compiuta il più frequentemente possibile anche dai bambini usando acqua e sapone o un disinfettante a base di alcol. 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. Il nuoto, spesso consigliato ai più piccoli poiché "completo", è un'attività che porta molti benefici; passeggiare in montagna è una delle attività più divertenti per i bambini: entrambe vanno svolte con prudenza e sotto la supervisione degli adulti. Bene l'esposizione alla luce solare nelle ore meno calde della giornata proteggendo la pelle con filtri solari. Un'attenzione particolare deve essere prestata ai bambini più piccoli o con la pelle molto chiara. Prese le precauzioni, 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.

Giovanna Pasqualin Traversa