

Estate in salute: come proteggere i vostri bambini



I **cambiamenti climatici** sono associati ad un aumento della frequenza ed intensità delle ondate di calore, del rischio di siccità e di incendi e hanno effetti negativi sulla qualità dell'aria, dell'acqua e sulla sicurezza alimentare.

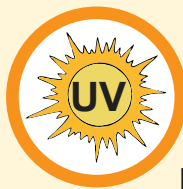
Tutti questi fattori possono avere effetti negativi sulla salute dei bambini.

Perché i bambini sono più suscettibili al caldo e ad altri fattori di rischio correlati?



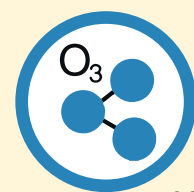
Ondate di calore

Nei bambini, in particolare nei neonati e nei bambini piccoli, la temperatura corporea aumenta velocemente a causa di una minore capacità di termoregolazione. Inoltre, sudando di più possono andare incontro a disidratazione.



Esposizione ai raggi solari (UV)

La pelle dei bambini è più delicata, sottile e suscettibile alle scottature; le cellule della pelle che producono melanina (la quale svolge una funzione protettiva rispetto ai raggi UV) sono meno reattive rispetto a quelle degli adulti.



Ozono

L'ozono aumenta in estate soprattutto nelle aree urbane in presenza di alte temperature e con forte irraggiamento solare. L'ozono è un potente irritante delle vie respiratorie in particolare nei bambini più piccoli, nei quali l'apparato polmonare non è completamente sviluppato.



Incendi boschivi

Siccità e particolari condizioni meteorologiche (es. vento forte) aumentano il rischio di incendi boschivi. I bambini hanno bisogno di aiuto per fronteggiare l'emergenza; sono più a rischio di essere esposti ai fumi di combustione e alle possibili conseguenze su un apparato respiratorio ancora immaturo.



Sicurezza alimentare

Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e di intossicazioni alimentari; l'attenzione in particolare per i bambini perché sono a maggior rischio di disidratazione in caso di febbre, vomito o diarrea.

Estate in salute: Proteggi il tuo bambino, impara a riconoscere i sintomi, contatta il tuo pediatra se identifichi condizioni che possono rappresentare un campanello di allarme.



Ondate di calore

- offrire spesso al bambino acqua da bere
- allattare i neonati più frequentemente
- scegliere un'alimentazione ricca di frutta e verdura, con alto contenuto di liquidi e di sali minerali
- controllare la temperatura corporea dei lattanti e dei bambini piccoli, rinfrescare il loro corpo con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino
- mantenere freschi i locali dove soggiorna il bambino

SINTOMI LIEVI

nausea, vomito, debolezza muscolare, affaticamento, mal di testa

SINTOMI MODERATI

disidratazione (urine ridotte, sete intensa, mucose asciutte, pelle fredda, spossatezza, irritabilità)

SINTOMI GRAVI

stress da calore, colpo di calore (abbassamento della pressione, polso accelerato, febbre, convulsioni, perdita di coscienza)

In caso di **sintomi lievi** tenere il bambino all'ombra, rinfrescandolo con acqua e lasciare ampie parti del corpo scoperte.

In caso di **sintomi moderati o gravi** contattare immediatamente il pediatra o i servizi di emergenza.

All'interno di un'automobile le temperature possono raggiungere velocemente valori molto elevati. Evitare di lasciare i bambini da soli in macchina, anche se per brevi soste (vedi opuscolo Estate sicura - Mai lasciare i bambini soli in macchina)



Esposizione ai raggi solari (UV)

- i bambini sotto i sei mesi di vita non devono essere mai esposti al sole diretto
- applicare la crema solare ad alta protezione (SPF 50+) prima di uscire e riapplicarla spesso (ogni due ore) e dopo il bagno in piscina o al mare, proteggere le labbra e le orecchie del bambino
- usare occhiali da sole con lenti con filtri UV
- tenere i bambini all'ombra nelle ore più calde

SINTOMI

eritema solare, scottature, ustioni e desquamazione cutanea dovute a reazioni di fotossicità e fotoallergia, fotocheratite, fotocongintivite

In caso di **sintomi lievi** come gli eritemi o piccole scottature usare impacchi freddi e creme emollienti. Se il problema persiste contattare il **pediatra** o portare il bambino in pronto soccorso, in base alla serietà delle sue condizioni, per le eventuali terapie.

L'esposizione a raggi solari (UV) in età pediatrica è associata ad un aumento di rischio di tumori della pelle e di cataratta in età adulta



Sicurezza alimentare

- cuocere bene i cibi di origine animale
- evitare di lasciare cibi deperibili (latte, latticini, carne, pesce etc.) fuori dal frigorifero
- lavare accuratamente frutta e verdure che vengono consumate crude
- lavare le mani frequentemente e incoraggiare i bambini a fare altrettanto
- lavare accuratamente gli utensili usati per preparare un alimento, prima di riutilizzarli
- seguire le norme di igiene domestica nella manipolazione, conservazione e preparazione dei cibi

SINTOMI

nausea, diarrea e/o vomito, crampi addominali, febbre, dolori alle articolazioni, dolori alla schiena e stanchezza.

In caso di **diarrea**: reintegrare i liquidi persi facendo bere quantità adeguate di soluzione reidratante orale, a piccoli sorsi se c'è anche vomito; evitare cibi molto grassi, bevande molto zuccherate, integratori per lo sport, succhi di frutta. Se il problema persiste, consultare il pediatra, evitando di somministrare medicine senza il suo parere.



Incendi boschivi

In casa: chiudere finestre, porte e prese d'aria per evitare l'esposizione ai fumi, mettendo panni umidi intorno a finestre e porte, chiudere il gas

All'aperto: Allontanarsi velocemente identificando una via di fuga, sostare in un'area con poca vegetazione, non avvicinarsi mai al fuoco, cercare una sorgente d'acqua, dove potersi immergere o bagnarsi ed evitare di lasciare parti del corpo scoperte, proteggere i polmoni respirando attraverso un panno umido

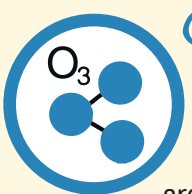
In caso di ordinanze di evacuazione: indossare indumenti e calzature protettive contro scintille e ceneri e bagnarsi esternamente

SINTOMI

irritazione agli occhi, infezioni alle vie respiratorie e polmonari, problemi respiratori (tosse, congestione nasale, respiro affannoso), ustioni di vario grado, vertigini o stordimento in caso di intossicazione, panico e disorientamento a causa del fumo

Contattare subito il **115** o **112** segnalando il luogo dell'incendio e dare indicazione sulla vostra posizione. Tenendo in considerazione la direzione del vento e dell'incendio, identificare una via di fuga sicura.

Monitorare lo stato di salute del bambino e contattare il pediatra in caso di necessità.



Ozono

- Pianificare attività all'aperto la mattina, quando i livelli di ozono sono più bassi, evitando le ore di maggior irraggiamento solare.
- Nelle aree urbane, evitare le zone molto trafficate nelle ore di punta e, nei giorni molto caldi, evitare le aree verdi, dove si registrano le maggiori concentrazioni di ozono.

SINTOMI

dispnea, respiro affannoso, tosse dovuti ad infiammazione delle vie aeree, irritazione a occhi, naso e gola, aumentata suscettibilità a infezioni respiratorie, bronchiti, esacerbazioni dell'asma o di altre patologie respiratorie

Nei bambini con patologie respiratorie monitorare il loro stato di salute e, nei casi più gravi, contattare il pediatra per eventuali terapie farmacologiche.