

BAMBINI IN VACANZA

I COLPI DI SOLE

I bambini, soprattutto se in tenera età, sono molto sensibili ai colpi di sole ed ai colpi di calore; eventi che possono verificarsi con estrema facilità nel periodo estivo, particolarmente in quelle giornate di caldo torrido che stanno caratterizzando questi ultimi anni.

Mentre il colpo di sole necessita di esposizione diretta ai raggi solari, particolarmente potenti nelle ore più calde (11-16), per il colpo di calore tale esposizione può non essere indispensabile (la cronaca ci insegna cosa accade ad un bambino dimenticato in auto!).

I sintomi sono per la maggior parte sovrapponibili:

- Febbre, solitamente elevata, spesso accompagnata da brividi
- Mal di testa, vertigini, spesso nausea e vomito
- Respiro accelerato ed affannoso
- Debolezza sino alla perdita di coscienza, confusione, irritabilità
- In qualche caso convulsioni
- Pelle molto arrossata e calda (colpo di sole)

Come agire prontamente?

- Allontanare velocemente il bambino dal calore e/o sole, portandolo in un luogo fresco
- Abbassare la temperatura corporea, rimuovendo l'abbigliamento e rinfrescandolo con impacchi di acqua tiepida (non troppo fredda)
- Offrirgli piccoli sorsi di acqua fresca (non fredda!) o bevande reidratanti a base di sali minerali
- Monitorare le condizioni del piccolo, pronti ad allertare il 118 in caso di mancata risoluzione dei sintomi
- NON offrire farmaci prima di essersi consultati con un medico

Come esporre il bambino?

- Evitare l'esposizione diretta al sole (soprattutto negli orari più caldi 11-16)
- Utilizzare abiti leggeri e chiari; proteggere sempre la testa con cappellino
- Applicare con regolarità la protezione solare (almeno 50+)
- Offrirgli frequentemente da bere, anche se lui non lo richiede
- In casa, utilizzare ventilatori o condizionatori per mantenere fresco l'ambiente
- NON lasciare MAI il bambino in auto chiusa, anche per pochi minuti