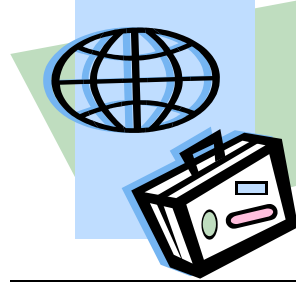


Dott.ssa DANIELA CORBELLA - Specialista in Pediatria
Via Municipio n. 1 - 20060 COLTURANO (MI)
Tel. Pediatra 393 8581751 – Tel segretaria 392 6554929

CONSIGLI E INDICAZIONI UTILI PER LE VACANZE

(EDIZIONE AGGIORNATA GIUGNO 2018)



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 Vostr**i** bambini siano affetti da patologie croniche particolari, prima di partire verificate di aver messo in valigia tutta la documentazione sanitaria .
- Se i Vostr**i** 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 Vostr**i** figli.

BUONE VACANZE A TUTTI !!!

<p><i>IL SERVIZIO PUBBLICO IN VACANZA</i></p>	<p><u>In Italia</u> , ricordate di portare con voi la Carta Regionale dei Servizi della Regione Lombardia (tesserino magnetico). 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 Carta Regionale dei Servizi della Regione Lombardia (tesserino magnetico), 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 <u>la nausea ed il vomito</u></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>	<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>ANTIPIRETICI - paracetamolo (Tachipirina - Efferalgan) scir. o supp.</i>	Supp. 125 mg fino a 9 kg. Supp. 150 mg fino a 12 kg. Supp. 250 mg dai 13kg. Ai 21 kg. Scir. 5 ml x bambini di 8 kg di peso Scir. 6 ml x bambini di 10 kg. Scir. 10 ml x bambini di 16 kg. Scir. 12,5 ml x bambini di 20 kg. Gocce 10 x bambini di 4 kg. Gocce 21 x bambini di 6 kg. Gocce 30 x bambini di 8 kg. Gocce 36 x bambini di 10 kg. (vedi "Antidolorifico" per esempi dei dosaggi)	<i>FEBBRE (oltre i 38,5° C ascellare)</i>	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.
	<i>ANTIBIOTICI (solo dopo diagnosi medica) (Amoxicillina sosp. 5%)</i>	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)	<i>FARINGITE TONSILLITE BRONCHITE</i>	Queste indicazioni valgono solo per viaggi in località estere e/o molto disagiate . In caso di malattia contattate il medico del luogo, se vi propone una terapia antibiotica mostrategli l'amoxicillina che avete in valigia.

<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)</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. Per un bambino di 10 kg. somministrare circa 500 ml al giorno. Per un bambino di 20 kg. somministrare circa 1 litro al giorno.	<i>DIARREA</i>	Controllo peso corporeo mattina e sera per i primi 2 o 3 giorni per valutare la perdita di acqua e Sali = disidratazione; sono potenzialmente pericolose le perdite di peso superiori al 5 % del peso corporeo iniziale (es. perdite di circa 400/500 gr. in un giorno per un bambino di 10 kg.). I bambini inferiori all'anno di vita sono 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.

Dott.ssa DANIELA CORBELLA - Specialista in Pediatria
Via Municipio n. 1 - 20060 COLTURANO (MI)
Tel. Pediatra 393 8581751 – Tel segretaria 392 6554929

<i>FARMACIA DELLE VACANZE</i>	<i>PRODOTTO O FARMACO</i>	<i>EVENTUALE POSOLOGIA</i>	<i>PROBLEMA</i>	<i>MODALITA' D'INTERVENTO</i>
<i>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</i>	<i>ALCOOL denaturato</i>		<i>MEDUSE ANEMONI</i>	Lavare la parte con acqua di mare calda poi cospargere la zona con Alcool e non coprirlo con indumenti. Dopo circa 20' 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.

<i>FARMACIA DELLE VACANZE</i>	<i>PRODOTTO O FARMACO</i>	<i>EVENTUALE POSOLOGIA</i>	<i>PROBLEMA</i>	<i>MODALITA' D'INTERVENTO</i>
<i>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</i>	<i>AMMONIACA</i> <i>Se disponete di : SIRINGA SUCCHIAVELENO</i>		<i>PUNTURA D'APE</i>	(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, ammoniacca. 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.

<i>FARMACIA DELLE VACANZE</i>	<i>PRODOTTO O FARMACO</i>	<i>EVENTUALE POSOLOGIA</i>	<i>PROBLEMA</i>	<i>MODALITA' D'INTERVENTO</i>
<i>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</i>			<i>PUNTURA DI VESPA E CALABRONE</i>	<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>Vedi allegata Tabella repellenti in commercio https://salute.regione.veneto.it</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>Dai 2 anni di età è possibile utilizzare prodotti a base di icaridina efficaci dalle 3 alle 10 ore.</p> <p>Dai 2 anni di età si può usare anche il paramatandiololo (citrodiol) ricavato dall'eucalipto, ha però una durata molto limitata</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 West Nile va usata la permetrina (piretroide) per impregnare indumenti</p>

<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>	<i>Vedi allegata Tabella repellenti in commercio https://salute.regione.veneto.it</i>		<i>PUNTURA DI ZANZARE E TAFANI</i>	e zanzariere, persiste anche al lavaggio dei tessuti è poco tossico e scarsamente assorbito dalla pelle.

<i>FARMACIA DELLE VACANZE</i>	<i>PRODOTTO O FARMACO</i>	<i>EVENTUALE POSOLOGIA</i>	<i>PROBLEMA</i>	<i>MODALITA' D'INTERVENTO</i>
<i>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</i>			<i>MORSO DI ZECCA</i>	<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 corpo, consultare il medico.</p>

<u>FARMACIA DELLE VACANZE</u>	<u>PRODOTTO O FARMACO</u>	<u>EVENTUALE POSOLOGIA</u>	<u>PROBLEMA</u>	<u>MODALITA' D'INTERVENTO</u>
<p>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</p>	<p>ACQUA FREDDA O GHIACCIO</p> <p>ANTIDOLORIFICO (Tachipirina – Efferalgan)</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 9 kg. Supp. 150 mg fino a 12 kg. Supp. 250 mg dai 13kg. Ai 21 kg.</p> <p>Gocce:</p> <p>Gocce 12 x bambini di 4 kg. Gocce 23 x bambini di 6 kg. Gocce 32 x bambini di 8 kg. Gocce 38 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>

<i>FARMACIA DELLE VACANZE</i>	<i>PRODOTTO O FARMACO</i>	<i>EVENTUALE POSOLOGIA</i>	<i>PROBLEMA</i>	<i>MODALITA' D'INTERVENTO</i>
<i>POTREBBE ESSERE UTILE AVERE IN VALIGIA (Fuori dalla portata del bambino)</i>			<i>TRAUMI AGLI ARTI</i>	In caso di deformità dell'arto, cercate di immobilizzarlo e andate subito al Pronto Soccorso. In caso di tumefazione fate un impacco con ghiaccio. Andate al Pronto Soccorso se il bambino è molto sofferente. Non usate "ghiaccio spray" e non mettere il ghiaccio a diretto contatto con la cute: può provocare ustioni da freddo.
			<i>TRAUMA CRANICO</i>	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> <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 : vomito ripetuto, cefalea, modificazioni del comportamento o della motricità, confusione, strabismo, convulsioni.

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