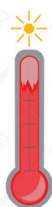


Estate: come proteggere i vostri bambini dal caldo



I cambiamenti climatici sono associati ad un aumento della frequenza e 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.



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.

Come difendersi dalle ondate di calore?

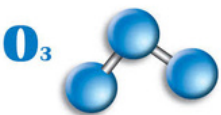
- offrendo spesso al bambino acqua da bere
- allattando i neonati più frequentemente
- scegliendo un'alimentazione ricca di frutta e verdura, con alto contenuto di liquidi e sali minerali
- controllando la temperatura corporea dei lattanti e dei bambini piccoli, rinfrescando il loro corpo con una doccia tiepida e quando possibile aprendo il pannolino.



Esposizione ai raggi solari (UV): la pelle dei bambini è più delicata 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.

Come difendersi dai raggi solari UV?

- i bambini sotto i 6 mesi di vita non devono mai essere esposti al sole diretto
- applicando la crema solare ad alta protezione (SPF 50+) prima di uscire e riapplicandola spesso (ogni 2 ore) e dopo il bagno in piscina o in mare, proteggendo le labbra e le orecchie del bambino
- usando occhiali da sole con lenti con filtri UV
- tenendo i bambini all'ombra nelle ore più calde



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.

Come difendersi dall'ozono?

- pianificando attività all'aperto la mattina, quando i livelli di ozono sono più bassi, evitando le ore di maggior irraggiamento solare
- nelle aree urbane, evitando le zone molto trafficate nelle ore di punta e, nei giorni molto caldi, evitando le aree verdi, dove si concentrano le maggiori concentrazioni di ozono



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 ancora immaturo.

Come difendersi dagli incendi boschivi?

- in casa, chiudendo le finestre, porte e prese d'aria per evitare l'esposizione ai fumi, mettendo panni umidi intorno a finestre e porte, chiudendo il gas
- all'aperto, allontanandosi velocemente identificando una via di fuga, sostando in un'area con poca vegetazione, non avvicinandosi mai al fuoco, crecando una sorgente d'acqua, dove potersi immergere o bagnarsi ed evitando di lasciare parti del corpo scoperte, proteggendo i polmoni respirando attraverso un panno umido.



Sicurezza alimentare: le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastro-enteriti e di intossicazioni alimentari; l'attenzione in particolare per i bambini perchè sono a maggior rischio di disidratazione in caso di febbre, vomito, diarrea.

Come preservare la sicurezza alimentare?

- cuocendo bene i cibi di origine animale
- evitando di lasciare cibi deperibili (latte, latticini, carne, pesce etc.) fuori dal frigorifero
- lavando accuratamente frutta e verdura che vengono consumate crude
- lavando le mani frequentemente e incoraggiando i bambini a fare altrettanto
- lavando accuratamente gli utensili usati per preparare un alimento, prima di riutilizzarli
- seguendo le norme di igiene domestica nella manipolazione, conservazione e preparazione dei cibi