



## IN VACANZA: QUALCHE CONSIGLIO

Scegliete il periodo e la località che preferite per le vostre vacanze, però:

- Assicuratevi che la località prescelta abbia sufficienti garanzie igienico-ambientali, che sia ben ventilata, ombreggiata, con poco traffico e che offra adeguate strutture di assistenza sanitaria;
- Rispettate i ritmi di vostro figlio adeguando le vostre alle sue esigenze: ambienti e orari diversi possono creare nel bambino nervosismo e insofferenza.



### AL MARE

- Tenete il bambino scoperto: avrà meno caldo e suderà meno



- portate in spiaggia acqua o altre bevande e date spesso da bere al bambino
- esponetelo gradualmente al sole evitando l'esposizione diretta ai raggi solari e proteggete la pelle dalle scottature con una crema ad alta protezione da applicare ogni 2 ore
- evitare le passeggiate e la sosta in spiaggia dalle ore 11 alle 16
- **il bagno:** se il bambino ha meno di 3 mesi può giocare in una vaschetta riempita di acqua di mare (se il mare è pulito) lasciata al sole a scaldare
- il bambino non va mai lasciato solo in acqua anche se è in compagnia di bambini più grandi di lui



### IN MONTAGNA

Il bambino sano di qualsiasi età può soggiornare a qualsiasi altitudine (solo



sopra i 2500 m è necessario un periodo di ambientamento graduale).

## ATTENZIONE a:

- **scottature** (in montagna ci si scotta più facilmente che al mare, usare creme protettive e cappellino)
- **vipere, insetti, bacche e funghi velenosi**: non lasciare mai il bimbo da solo vicino a cespugli fitti, erba alta, pietraie...
- **acqua dei ruscelli**: non va mai bevuta
- **latte appena munto**: non è pastorizzato e non dà garanzie igieniche



### • IN VIAGGIO:

- viaggiate nelle ore più fresche ed evitate i giorni dell'esodo di massa
- tenete il bambino poco coperto e fatelo bere spesso
- fate spesso delle soste

per evitare il mal d'auto: fate viaggiare il bimbo a stomaco pieno (una pappa leggera e densa mezzora prima della partenza).

## COSA PORTARE ?



1. tessera e libretto sanitario + tesserino delle vaccinazioni
2. piccola busta di pronto soccorso con:
  - termometro
  - disinfettante
  - garze sterili e cerotti
  - prodotti anti zanzare



## FARMACI



- antipiretico (paracetamolo)
- soluzioni reidratanti orali
- fermenti lattici
- antistaminico per via orale