

CONSIGLI E INDICAZIONI UTILI PER LE VACANZE

(EDIZIONE AGGIORNATA GIUGNO 2024)



Questo opuscolo è stato realizzato per darVi alcuni preziosi suggerimenti che oscillano tra la prevenzione e l'intervento precoce quando i bambini si ammalano, in attesa di sentire o incontrare il Pediatra.

La consuetudine di prescrivere su ricettario del SSN farmaci, in particolare antibiotici, da portare con se in luoghi di villeggiatura si traduce di fatto in un notevole spreco di farmaci, e quindi dispendio economico, visto che solo in una piccola percentuale di casi questi verranno effettivamente utilizzati.

Alcune raccomandazioni fondamentali

- Nel caso in cui i Vostri bambini siano affetti da patologie croniche particolari, prima di partire verificate di aver messo in valigia tutta la documentazione sanitaria .
- Se i Vostri bambini soffrono di particolari allergie e/o intolleranze alimentari o ambientali, non dimenticate di portare i farmaci che di solito somministrate . Se vi recate in qualche villaggio turistico qualificato, ove è assicurata un'assistenza pediatrica, rivolgetevi con fiducia al medico e date le corrette informazioni. Certamente sarete aiutati!
- Prima di partire controllate le scadenze vaccinali dei Vostri figli.

BUONE VACANZE A TUTTI !!!

Dott.ssa DANIELA CORBELLA - Specialista in Pediatria
Via Municipio n. 1 - 20060 COLTURANO (MI)
Tel. Pediatra 393 8581751

<p><i>IL SERVIZIO PUBBLICO IN VACANZA</i></p>	<p><u>In Italia</u> , ricordate di portare con voi la Tessera Sanitaria (Carta Regionale dei Servizi). Se vostro figlio si ammala e avete bisogno del pediatra, potete rivolgervi :</p> <ul style="list-style-type: none">• Al pediatra di base della località in cui vi trovate o al medico di famiglia, nel caso in cui la località sia troppo piccola e non preveda la presenza del servizio pediatrico di base. Fatevi rilasciare la fattura attestante il pagamento della prestazione , al vostro rientro presentatela agli sportelli della ASL e compilate la domanda di rimborso (il rimborso verrà concesso solo per fatture attestanti visite effettuate da pediatri di base o medici di famiglia, non verranno rimborsate fatture riguardanti servizi di Guardia Medica o medico dei turisti).• Evitate gli ospedali, tranne che in casi veramente gravi. <p><u>In Europa</u> : se andate in un paese dell'Unione Europea ricordate di portare con Voi la Tessera Sanitaria (Carta Regionale dei Servizi), per maggiori informazioni www.sanita.regione.lombardia.it;</p> <p><u>Nel resto del mondo</u> : non è prevista alcuna copertura sanitaria pubblica, valutate l'opportunità di stipulare una assicurazione sanitaria privata temporanea prima della partenza.</p>
<p><i>MOLTI BAMBINI SOFFRONO DI MAL D'AUTO, MAL DI MARE, MAL D'ARIA : Ecco qualche "trucco" per combattere la nausea ed il vomito</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Evitate pasti liquidi, ed in particolare il latte, prima della partenza. Preferite un pasto solido (un panino, dei biscotti).• Portate con voi qualcosa da mangiare durante il viaggio (frutta o panini) Nei bambini sopra i 2 anni si possono usare farmaci in compresse o in gomme da masticare o in cerotti (es. Travel Gum confetti masticabili 20 mg. O Xamamina capsule bambini 25 mg .)• Partire di notte può essere una soluzione : fa più fresco, c'è meno traffico, i bambini dormono e non si annoiano. ATTENZIONE AI COLPI DI SONNO.

Di seguito troverete un elenco di farmaci che già conoscete e di alcuni consigli per lievi malesseri o piccoli incidenti che eventualmente, vi auguro di no, dovessero capitare.

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)	ANTIPIRETICI - paracetamolo (Tachipirina - Efferalgan) scir. o supp.	Supp. 125 mg fino a 9 kg. Supp. 150 mg fino a 12 kg. Supp. 250 mg dai 13 ai 21 kg. Scir. 4 ml x bambini di 8 kg di peso Scir. 5 ml x bambini di 10 kg. Scir. 8 ml x bambini di 16 kg. Scir. 10 ml x bambini di 20 kg. Gocce 12 x bambini di 4 kg. Gocce 18 x bambini di 6 kg. Gocce 24 x bambini di 8 kg. Gocce 30 x bambini di 10 kg. (vedi "Antidolorifico" per esempi dei dosaggi)	FEBBRE (oltre i 38,5° C ascellare)	La somministrazione può essere ripetuta 2-3 volte al giorno. Se la febbre persiste per più di 24-36 ore e vi è la presenza di altri sintomi (cattive condizioni generali, cefalea, respirazione difficoltosa, tosse, mal d'orecchio, vomito, diarrea) consultare un pediatra locale.
	ANTIBIOTICI (solo dopo diagnosi medica) (Amoxicillina sosp. 5%)	50 mg/kg in 3 somministrazioni (es. ore 7.00-15.00-22.30) (esempi di dosaggi : 9 kg. = 3 ml x 3 ; 12 kg. = 4 ml x 3 ; 15 kg. = 5 ml x 3)	FARINGITE TONSILLITE BRONCHITE	Queste indicazioni valgono solo per viaggi in località estere e/o molto disagiate . In caso di malattia contattate il medico del luogo.

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	<u>PRODOTTO O FARMACO</u>	<u>EVENTUALE POSOLOGIA</u>	<u>PROBLEMA</u>	<u>MODALITA' D'INTERVENTO</u>
<i>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</i>	<i>SOLUZIONE REIDRATANTE (Dicodral 60, Humana Idravita, Pre Reid, Salireid)</i>	Diluire secondo le istruzioni sulla confezione le bustine necessarie per 1 litro d'acqua minerale fredda di frigorifero nelle prime 24/48 ore di malattia (più gradevole ½ spremuta d'arancia + ½ soluz. reidratante) a piccoli sorsi per l'intera giornata. La quantità di soluzione reidratante da somministrare sarà calcolata in circa un bicchiere ogni scarica esempio: 5 scariche = 5 bicchieri	<i>DIARREA</i>	Controllo peso corporeo mattina e sera per i primi 2 o 3 giorni solo per i bambini molto piccoli sotto i 2-3 anni. Serve per valutare la perdita di acqua e Sali = disidratazione. <ul style="list-style-type: none"> - Perdite di peso tra i 5 e il 10% del peso corporeo iniziale sono da monitorare attentamente somministrando la soluzione reidratante come indicato nella colonna a fianco. - Sono pericolose le perdite di peso superiori al 10% del peso corporeo iniziale (es. perdite di circa 1 kg in un giorno per un bambino di 10 kg). - I bambini inferiori all'anno di vita sono molto più a rischio di disidratazione.

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)	DISINFETTANTI (Citrosil o Amuchina)		ABRASIONI ESCORIAZIONI	<i>Lavatele con acqua e sapone. Se la lesione è sporca (terra, asfalto) fate un impacco per 30-60 minuti con una garza sterile imbevuta di Amuchina al 2% e poi pulite usando ancora una nuova garza con Amuchina al 2%. Non applicate polveri o creme. Eventualmente nei giorni successivi, ripetete gli impacchi con amuchina.</i>
	GARZE STERILI		FERITE	Lavatele con acqua e copritele con garza sterile. Se la ferita sanguina comprimetela con una garza avvicinando i lembi di pelle (se non avete garze usate un fazzoletto pulito, un asciugamano); andate dal Pediatra solo se la ferita è profonda o infetta. Evitate di applicare polveri e/o pomate cerotti gommati o bendaggi occlusivi.

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)	ALCOOL denaturato		MEDUSE ANEMONI	Lavare la parte con acqua di mare calda poi cospargere la zona con Alcool e non coprirla con indumenti. Dopo circa 20 minuti esaminare se sono rimasti frammenti di tentacoli e rimuoverli raschiando la parte col dorso di un coltello o un oggetto rigido tipo bancomat. Cospargere poi con talco o schiuma da barba. Non esporre al sole per il resto della giornata.

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)	AMMONIACA Se disponete di : SIRINGA SUCCHIAVELENO		PUNTURA D'APE	(molto dolorosa). Estrarre il pungiglione con una pinzetta in un colpo solo per non rompere il sacco contenente il veleno. Mettere un impacco di ghiaccio e, se disponibile, ammoniaca. Oppure : Appoggiare l'estremità aperta della siringa sulla parte del corpo interessata. Togliendo la pressione del pistoncino la spinta della molla permetterà la fuoriuscita del pungiglione. In caso di segni di reazione generalizzata: formicolio diffuso, senso di calore al cuoio capelluto o mani e piedi, rossore al volto, gonfiore delle labbra o della lingua contattate telefonicamente e urgentemente il 112.

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)			PUNTURA DI VESPA E CALABRONE	<p>Non c'è l'aculeo; Bagnare la parte con acqua fredda o ghiaccio. Poche gocce di Ammoniaca sulla parte hanno un effetto antiprurito.</p> <p>In caso di segni di reazione generalizzata: formicolio diffuso, senso di calore al cuoio capelluto o mani e piedi, rossore al volto, gonfiore delle labbra o della lingua contattate telefonicamente e urgentemente il 112.</p> <p>Famiglie di bambini predisposti o che hanno avuto reazioni allergiche generalizzate dopo puntura di imenotteri devono portare con se adrenalina pediatrica in fiala- siringa pronta.</p>

FARMACIA DELLE VACANZE	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
<p><u>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</u></p>	<p><i>Mosi-guard spray Applicazioni frequenti</i></p>		<p><i>PUNTURA DI ZANZARE E TAFANI</i></p>	<p>Per i bambini più piccoli utilizzare barriere protettive quali zanzariere da culla, carrozzina, letto. Indossare abiti chiari e utilizzare repellenti per gli insetti sulle parti scoperte.</p> <p>E' possibile utilizzare prodotti a base di paramatandiololo: Citrodiol, derivato dall'eucalipto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - sotto i 2 anni a bassa concentrazione - sopra i 2 anni ad alta concentrazione <p>ha una durata molto limitata, vanno ripetute frequentemente le applicazioni.</p> <p>Dai 12 anni di età è possibile usare prodotti a base di dietiltoulamide (DEET) al 7%.</p> <p>Per i soggiorni nelle zone endemiche di Malaria, Dengue, Chikungunya e</p>

				West Nile va usata la permetrina
<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	<u>PRODOTTO O FARMACO</u>	<u>EVENTUALE POSOLOGIA</u>	<u>PROBLEMA</u>	<u>MODALITA' D'INTERVENTO</u>
<u>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</u>			<u>PUNTURA DI ZANZARE E TAFANI</u>	(piretroide) per impregnare indumenti e zanzariere, persiste anche al lavaggio dei tessuti è poco tossico e scarsamente assorbito dalla pelle.

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
<p>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</p>			<p>MORSO DI ZECCA</p>	<p>Il rischio di infezione è molto basso se la zecca è rimasta attaccata alla cute meno di 36 ore. Conviene quindi controllare la pelle del bambino subito dopo le gite nel bosco o nei prati e poi rimuovere l'eventuale zecca afferrando l'insetto il più vicino possibile alla superficie cutanea usando pinzette a punta sottile; tirare delicatamente verso l'alto in modo continuo applicando una lieve rotazione, avendo cura di non schiacciare il corpo della zecca. Disinfettare la lesione.</p> <p>Non utilizzare creme, etere, ammoniaca o olio per stordire la zecca, non è utile nemmeno iniziare in questa fase una terapia antibiotica a scopo preventivo.</p> <p>Se un frammento rimane nella cute è bene contattare un medico.</p> <p>Annotare sul calendario il giorno in cui è avvenuta l'estrazione perché questa zona della pelle andrà controllata nelle successive 2-8 settimane. Se dovesse comparire una chiazza rossa intorno al morso, o chiazze rosse sul resto del corpo, consultare il medico.</p>

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
<p>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</p>	<p>ACQUA FREDDA O GHIACCIO</p> <p>ANTIDOLORIFICO (Paracetamolo - Tachipirina – Efferalgan) Il dosaggio antidolorifico è superiore al dosaggio antifebbre</p>	<p>Sciroppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3,5 ml per 5 kg di peso • 6,5 ml per 10 kg di peso • 9 ml per 15 kg di peso <p>Supposte:</p> <p>Supp. 125 mg fino a 8 kg. Supp. 150 mg fino a 11 kg. Supp. 250 mg dai 13 ai 20 kg.</p> <p>Gocce:</p> <p>Gocce 16 x bambini di 4 kg. Gocce 24 x bambini di 6 kg. Gocce 32 x bambini di 8 kg. Gocce 40 x bambini di 10 kg.</p>	<p>USTIONI</p>	<p>Se sono provocate da liquidi, sono più gravi. Bagnate immediatamente con abbondante acqua corrente per 15 minuti, non rimuovete gli indumenti (potreste rompere la parete della bolla in formazione) successivamente applicate ghiaccio, per 5-10 minuti (non applicare il ghiaccio al diretto contatto con la cute). Somministrate un farmaco antidolorifico. Ricordate che l'ustione più grave (terzo grado) non da dolore. Recatevi al più vicino Pronto Soccorso se l'ustione è estesa. Sentite il pediatra se, in un secondo momento, compaiono "bolle".</p>

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	<u>PRODOTTO O FARMACO</u>	<u>EVENTUALE POSOLOGIA</u>	<u>PROBLEMA</u>	<u>MODALITA' D'INTERVENTO</u>
<i>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</i>			<i>TRAUMI AGLI ARTI</i>	<p>In caso di deformità dell'arto, cercate di immobilizzarlo e andate subito al Pronto Soccorso.</p> <p>In caso di tumefazione fate un impacco con ghiaccio. Andate al Pronto Soccorso se il bambino è molto sofferente.</p> <p>Non usate "ghiaccio spray" e non mettere il ghiaccio a diretto contatto con la cute: può provocare ustioni da freddo.</p>
			<i>TRAUMA CRANICO</i>	<p>Se il bambino <u>non ha presentato sintomi dopo il trauma</u> (vomito, perdita di coscienza, sonnolenza, non ricorda l'accaduto) <u>e se è caduto da un'altezza inferiore a mezzo metro, limitatevi a controllarlo per 2 gg.</u></p> <p><u>Andate al Pronto Soccorso in caso di comparsa di sintomi</u> o di caduta da un'altezza superiore a mezzo metro, se il bernoccolo diventa più grande e molle oppure se presenta sintomi di allarme :</p> <p>vomito ripetuto, cefalea, modificazioni del comportamento o della motricità, confusione, strabismo, convulsioni.</p>

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	PRODOTTO O FARMACO	EVENTUALE POSOLOGIA	PROBLEMA	MODALITA' D'INTERVENTO
POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)	LIQUIDI FRESCHI GHIACCIO		ACETONE	Liquidi zuccherati in piccole quantità (a cucchiaini) es. acqua e zucchero, ghiaccio tritato e zucchero, bevande zuccherate in bottiglia, spremuta, miele, marmellata, per un giorno.
	LIQUIDI FRESCHI GHIACCIO		VOMITO	Ghiaccio tritato e zuccherato: 1 scaglietta ogni 10 - 15 minuti per tre ore. Contattare un medico se persiste.