



È MOLTO IMPORTANTE CHE ANCHE I BAMBINI SEGUANO TUTTE LE MISURE DI PREVENZIONE E IGIENE CONSIGLIATE DALLE AUTORITÀ SANITARIE PER GLI ADULTI

LE MISURE IGIENICO SANITARIE SONO LE SEGUENTI E VANNO RISPETTATE CON PRECISIONE:

A) Insegnare al bambino a:

- lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 1 minuto cantando due volte “tanti auguri a te” e ricordarsi di chiudere il rubinetto dell’acqua con un fazzolettino di carta,
- non toccare occhi, naso e bocca con le mani non lavate,
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di tosse, raffreddore o mal di gola,
- evitare abbracci e strette di mano; (non far baciare il bambino da nessuno),
- stare a distanza di almeno un metro da chiunque,
- starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie, (se non riesce e si sporca le manine provvedere a lavargliele subito con acqua e sapone)
- non scambiarsi bottiglie, bicchieri e posate (“ognuno adoperi la sua”).

B) Per chi ha cura del bambino:

- pulire le superfici dove il bambino gioca o studia con disinfettanti a base di alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1% (candeggina)
- usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate
- i bambini, come gli adulti, devono in questo momento restare a casa, non è consigliabile la passeggiata al parco specie se ci sono altri bambini o adulti. Comprendiamo che non è facile tenere i bambini in casa ma adesso è necessario, anche perché i bambini possono trasmettere l'infezione ai nonni, e per i nonni è pericolosa
- è importante spiegare ai bambini (in modo adeguato al grado di comprensione e alla maturità emotiva di ciascun soggetto) ciò che sta avvenendo intorno a loro. Il non ricevere spiegazioni dagli adulti in un contesto di tensione ben percepibile rischia infatti di generare un'ansia ancora maggiore rispetto a quella che può generare una consapevolezza ben gestita
- attenzione agli Smartphone. Pulire accuratamente i dispositivi, compresi telecomandi e joystick, almeno una volta al giorno e evitare di farli utilizzare da altre persone, anche della stessa famiglia, contemporaneamente. Evitare di passare di mano il telefonino durante una chiamata alla sorella o alla mamma. La maggior parte dei produttori di dispositivi elettronici confermano che la prima cosa da fare per pulire il proprio smartphone, dopo averlo spento e aver staccato eventuali cavi attaccati, è passare un panno morbido di quelli senza pelucchi. Per quanto riguarda le cover dei telefoni, vanno pulite anche quelle – i normali prodotti detergenti che avete in casa andranno bene
- non far prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico. Non esistono farmaci né vitamine che possono fermare o prevenire l'infezione. Se il bambino ha la febbre, restate a casa, somministrate i soliti farmaci antipiretici (paracetamolo) e avvertite al telefono il vostro pediatra senza recarvi però al suo studio né tantomeno al pronto soccorso. Il pediatra al telefono saprà consigliarvi su cosa fare
- non c'è nessuna necessità di modificare la dieta, nessun alimento può servire per contrastare il virus
- infine prima di pensare di uscire a fare una passeggiata facciamoci questa domanda "È davvero necessario spostarmi?": la risposta di ognuno di noi deve tener conto della salute di tutti noi

COSA SI PUÒ FARE A CASA?

TANTE COSE E OGNI MAMMA E PAPÀ NE SAPRÀ INVENTARE UNA GIUSTA PER IL PROPRIO BAMBINO

Possiamo fare tante di quelle cose... Ad esempio cercare tra le cose vecchie, e trovare qualcosa da mostrare ai nostri bambini di come eravamo, come giocavamo, dove siamo andati in vacanza. O leggere assieme, guardare atlanti, o perché no anche un libro di

cucina. O ancora sentire musica, scegliendo quello che ci piace e che può piacere. O giocare, con giochi vecchi, giochi nuovi o anche nessun gioco, solo quello che troviamo in giro: tappi di sughero, scatole di cartone, spaghi, carta colorata, colla, plastilina. O guardare dalla finestra e commentare, quello che si vede e quello che non si vede più. O usare, questa volta bene, il cellulare, per chiamare i nonni e chiedere come stanno, o l'amico della scuola. Insomma, non bisogna per forza ricorrere alle cose pronte, video, audio o altro. Ci si può fare venire qualche idea da soli, sarà più divertente.

La tv può aiutare: su sette canali del digitale terrestre da 40 a 46 ci sono trasmissioni per bambini e ragazzi. I genitori li guardino e scelgano per l'età. Sul 43 (Rai Yoyo) alle 16.20 c'è di nuovo l'Albero Azzurro per bambini fra i 4 e i 7 anni, un bel programma che forse molti genitori hanno visto da bambini.

I libri sono molto utili ecco una breve bibliografia per fasce di età 0-10 anni

Da 0 a 3 anni

- 1- Le mutande di orso bianco, Tuperà Tuperà, Salani Editore, 2015 (0-3 anni)
- 2- Panda e pandino cosa fanno?, Satoshi Iriyama, Terre di mezzo, 2020 (0-3)
- 3- I trullallini, Teresa Porcella, Giulia Orecchia, Zerotre, 2018, (0-3)

Da 3 a 6 anni

- 4- Ho visto una talpa, Chiara Vignocchi e Silvia Borando, Minibombo, (3-6)
- 5- I miei vicini, Einat Tsarfati, Il castoro, 2020, (3-6)
- 6- Incredibile come te!, Rhys Brisenden, Edizioni Clichy, 2019, (3-6)
- 7- Bertolt, J. Godstyn, Lupoguido, 2020, (3-6)

Da 6 anni in su

- 8- Il peggior compleanno della mia vita, Benjamin Chaud, Terre di Mezzo, 2017 (6+)
- 9- Il posto segreto, Susanna Mattiangeli e Felicita Sala, Lupoguido, 2019 (6+)
- 10- Ti aspettavo da tanto, Olivier Tallec, Edizioni Clichy, 2019 (6+)

GENEROSO ANDRIA

pediatra emerito Università Federico II, Napoli

GIANCARLO BIASINI

pediatra emerito ospedale Bufalini, Cesena

GIOVANNI CORSELLO

pediatra Università degli studi, Palermo

DANIELE DE BRASI

pediatra ospedaliero Santobono Napoli; associazione culturale pediatri Campania

STEFANIA MANETTI

pediatra di famiglia piano di Sorrento, Napoli

PAOLO SIANI

pediatra ospedaliero, Santobono e parlamentare, Napoli

GIORGIO TAMBURLINI

pediatra e presidente del centro salute del bambino, Trieste

ALBERTO VILLANI

pediatra ospedaliero Bambino Gesù e presidente società italiana di pediatria, Roma

FEDERICA ZANETTO

pediatra di famiglia e presidente associazione culturale pediatri, Milano.