

Bambini e influenza: come prevenire e curare

Pubblicato: Martedì 7 Gennaio 2020



La scuola ricomincia dopo le vacanze natalizie con tante sfide, a cominciare da quella di **evitare, se possibile, l'influenza di cui è previsto il picco a fine gennaio**, soprattutto tra i bambini. Ecco allora alcuni **consigli dei pediatri** della rivista **"A scuola di salute"** dell'ospedale Bambino Gesù di Roma per aiutare i figli a **rimanere in salute durante l'inverno, e affrontare al meglio eventuali sindromi influenzali**.

STILE DI VITA

Rispettare i ritmi che aiutano il corpo a stare in salute è fondamentale, e per farlo bisogna organizzare bene la giornata, al netto degli orari imposti da scuola e impegni vari. A cominciare dal **rispetto del sonno**.

A seconda dell'età e dell'ora del risveglio, i bambini devono andare **a letto tra le 20 e le 22**, per riposare adeguatamente e potersi svegliare al mattino in modo da **garantire loro il tempo necessario a fare colazione e prepararsi in modo sereno e senza fretta al mattino**.

Tra le buone abitudini da rispettare a inizio giornata, oltre alla colazione, c'è quella di **andare in bagno con regolarità** prima di uscire di casa.

Importantissimo è anche **lavarsi e spazzolare bene i denti e vestirsi in maniera adeguata alla stagione**, e **passare parte della giornata all'aria aperta**.

PREVENZIONE

Lavare spesso le mani è la prima regola di prevenzione e, in caso di tosse e starnuti, coprire sempre il naso e la bocca per evitare di contagiare le persone intorno.

Pulire spesso le superfici con cui si ha più contatto in casa, al lavoro o a scuola, soprattutto se ci sono persone ammalate (con cui è meglio evitare i contatti diretti).

Bere sempre molta acqua e seguire **un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura**.

CONTAGIO INFLUENZALE

I virus dell'influenza si trasmettono attraverso goccioline di saliva emesse nell'ambiente dalla persona malata nel raggio di circa un metro, o attraverso il contatto con oggetti contaminati dal virus e toccandosi poi bocca o naso.

Si è contagiosi nelle 24 ore prima della comparsa dei sintomi e per i 2-4 giorni successivi.

SINTOMI

La febbre si manifesta all'improvviso, con brividi e dolori diffusi (ossei, muscolari, alla testa).

Il malessere generale è essere accompagnato da **sintomi specifici delle vie respiratorie** come tosse, mal di gola, raffreddore, **oppure dell'apparato gastrointestinale** come riduzione dell'appetito, vomito e diarrea.

COME SI CURA

L'influenza dura dai 5 ai 7 giorni, ma la sensazione di malessere e stanchezza può durare anche per due settimane.

Di solito si utilizzano **farmaci sintomatici**, come gli antipiretici per la febbre o antinfiammatori contro i dolori.

Gli antibiotici sono prescritti dai pediatri solo in caso di complicanze batteriche.

COMPLICANZE

Eventuali complicanze sfociano in polmonite, bronchite, sinusite e otite. A rischiarle sono soprattutto i soggetti fragili cui il medico curante consiglia specifica vaccinazione in autunno, come migliore prevenzione.

Bisogna preoccuparsi e **contattare il medico se si riscontrano difficoltà a respirare o ad alimentarsi, eccessiva sonnolenza, disidratazione o ricomparsa dei sintomi influenzali con febbre e tosse dopo un iniziale recupero.**

di bambini@varesenews.it