



Ministero della Salute



SISTEMA SANITARIO REGIONALE



# Estate in salute: come proteggere i vostri bambini

In caso di necessità rivolgersi al pediatra di famiglia

A cura di:  
Paola Michelozzi, Francesca de'Donato, Manuela De Sario, Emmanuela Falcone - DEP Lazio  
Laura Reali, Giacomo Toffol e Laura Todesco - Gruppo Pediatri per un mondo possibile - ACP  
Annamaria de Martino - Ministero della Salute

Realizzazione grafica:  
Simona Ricci - DEP Lazio

[www.salute.gov.it/caldo](http://www.salute.gov.it/caldo)



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.

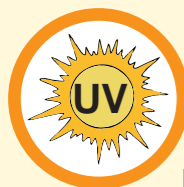
Tutti questi fattori possono avere effetti negativi sulla salute dei bambini.

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



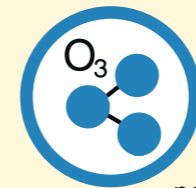
### Ondate di calore

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

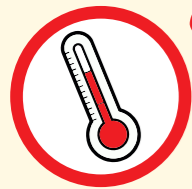
Siccità e particolari condizioni meteorologiche (es. vento forte) aumentano il rischio di incendi boschivi. I bambini hanno bisogno di aiuto per fronteggiare l'emergenza; sono più a rischio di essere esposti ai fumi di combustione e alle possibili conseguenze su un apparato respiratorio ancora immaturo.



### 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)

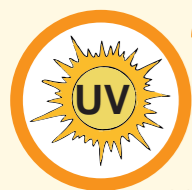
### SINTOMI GRAVI

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 fototossicità e fotoallergia, fotocheratite, fotoconguntivite

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

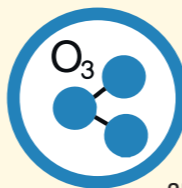
**In caso di ordinanze di evacuazione:** indossare indumenti e calzature protettive contro scintille e ceneri e bagnarli esternamente

### 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.*