Istituto per la salute
del bambino
e dell'adolescente

Estate 2021

A SCUOLA DI SALUTE

La seconda estate della pandemia

Bambino Gesù
Istituto per la Salute

A SCUOLA

DI SALUTE

ESTATE 2021

A SCUOLA
DI SALUTE

Estate 2021

IN QUESTO NUMERO
LEZIONI DI PANDEMIA

6

IL CONTAGIO
PERCHÉ D'ESTATE
CI CONTAGIAMO DI MENO

10

SOCIALITÀ
STARE INSIEME IN SICUREZZA,
ISTRUZIONI PER L'USO

12

VACCINI
VACCINI COVID-19:
COSA C'È DA SAPERE

16

SPORT
VIVA LO SPORT: PASSEGGIATE,
NUOTATE E CAMPI ESTIVI

18

VIAGGI
SÌ, VIAGGIARE:
COME FARLO
IN SICUREZZA

20

SCUOLA
LA LEZIONE DELLA PANDEMIA
PER LA SCUOLA

26

FRAGILI
BAMBINI FRAGILI E PANDEMIA:
COME AFFRONTARE I MESI ESTIVI

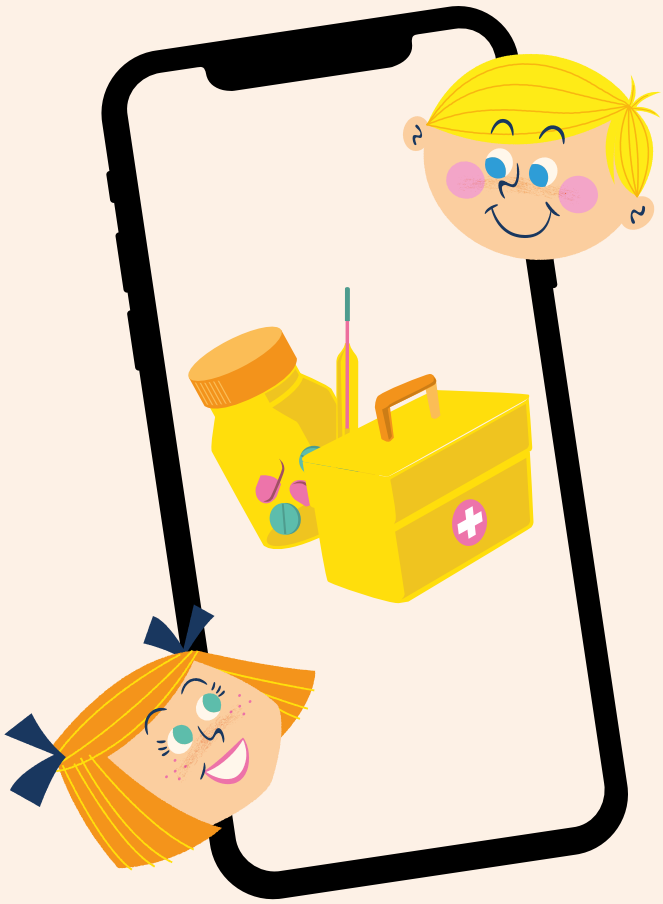
28

GLI EFFETTI DEL COVID-19
LONG-COVID:
GLI EFFETTI A LUNGO TERMINE
DEL NUOVO CORONAVIRUS

30

COORDINAMENTO EDITORIALE *A.G. Ugazio, N. Zamperini*
A CURA DI *F. Gesualdo*
COMITATO DI REDAZIONE *G. Morino, A. Reale, A. Tozzi, A. Turchetta, S. Vicari*
SEGRETERIA *M. Mathieu*

A SCUOLA
DI SALUTE



A scuola di salute

è su **Apple Podcast**, **Google Podcasts**, **Spotify**, **Spreaker**
e sulle principali piattaforme di streaming.

In ogni episodio vi parleremo della salute dei più piccoli
in modo semplice, chiaro e affidabile, grazie al contributo dei medici
dell'Ospedale Bambino Gesù.

Google Podcasts · Spotify · Spreaker

Scarica su App Store · Disponibile su Google Play

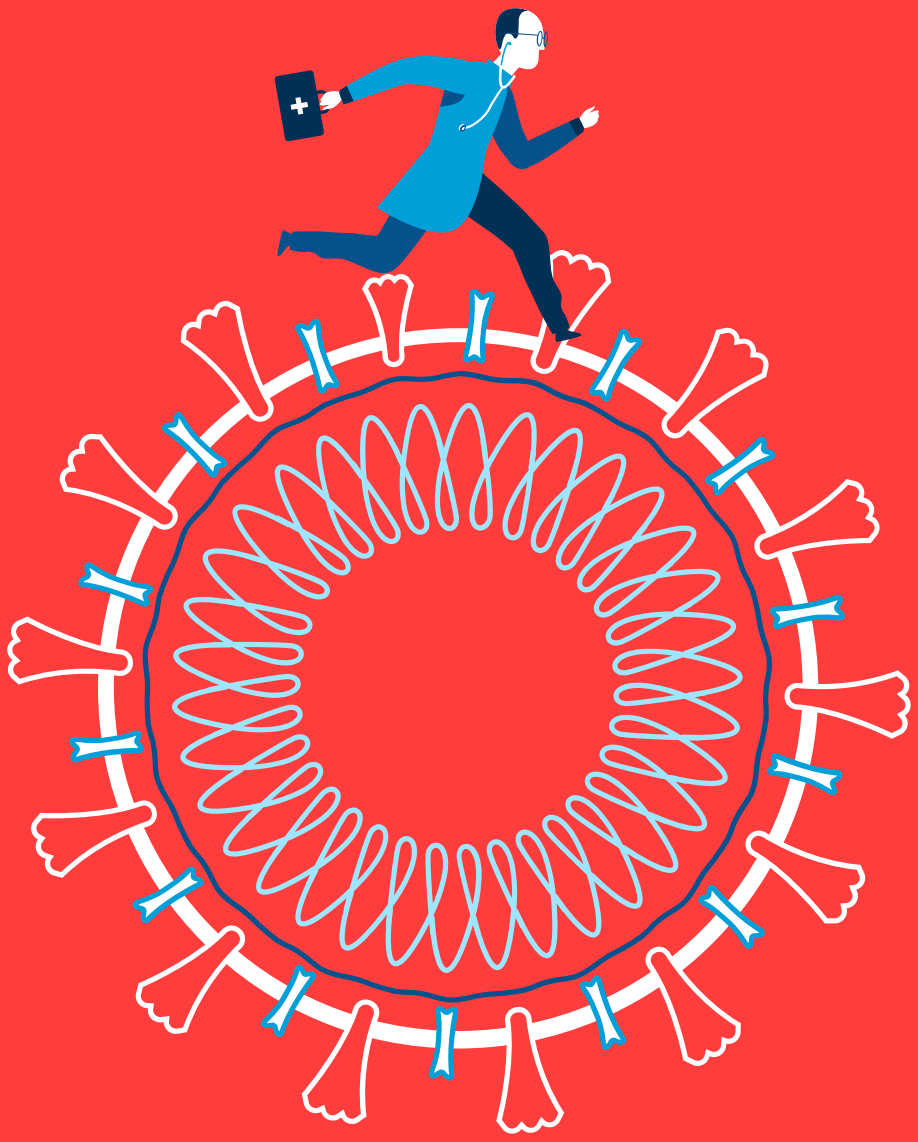
LEZIONI DI PANDEMIA

di Alberto Eugenio Tozzi

Qualche anno fa, con un po' di ironia, scrivevamo su un'altra rivista di come una fastidiosissima infestazione, quella causata dai pidocchi, fosse un discreto indicatore dell'intensità e della frequenza delle relazioni sociali del bambino. La riflessione era la seguente: se in una classe di una scuola si verifica un'epidemia di infestazioni da pidocchi, i bambini che vengono risparmiati potrebbero avere problemi di socializzazione. Oggi, dopo un anno e mezzo di pandemia, la riflessione è capovolta. Abbiamo dovuto applicare importanti restrizioni sociali **per prevenire la trasmissione di COVID-19**, e l'abbiamo fatto con discreto successo, ma il disagio dei bambini e dei ragazzi che per lungo tempo non hanno potuto più vivere fisicamente la comunità scolastica e in definitiva quella dei propri amici, è stato grande. Abbiamo subìto un repentino e profondo cambiamento.

I nostri ragazzi hanno trascorso molto più tempo in famiglia e molti dei rapporti con i genitori e i fratelli hanno conosciuto maggiore consuetudine e una dimensione migliore, più profonda. **Ma cedere all'illusione che le relazioni sociali dei bambini e dei ragazzi con i propri coetanei, specie i più grandicelli, si possano sostituire con la frequentazione dei social media e con i messaggi sul telefonino, è pia illusione**. Basta guardare gli adolescenti che si incontrano dopo tanto tempo dopo queste restrizioni. Proprio loro, i nativi digitali sempre collegati a internet attraverso il telefonino, ora parlano e scherzano senza neanche degnare di uno sguardo la propria appendice digitale, lo smartphone.

Qualcuno racconta perfino di mamme felici di rivedere i propri figli con il "moccio" al naso per un comune raffreddore, dovuto al gioco senza restrizioni con i propri amici. Ecco, una delle lezioni che abbiamo imparato è che **è necessario valutare con attenzione il bilancio tra il rischio di sviluppare un'infezione grave come quella da SARS-CoV-2 e di trasmetterla ad altri e la rinuncia alle relazioni, soprattutto quelle che avvengono a scuola**.



"Cedere all'idea che le relazioni sociali dei bambini e dei ragazzi con i propri coetanei si possano sostituire con la frequentazione dei social media e con i messaggi sul telefonino, è pia illusione"

...

Tutti ora sanno quali sono le modalità di trasmissione delle malattie per via aerea, ma soprattutto che arma potente sono le vaccinazioni. Sebbene ancora qualcuno esiti o resista, l'organizzazione di una vaccinazione globale è stata grandiosa e il suo effetto talmente evidente che la stragrande maggioranza delle persone è corsa a vaccinarsi, non appena se ne è presentata l'occasione. E tra queste persone ci sono anche i ragazzi, non solo quelli con malattie croniche che andavano protetti da subito, ma anche le categorie alle quali la vaccinazione COVID-19 è stata offerta più recentemente, come i ragazzi che devono affrontare l'esame di maturità. E non crediamo di sbagliare dicendo che le motivazioni più importanti dei giovani per l'esecuzione della vaccinazione COVID-19 sono due: **la possibilità di tornare ad incontrare gli amici di persona e la prevenzione del rischio di trasmissione verso i propri cari, soprattutto nonni e genitori**. La lezione più grande è forse proprio questa, la coscienza che vaccinando sé stessi si proteggono anche gli altri, pur sapendo che, per un giovane, il rischio di sviluppare complicazioni a causa di COVID-19 è relativamente ridotto. I ragazzi e gli adolescenti di questo sono diventati perfettamente consapevoli e ci danno lezioni di educazione sociale e di solidarietà che dovremmo ascoltare attentamente.

L'altra grande lezione che abbiamo imparato riguarda la scuola. Se la didattica a distanza ha conosciuto il suo momento di massima popolarità durante la pandemia, **questa non ha potuto rimpiazzare completamente le attività scolastiche tradizionali, pur sempre fatte di relazioni umane**. Però ci siamo allenati molto e a lungo ad utilizzare strumenti digitali senza i quali avremmo definitivamente tagliato i ponti tra la scuola e alcuni ragazzi, che scontano una emarginazione sociale. Alcune scorciatoie digitali si sono rivelate utili dal punto di vista dell'inclusività e questo potrà sicuramente servire per un futuro più snello ed efficiente proprio nella funzione essenziale di questi strumenti, che è quella di colmare le barriere della distanza e del tempo. Come sarebbero stati raggiunti alcuni studenti che non avrebbero avuto alcuna possibilità di rimanere in contatto neanche con i propri compagni durante la pandemia? Della didattica a distanza **rimarranno i vantaggi nello scambio in tempo reale di informazioni e di materiali e la possibilità di garantire un collegamento (scuola-studente; medico-paziente) continuo e senza limiti di distanza e di tempo**. E sapremo, finalmente, che potremo utilizzare questi strumenti al bisogno, fino a spingerci a un uso personalizzato, secondo le esigenze della scuola, dei singoli ragazzi e delle loro famiglie. Ma l'esercizio più difficile che ha impegnato le famiglie e i bambini e i ragazzi durante la pandemia è stato **l'interpretazione delle notizie diffuse dalle istituzioni e dei media** e la consapevolezza che trattare di un argomento come la pandemia costringe chiunque ad accettare almeno due condizioni: l'incertezza delle prospettive e la complessità degli argomenti che spiegano i meccanismi della pandemia stessa. La miscela di questi due elementi è stata il meccanismo portante della paura che, durante tutto questo periodo, non solo ha accompagnato gli adulti, ma anche i bambini e i ragazzi. Combattere contro un nemico del quale non si conosce il punto debole e per il quale non abbiamo certezze è troppo per chiunque.

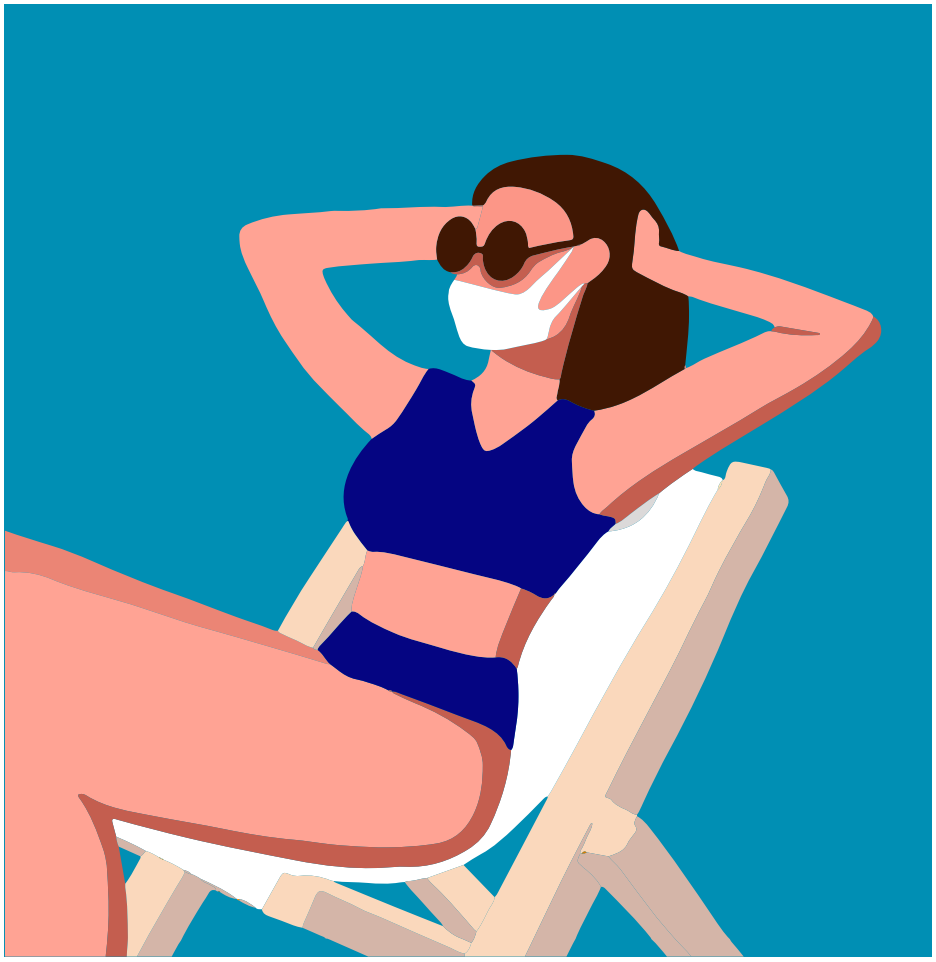
Quello che dovremo trasmettere ai bambini e ai ragazzi saranno elementi di base per comprendere le basi della salute, della prevenzione e della malattia. **In inglese si chiama *health literacy*, è l'educazione alla salute**. Si tratta di un'arma potentissima per navigare nell'oceano degli imprevisti e della disinformazione al quale veniamo spesso lasciati in balia.

"L'educazione alla salute è un'arma potentissima per navigare nell'oceano degli imprevisti e della disinformazione al quale veniamo spesso lasciati in balia"

...

Non è difficile notare come tutti questi elementi siano collegati tra loro: **le relazioni sociali, la scuola, l'incertezza e la complessità e l'educazione alla salute**.

La grande scommessa del futuro dei nostri bambini e dei nostri ragazzi sarà cercare di portarli verso la consapevolezza e la gestione di questi elementi, perché vivano nel migliore dei mondi e costruiscano un grande futuro.



IL CONTAGIO

PERCHÉ D'ESTATE CI CONTAGIAMO DI MENO

di Caterina Rizzo

A prima vista, sembra plausibile che SARS-CoV-2, il virus che causa il COVID-19, possa comportarsi stagionalmente: in altre parole, che sia più diffuso in inverno e meno in estate. Gli altri quattro Coronavirus che circolano comunemente negli esseri umani si comportano in questo modo.

È prevedibile che la trasmissione del virus sia differente a seconda della stagione. Molti comportamenti umani sono stagionali. In estate, trascorriamo più tempo all'aperto, dove il rischio di infezione è molto più basso. Inoltre, d'estate probabilmente abbiamo stili di vita più attivi, che possono aumentare la capacità del corpo di resistere alle infezioni. È anche probabile che trarremo beneficio da una maggiore esposizione alla luce solare, **che aumenta i livelli di vitamina D** e quindi può rafforzare il nostro sistema immunitario.

Ci sono anche prove che la radiazione ultravioletta (UV) della luce del sole riduce il tempo in cui il virus può sopravvivere sulle superfici. È anche possibile che l'umidità e la temperatura possano influenzare la trasmissione. Se combinati insieme, questi fattori causeranno probabilmente una riduzione della diffusione del virus.

Ma quanto possiamo fidarci di questo effetto? È davvero un effetto che può cambiare le regole per ridurre i contagi?

La scorsa estate abbiamo visto che i casi si sono notevolmente ridotti, ma al rientro dalle vacanze abbiamo di nuovo visto crescere il numero di casi gravi e decessi.

Grazie alla combinazione della stagione estiva con l'aumento delle coperture vaccinali nella popolazione, **potremo sperare di tornare ad una apparente "normalità" per il prossimo settembre** vedendo una drastica riduzione della circolazione del virus e dei casi di malattia grave e decessi da COVID-19.

Quindi, con molta probabilità l'estate 2021 sarà un periodo con maggiore libertà, senza mascherine all'aperto, ma **non sarà un "liberi tutti" perché dobbiamo ricordare che una grossa fetta della popolazione, soprattutto i bambini, non sono ancora protetti, e che nuove varianti sono sempre in agguato**.

Ricordiamoci di continuare a mantenere una certa distanza (minimo un metro) tra le persone con cui non conviviamo, di lavarci sempre le mani, e quando ci rendiamo conto di essere in posti affollati, soprattutto al chiuso, di indossare sempre la mascherina.

STARE INSIEME IN SICUREZZA, ISTRUZIONI PER L'USO

di Guido Castelli Gattinara

Nell'ultimo anno e mezzo siamo stati sconvolti dalla diffusione pandemica del nuovo Coronavirus SARS-CoV-2, dalla sua contagiosità, dalla capacità di farci ammalare e morire in una maniera che non ha avuto precedenti nell'ultimo secolo.
Rapidamente la scienza medica ha identificato **quei comportamenti che era necessario adottare per limitarne la diffusione** e con eccezionale velocità ha messo a punto nuovi ed efficaci vaccini per proteggere la popolazione. Per rallentare la trasmissione del contagio e ridurre il numero di casi gravi di COVID-19 si è provveduto **a distanziare le persone, isolare i contagiati, utilizzare sempre mascherine protettive e igiene delle mani**, strumenti certamente efficaci ma che hanno comportato alti livelli di sofferenza, specie nei ragazzi e nei bambini che della socialità e dello stare insieme hanno un vitale bisogno. Questo pesante impegno nel distanziamento sociale, la rinuncia ai viaggi e ai momenti di convivialità, insieme alla vaccinazione di massa, hanno consentito **un forte rallentamento dell'epidemia**. A questo è immediatamente seguita la speranza di poter riprendere una 'vita normale'. Infatti, oggi che la sofferenza dell'isolamento sembra volgere verso la fine, da più parti sorge la domanda: la protezione dei vaccini e la minor diffusione del virus è sufficiente a permetterci di riprendere la vita sociale, poterci divertire insieme, riabbracciare i nostri cari e andare in vacanza?

Una nuova fase

Siamo infatti sulla soglia di una seconda fase, nella quale - pur restando alta la preoccupazione - c'è molta voglia di tornare alla vita di tutti i giorni, a una nuova "normalità". Tutti, in questi giorni difficili di quarantena, abbiamo pensato almeno una volta a che cosa fare «dopo». I primi desideri per il dopo crisi sono quelli di abbracciare i familiari, visitare i nonni, stare con i propri amici, conoscerne di nuovi e tornare a viaggiare.
La possibilità di riprendere una vita sociale è legata prevalentemente a due fattori, tra loro correlati: la riduzione della circolazione del virus e il numero delle persone completamente vaccinate, cioè coloro che hanno completato il ciclo vaccinale da almeno 2 settimane.

DUE STRADE PER LA RIPRESA DELLA VITA SOCIALE

Riduzione della circolazione del virus

Aumento del numero di persone completamente vaccinate

Certamente un grande vantaggio verrà dalla vaccinazione dei giovani e dei ragazzi. **Da maggio 2021 anche gli adolescenti oltre i 12 anni si possono vaccinare**, con grande vantaggio per loro e per le loro famiglie. Più persone sono vaccinate, meno il virus è in grado di circolare e trasmettersi. Quando quasi tutta la popolazione sarà vaccinata otterremo la protezione cosiddetta di 'gregge': quella che gli animali utilizzano per proteggersi difendendosi tra loro, proprio perché riuniti in gruppo. Chi è circondato da persone immuni è protetto e non potrà prendere il virus da loro. Questo aspetto è particolarmente valido per i giovani, che giustamente amano stare insieme, fare nuove amicizie, stare vicini. Più i giovani saranno vaccinati più saremo protetti tutti.

Le raccomandazioni per chi è vaccinato

Bisogna considerare che un numero crescente di prove scientifiche ha dimostrato che le persone che sono state completamente vaccinate, dopo 2 settimane dalla seconda dose sono protette e non si ammalano, e solo raramente si infettano con il virus SARS -CoV-2. Sembra inoltre che quei pochi che si infettano nonostante la vaccinazione presentino cariche virali così basse da essere **incapaci di trasmettere il contagio** alle persone non vaccinate con cui vengono in contatto. Per queste ragioni le Autorità di controllo sanitario europeo e statunitense (ECDC e CDC) si sono pronunciate a favore di un **'allentamento' delle raccomandazioni** sulla distanza fisica e sull'uso di mascherine in caso di:

- persone completamente vaccinate che incontrano altri soggetti completamente vaccinati;
- persone non vaccinate che incontrano individui completamente vaccinati, sempre che non siano anziani nè soggetti a rischio per altre patologie (es. immunosoppressione, altre malattie gravi, ecc).

Invece negli spazi pubblici e nei grandi raduni, ma anche durante i viaggi (aereo, treno, autobus) mascherine e distanze devono essere mantenute indipendentemente dallo stato di vaccinazione degli individui.

Il rapporto nonni e nipoti: riabbracciarci in sicurezza

Una delle carenze più sentite è legata al distanziamento tra nonni e nipoti. Ora che i nonni sono vaccinati e la diffusione dell'epidemia si è ridotta, la ripresa di questi rapporti è di particolare importanza. Sia per i nonni sia per i nipoti.

Gli anziani hanno sofferto particolarmente della privazione degli affetti, e per molti mesi. Loro rappresentano una fascia debole da accudire con attenzione anche considerando che sono spesso incapaci di utilizzare quegli strumenti informatici che i ragazzi usano attivamente e con grande facilità per restare in contatto.

I figli e i nipoti adulti e adolescenti, anch'essi vaccinati o guariti dalla malattia (o con tampone negativo nelle 48 ore precedenti) potranno riabbracciarli, così come i bambini che stanno bene. Una valutazione attenta dovrà essere fatta nel caso di nonni particolarmente fragili e di bambini e ragazzi non vaccinati. In questi casi è sempre opportuno utilizzare quelle minime precauzioni che abbiamo imparato a conoscere durante la pandemia.

Perché continuare a usare attenzioni e precauzioni?

Anche se la diffusione del Coronavirus inizia a essere meno rapida, non possiamo ancora del tutto 'abbassare la guardia' perché questo virus con le sue sempre più numerose varianti, **è ancora capace di diffondersi e causare ondate di infezioni e di morti**. Le nuove varianti, di recente quella indiana o Delta, sono due volte più contagiose del ceppo iniziale e si stanno diffondendo in Europa con una velocità molto alta.

I ricercatori più accorti continuano infatti a mandare segnali di preoccupazione e sono incerti sul futuro, avvertendo delle possibilità di ripresa di nuove ondate epidemiche.

Quindi restiamo all'aperto, riabbracciamoci con attenzione, manteniamo le mascherine se ci troviamo in un ambiente chiuso e quando non siamo certi che tutti coloro che contattiamo siano vaccinati e protetti.

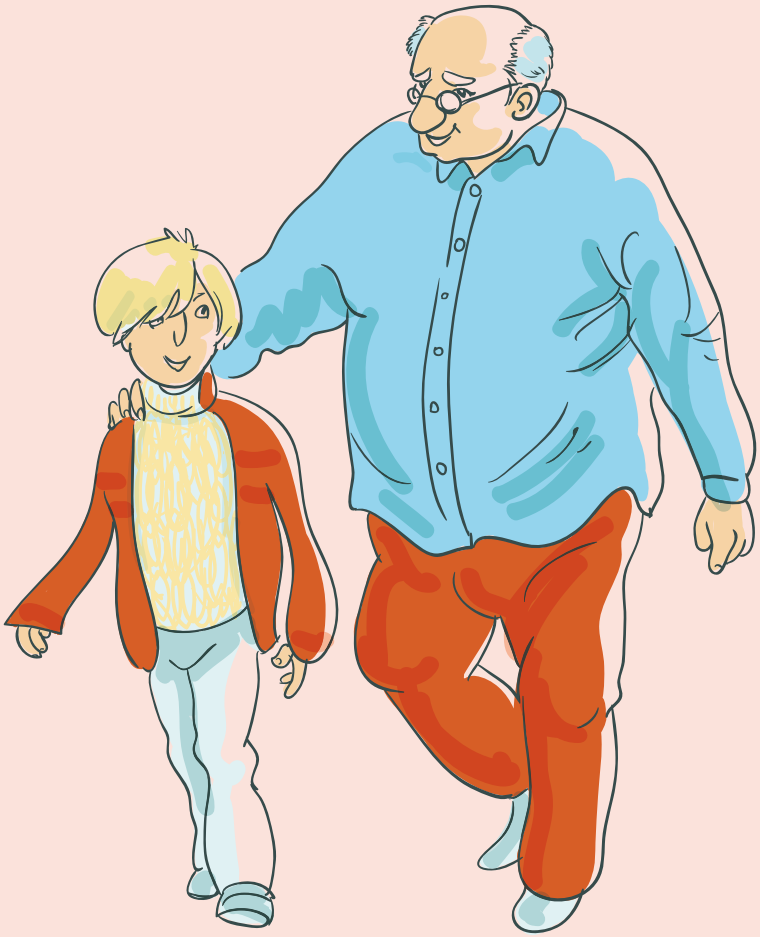
Tuttavia, l'estate appena iniziata – grazie alle vaccinazioni – si prospetta più serena e per i giovani e gli adolescenti c'è la speranza di poter ricominciare a stare insieme, divertirsi e viaggiare con una sempre maggiore tranquillità.

LE 3 REGOLE D'ORO DELLA PREVENZIONE

Usare le mascherine

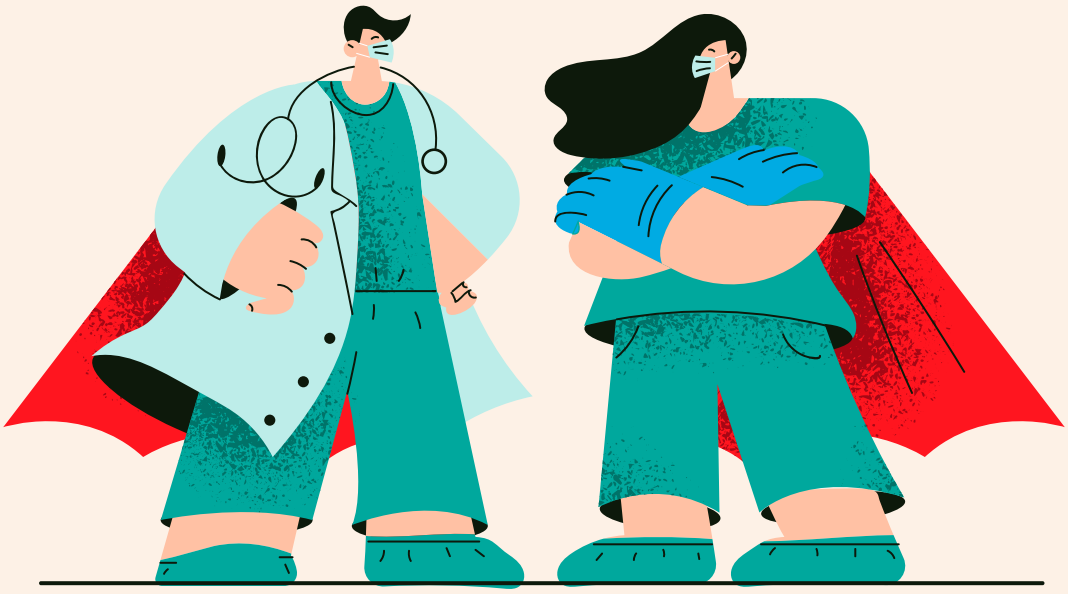
Lavarsi le mani

Arieggiare i locali o vedersi all'aperto



A SCUOLA DI SALUTE

VACCINI COVID-19: COSA C'È DA SAPERE

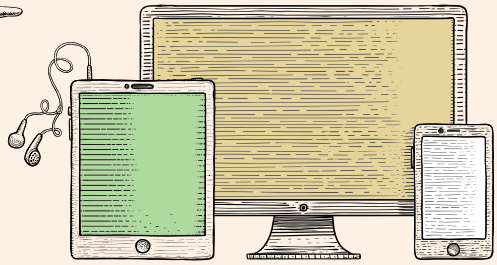


La campagna vaccinale
sta proseguendo in Italia e in tutta Europa.
Al momento, è possibile vaccinare anche gli adolescenti
tra i 12 e i 16 anni, utilizzando il vaccino Pfizer-BioNTech.

A SCUOLA
DI SALUTE

GEN/FEB 2021

A scuola di salute ha pubblicato un numero speciale
dedicato ai vaccini contro il nuovo Coronavirus,
con tutti gli approfondimenti degli specialisti
dell'Ospedale Bambino Gesù.



Sul portale dell'Ospedale Bambino Gesù,
è disponibile una pagina costantemente aggiornata
dedicata al nuovo Coronavirus.
In questo spazio si trovano anche tutte le notizie sui vaccini,
scritte dagli specialisti dell'Ospedale.

Bambino Gesù
Istituto per la Salute

Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

issuu

SPORT

VIVA LO SPORT: PASSEGGIATE, NUOTATE E CAMPI ESTIVI

di Francesco Gesualdo

Anche questa estate, per la seconda volta, ci ritroviamo ad uscire di casa **sentendoci un po' più sicuri**.
Da un lato c'è il **vaccino**, uno strumento straordinario che sta permettendo di ridurre notevolmente la circolazione del virus e di risparmiare isolamenti, ricoveri in terapia intensiva e morti.
Dall'altro lato, l'esperienza dello scorso anno e soprattutto alcuni recenti studi di ricerca ci raccontano che il **Coronavirus all'aperto non se la passa tanto bene**: è importante rispettare comunque le regole per ridurre la circolazione del virus, ma in effetti le probabilità di contagiarsi all'aria aperta sono notevolmente ridotte rispetto a quanto succede al chiuso.
Grazie a questi dati, possiamo iniziare a immaginare di riprendere una delle attività più salutari per il nostro corpo e la nostra mente, e per il corpo e la mente dei bambini: **lo sport**.
Non ci stancheremo mai di ricordare tutti i benefici dello sport per i bambini e gli adolescenti: lo sport favorisce uno sviluppo armonico del corpo e lo rende più robusto, previene il sovrappeso e l'obesità, migliora il tono dell'umore e il ritmo sonno-veglia riducendo stress, ansia e depressione, favorisce la socialità, aiuta i bambini a confrontarsi con i propri limiti, migliora il rendimento scolastico e, soprattutto per gli adolescenti, favorisce la riduzione del consumo di tabacco e droghe.
D'altro canto, l'impatto della pandemia sullo sport e l'attività fisica è stato importante.
Secondo una recente indagine IPSOS, durante la pandemia **la metà dei bambini tra i 6 e i 13 anni e un terzo dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni hanno sospeso l'attività sportiva**.
Quasi tutti i bambini e i ragazzi che hanno partecipato all'indagine hanno dichiarato che smettere di fare sport ha avuto un impatto sul loro umore e molti di loro per questo motivo hanno raccontato di aver provato tristezza, apatia, ansia e irascibilità. Circa il 30% dei bambini tra i 6 e i 13 anni e circa il 40% degli adolescenti tra i 14 e i 19 anni hanno anche avuto problemi del sonno.
Questa estate abbiamo finalmente la possibilità di ricominciare a fare sport in sicurezza.
I campi estivi, la cui attività è regolata da norme che prevengono i contagi, sono un ambiente naturale in cui riprendere l'attività sportiva in sicurezza.

E se volete qualche consiglio sul nuoto e sulle passeggiate in montagna, potete cliccare qui.

I BENEFICI DELLO SPORT

Contribuisce
a sviluppare armonicamente
il corpo

Previene
il sovrappeso e l'obesità

Migliora il tono dell'umore
e il ritmo sonno-veglia
riducendo stress, ansia
e depressione

Favorisce la socialità
e aiuta i bambini a confrontarsi
con i propri limiti

Migliora
il rendimento scolastico

Favorisce
la riduzione del consumo
di tabacco e droghe

SÌ, VIAGGIARE: COME FARLO IN SICUREZZA

di Alberto Eugenio Tozzi

Dopo l'esperienza dell'estate scorsa e il duro colpo dell'ondata autunno-invernale di COVID-19, ci apprestiamo ad affrontare l'estate con una nuova arma: la vaccinazione. Nessuno si azzarda a ostentare un aperto ottimismo e **le misure di prevenzione che fanno parte ormai della nostra routine quotidiana non saranno abbandonate bruscamente**. Tuttavia, è ora di fare programmi. Potremo viaggiare perfino verso una destinazione estera, fatte salve alcune politiche che vengono richieste da alcuni Paesi (green pass, talvolta una breve quarantena).

Si fa molto parlare delle **varianti del virus** che circolano nei vari Paesi del mondo e che recentemente hanno creato qualche preoccupazione per una nuova crescita dei casi. Questa evenienza va tenuta da conto secondo la destinazione scelta, anche considerando che la vaccinazione sembra avere un'efficacia ancora buona, ma ridotta, verso alcune delle varianti in circolazione. Che si trascorrano le vacanze estive in Italia, che non manca certo di luoghi da visitare, o all'estero, si tratterà di usare al meglio la nostra recente esperienza. Mentre scriviamo, si stanno già svolgendo le prime sessioni di vaccinazione dedicate ai giovani a partire dai 12 anni. Le notizie che riceviamo dicono che queste occasioni hanno visto il tutto esaurito in brevissimo tempo. Probabilmente molti giovani riusciranno a ricevere la prima dose di vaccino contro COVID-19 entro poche settimane e qualcuno si sta già preoccupando dell'appuntamento per la seconda dose che potrebbe cadere, appunto, nel pieno dell'estate. Tuttavia **si sta lavorando per permettere la somministrazione delle vaccinazioni perfino nelle località di vacanza in Italia**, proprio per raggiungere il più alto numero di vaccinati nel più breve tempo possibile.

A parte i problemi di praticità, vale la pena ricordare che tutti i prodotti vaccinali a disposizione sono altamente efficaci e che l'unico argomento essenziale per praticare una scelta è il tempo: **i vaccini migliori sono quelli che si fanno prima**. Alla prima settimana di giugno 2021, poco più del 50% della popolazione italiana ha ricevuto almeno una dose di vaccino e meno del 30% ha ricevuto un ciclo completo di vaccinazione. È necessario quindi proseguire con rapidità e senza sosta

le attività di vaccinazione per fare in modo che la circolazione del virus non si riaccenda.

Dal primo luglio utilizzeremo anche il green pass, un lasciapassare in forma cartacea o in forma elettronica che, oltre a permettere lo spostamento tra Regioni in qualunque fascia di rischio si trovino, consentirà gli spostamenti internazionali all'interno dell'Unione Europea e probabilmente l'accesso ad alcuni luoghi pubblici, manifestazioni sportive o cerimonie. Il green pass sarà ottenibile da chi ha già effettuato la vaccinazione, anche se solo con la prima dose, da chi ha effettuato un tampone con esito negativo nelle 48 ore precedenti e da chi è guarito dall'infezione naturale. In caso di ciclo vaccinale completo la validità del green pass è di 9 mesi, mentre per chi ha ricevuto solo la prima dose di vaccino la validità è da 15 giorni dopo la somministrazione fino alla data della seconda dose.

Chi è guarito dal COVID-19 avrà una validità del green pass di 9 mesi dalla data di guarigione (6 mesi nella maggior parte degli Stati Europei). Infine, **un test rapido negativo corrisponderà a un green pass valido 48 ore e un tampone molecolare a 72 ore**.

Anche se essere vaccinati riduce drasticamente la possibilità di essere contagiati e di trasmettere l'infezione, questa possibilità non si riduce a zero. I bambini, i giovani e gli adulti, lo ricordiamo, possono sviluppare un'infezione da SARS-CoV-2 con scarsi e modesti sintomi o addirittura senza alcun segno clinico, anche da vaccinati. Più persone saranno vaccinate e minore sarà la possibilità che questo virus possa circolare.

Ma ancora per questa estate sarà ragionevole usare prudenza. Ad alcune misure di prevenzione penseranno le regole generali stabilite dal nostro Ministero della Salute che riguardano le restrizioni sociali, che tuttavia verranno gradualmente rilasciate se l'andamento delle infezioni sarà favorevole come ci auguriamo.

Per le altre, basterà ricordare **mascherina, lavaggio delle mani e attenzione estrema in caso di sintomi respiratori**.

TRE REGOLE PER VIAGGI SICURI

La vaccinazione

Il green pass italiano ed europeo

Le precauzioni: mascherina, lavaggio delle mani e attenzione ai sintomi respiratori

Consigli di viaggio per famiglie con bambini non vaccinati

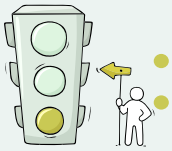
Consigli di viaggio per famiglie con bambini non vaccinati

CONSIGLI DI VIAGGIO PER FAMIGLIE CON BAMBINI NON VACCINATI

Se si viaggia con bambini che non possono essere vaccinati in questo momento è opportuno:

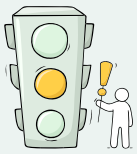
- Indossare la mascherina.
  È obbligatoria su aerei, autobus, treni e altri mezzi di trasporto pubblico e all'interno degli snodi di trasporto come aeroporti e stazioni.
- Evitare la folla e rispettare la distanza di sicurezza di 1 metro da chiunque non sia un familiare.
- Lavare spesso le mani o igienizzarle con un disinfettante a base di alcol.
- Controllare le pagine dei viaggi nazionali o internazionali per le ultime raccomandazioni per i viaggiatori vaccinati e non vaccinati.

PERSONE CON CUI ENTRI IN CONTATTO DURANTE IL VIAGGIO



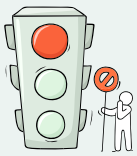
SICURO

- Contatto stretto con i membri della tua famiglia.
- Contatto stretto con persone completamente vaccinate.



MENO SICURO

- Contatto stretto con persone non vaccinate che non fanno parte della tua famiglia.



DA EVITARE

- Folle di persone.

Consigli di viaggio per famiglie con bambini non vaccinati

TRASPORTI

SICURO

- Viaggi brevi su strada, in auto o in camper, con membri della tua famiglia o persone completamente vaccinate, con poche fermate lungo il percorso.
- Viaggi in aereo diretti o con il minor numero di scali possibile.
  La maggior parte dei germi non si diffondono facilmente sui voli grazie al modo in cui l'aria circola e viene filtrata sugli aerei. Tuttavia, mantenere le distanze è difficile su voli affollati e stare seduti a meno di 1 metro dagli altri, a volte per ore, può aumentare le probabilità di contrarre il COVID-19.

MENO SICURO

- Viaggi più lunghi in auto o in camper con molte fermate lungo il percorso.
  Durante i viaggi in auto, fare soste lungo il percorso per benzina, cibo o pause per il bagno può mettere te e i tuoi familiari a stretto contatto con altre persone e superfici toccate frequentemente. Se viaggi in camper, potresti doverti fermare meno spesso per mangiare o andare in bagno, ma potresti comunque essere in stretto contatto con gli altri mentre pernotti nei parcheggi per camper e mentre fai rifornimento.
- Viaggi in auto o in camper con persone non vaccinate o che non fanno parte del tuo nucleo familiare.
- Voli con scalo.
  I voli con scalo richiedono di trascorrere più tempo nei terminal aeroportuali, questo può metterti in stretto contatto con altre persone e superfici toccate frequentemente.

DA EVITARE

- Viaggi in treno o in autobus a lunga percorrenza.
  Viaggiare su autobus e treni può comportare stare seduti o in piedi senza poter rispettare la distanza dagli altri, il che può aumentare il rischio di contrarre il COVID-19.
- Viaggi su navi da crociera, traghetti o battelli.

ALLOGGI

Controlla le misure di prevenzione del COVID-19 adottate dal tuo alloggio prima di partire

SICURO

- Affittare o soggiornare in una casa per le vacanze con persone del proprio nucleo familiare o con persone completamente vaccinate.
- Visitare la casa di familiari e amici completamente vaccinati.

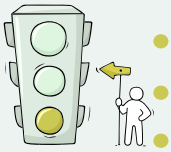
MENO SICURO

- Soggiornare in un hotel o affittacamere con più unità con spazi comuni (ad esempio, un bed and breakfast).
- Visitare la casa di un familiare o di un amico non vaccinato.
- Affittare o soggiornare in una casa per le vacanze con persone non vaccinate o che non fanno parte della tua famiglia.

DA EVITARE

- Condividere gli spazi con molte persone o condividere i bagni (ad esempio, un ostello in stile dormitorio).

MANGIARE FUORI



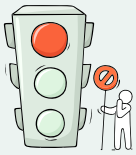
SICURO

- Portare il cibo da casa.
- Ordinare cibo da asporto.
- Utilizzare opzioni di ritiro in auto, consegna e ritiro a bordo strada e indossare la mascherina quando si interagisce con i dipendenti del locale.

Prima di cenare fuori, assicurati che il ristorante rispetti le misure di prevenzione

MENO SICURO

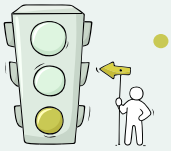
- Mangiare all'esterno in un ristorante dove è possibile mantenere la distanza di sicurezza e dove il personale indossa correttamente la mascherina.
- Mangiare all'interno in un ristorante ben ventilato dove è possibile il distanziamento, dove il personale indossa correttamente la mascherina e i commensali indossano mascherine quando non mangiano o bevono.



DA EVITARE

- Mangiare all'interno di ristoranti scarsamente ventilati, dove non è possibile mantenere la distanza di sicurezza, dove il personale non indossa mascherine e i commensali non indossano mascherine quando non stanno mangiando o bevendo.
- Usufruire di opzioni self-service in cui diverse persone vengono a contatto con il cibo e le superfici, come i buffet.

CAMPEGGIO

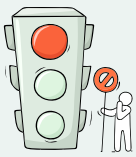


SICURO

- Campeggiare con persone completamente vaccinate o solo della tua famiglia e non condividere le strutture con persone al di fuori della tua famiglia.

MENO SICURO

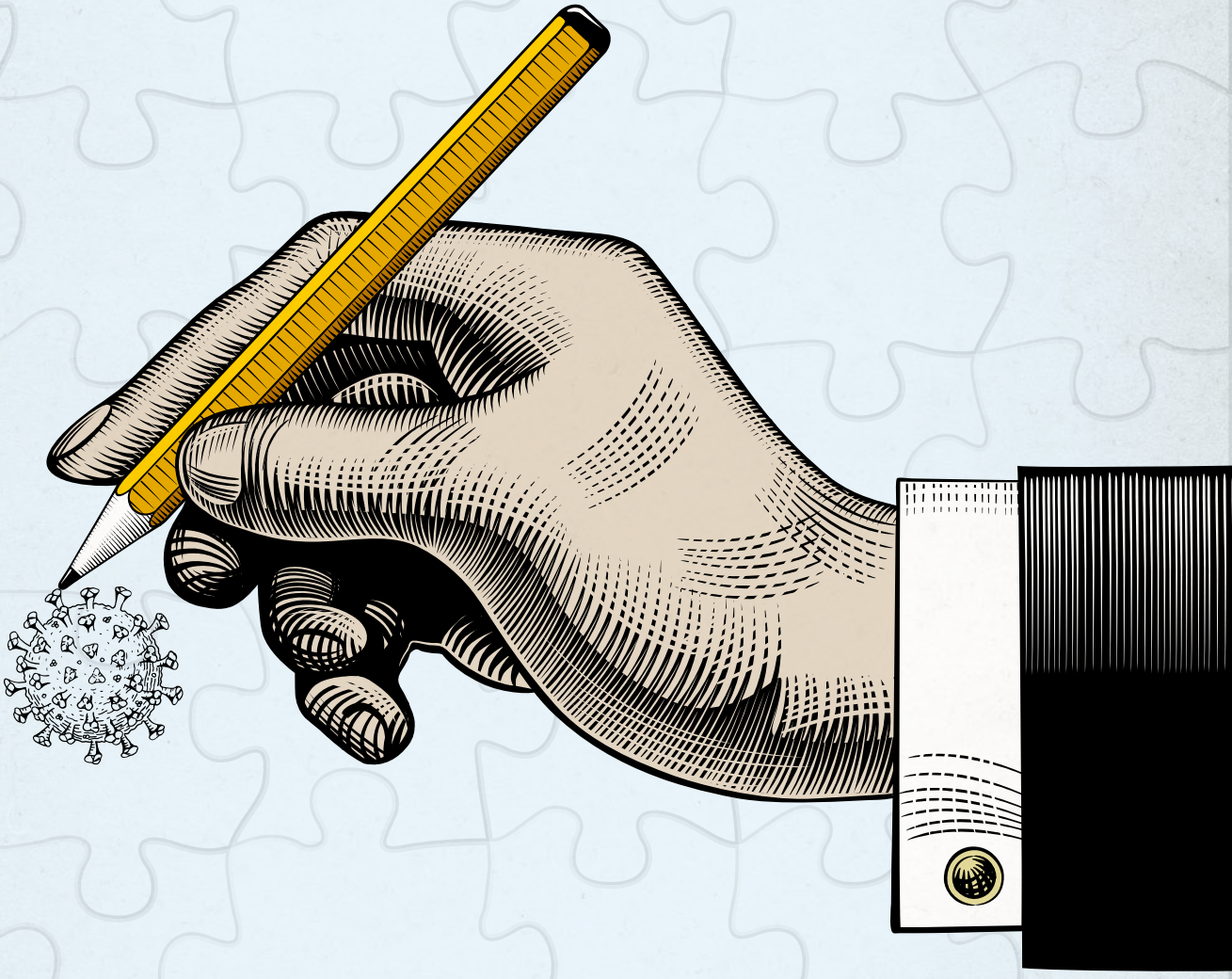
- Campeggiare con persone completamente vaccinate e membri della tua famiglia, condividendo allo stesso tempo strutture dove non è possibile praticare il distanziamento con persone esterne al nucleo famigliare.
- Condividere tende o camper con amici o familiari non vaccinati.
- Interagire all'esterno con persone che non indossano mascherine ma che mantengono la distanza di sicurezza.



DA EVITARE

- Campeggiare in ampi spazi in stile dormitorio con molte persone e servizi condivisi.
- Interagire all'esterno o al chiuso con persone che non indossano mascherine e non rispettano la distanza di sicurezza.

LA LEZIONE DELLA PANDEMIA



PER LA SCUOLA

Riceviamo e pubblichiamo la lettera del Professor Enrico Castelli Gattinara, docente di scuola media e autore di *Come Dante può salvarti la vita* e *Dieci lezioni sulle emozioni*. Ci sembra una testimonianza importante sul passato e il futuro della scuola dopo la pandemia

...

L'emergenza sanitaria pandemica che dura ormai da più di 15 mesi e comprende praticamente un anno e mezzo di vita scolastica ha insegnato molto alle scuole e alle istituzioni ministeriali e regionali che vi sono preposte. Purtroppo, come tutti coloro che vivono e lavorano nella scuola sanno bene, insegnare non comporta per forza l'imparare, perché se è vero che la responsabilità di chi insegna è molto importante, non lo è di meno quella dei discenti, di chi dovrebbe imparare e fare esperienza.

Lo abbiamo visto per tutto l'anno: le scuole d'Italia sono state praticamente abbandonate a se stesse, gli sono stati forniti i servizi igienici essenziali, centinaia di migliaia di nuovi banchi e sedie (la metà dei quali del tutto inutili), mascherine e disinfettanti per le mani, una selva di burocrazia normativa e nulla più. Ogni scuola doveva cavarsela da sola per ricavare spazi impossibili per il distanziamento, orari scaglionati che ignoravano le attività pomeridiane degli studenti, una didattica che ha faticato non poco per riconvertirsi a distanza, semi-distanza, distanza alternata al 70%, al 50%, al 30%, disparità regionali sulla gestione delle quarantene, difficoltà materiali nelle connessioni e nelle attrezzature digitali e – dulcis in fundo – una catastrofe emotiva e cognitiva senza precedenti per intere generazioni.

Dati alla mano, e fatti salvi gli ordini di scuola inferiori (infanzia, primaria e secondaria di primo grado) che hanno potuto svolgere una didattica quasi sempre in presenza, nelle scuole superiori si è registrato nel 2021 un tasso di abbandono scolastico superiore al doppio di quello degli anni precedenti (e l'Italia già prima non brillava in Europa su questi dati). Un quarto della popolazione scolastica delle superiori ha abbandonato la frequenza e gli studi, riempiendo ancora di più il già drammatico bilancio annuale dei cosiddetti "Neet", vale a dire coloro che non hanno né un impiego, né seguono degli studi. Persone quindi anche molto giovani, tra i 15 e i 29 anni, che passano il loro tempo senza fare nulla né investire alcunché per il loro futuro. Non studiano, non lavorano e sono decisamente più infelici degli altri, secondo i dati statistici raccolti da agenzia statali come l'ISTAT.

La didattica a distanza ha provocato l'incremento esponenziale di questa tendenza. Una fuga verso l'inedia, la sfiducia e il nulla da cui l'istituzione scolastica ha imparato (si spera) che formazione, cultura, educazione e istruzione sono efficaci sempre e solo se accompagnate da una presenza fisica ed emotiva di cui nessun giovane potrà mai fare a meno e che nessuna macchina, per quanto digitalmente e artificialmente intelligente, potrà mai trasmettere. Nel bilancio che la pandemia ha imposto al mondo scolastico, i numeri negativi sono stati purtroppo superiori ai positivi in termini di formazione, esperienza e sviluppo delle giovani generazioni. Il "mondo scuola" deve imparare a rimanere un mondo vivo e reale, senza filtri e senza schermi che, seppure molto utili e a volte indispensabili, rischiano di parcellizzare e frantumare l'esperienza formativa isolandola nei singoli individui separati fisicamente fra loro.

BAMBINI FRAGILI E PANDEMIA: COME AFFRONTARE I MESI ESTIVI

di Andrea Bartuli

Sono considerati "fragili" i bambini costretti a ricorrere costantemente all'assistenza del Sistema Sanitario perché hanno disabilità. I bambini fragili **possono avere bisogno di alimenti speciali, farmaci e dispositivi per il supporto delle funzioni vitali**.
Vengono controllati frequentemente con visite ed esami del sangue e spesso si recano in pronto soccorso per problemi acuti.
La pandemia da COVID-19 ha avuto un forte impatto su questi bambini e sulle loro famiglie, gli accessi ai centri di riferimento (per problemi acuti o per ricoveri programmati) si sono notevolmente ridotti, sia per la perdita degli spazi a loro dedicati, sia per il timore da parte delle famiglie dei contagi ospedalieri.
Il lockdown, oltre a ridurre il flusso dei pazienti dal territorio ai Centri di riferimento, **ha bloccato l'assistenza domiciliare**.
Inoltre, l'emergenza medica ha provocato il ricollocamento del personale sanitario in aree destinate alla cura dei pazienti con COVID-19.
Le famiglie con pazienti fragili si sono ritrovate quindi a gestire quasi in completa autonomia tutto il carico della malattia di questi bambini. In una "tempesta perfetta", si sono poi aggiunte la didattica a distanza, che ha spazzato via per oltre un anno quanto raggiunto in ambito di inclusione scolastica e lo *smart working*, che ha costretto a casa il genitore lavoratore, in famiglie in cui di solito solo un genitore lavora in quanto l'altro è dedicato all'attività di assistenza. Di contro, in questo quadro complesso, la paura che il COVID-19 potesse essere più rischioso per i bambini fragili si è rivelata infondata. Nelle loro famiglie, infatti, **la consuetudine alla gestione di dispositivi medici invasivi e la costante prevenzione delle infezioni batteriche e virali hanno costituito una solida barriera al contagio**.

Bambini fragili e pandemia: i consigli utili

Siamo ora alle porte della seconda estate pandemica. La massiccia campagna vaccinale e il clima sfavorevole alla diffusione del virus fanno sperare in una progressiva ripresa delle attività assistenziali e sociali necessarie a mantenere a livelli adeguati la qualità di vita dei pazienti. Non è possibile però ridurre l'attenzione verso quei comportamenti che hanno permesso di difenderli.

- Il corretto e frequente lavaggio delle mani.
- Il mantenimento di una distanza di sicurezza interpersonale di almeno un metro.
- L'utilizzo di mascherine sia nei luoghi al chiuso, che nei luoghi all'aperto in cui non sia garantita in modo continuativo la condizione di isolamento rispetto a persone non conviventi.
- L'attenzione all'eventuale insorgenza di situazioni di scompenso, che mettono il paziente fragile a rischio di complicanze immediate, evitando ritardi significativi di intervento in strutture di Emergenza-Urgenza.
- L'allontanamento da persone che abbiano anche modesti sintomi respiratori.
- Il mantenimento di un alto indice di sospetto se compaiono sintomi respiratori, con successiva richiesta di valutazione da parte del medico curante.
- Il rispetto accurato delle indicazioni ministeriali, qualora il bambino venga portato fuori dalla propria abitazione.
- La salvaguardia del bambino fragile rispetto a luoghi affollati nei quali non sia possibile mantenere la distanza di sicurezza interpersonale.

Le lezioni della pandemia per i bambini fragili

È importante ora chiedersi se per alcuni aspetti veramente si vuole ritornare alla condizione "pre COVID-19" o se si vuole fare tesoro di quanto la pandemia ha imposto.

L'emergenza, infatti, ha costretto i pediatri ospedalieri dei centri di riferimento **a interagire con il territorio e con i Pediatri di Famiglia per poter garantire i controlli necessari senza l'accesso in Ospedale**.

La necessità di contatti diretti con i pazienti durante la pandemia sono stati garantiti dallo sviluppo della telemedicina e la **televisita** ha trovato una sua dignità ed una precisa regolamentazione nazionale.

Si è sviluppata la tecnologia per il monitoraggio a distanza dei parametri vitali e per l'impostazione e la regolazione dei dispositivi medici.

A fronte delle criticità vissute per la pandemia, l'emergenza ha anche causato un'accelerazione nei processi di radicamento nel territorio delle soluzioni necessarie all'assistenza dei bambini fragili.

Sono sicuramente questi i frutti che dobbiamo saper raccogliere.

GLI EFFETTI DEL COVID-19

LONG COVID: GLI EFFETTI A LUNGO TERMINE DEL NUOVO CORONAVIRUS

di Andrea Campana

A distanza di più di un anno da quando l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato l'infezione da SARS-CoV-2 un'emergenza globale, possiamo dire di conoscere bene le manifestazioni cliniche legate alla fase acuta, sintomatica, della malattia. Tuttavia, ancora molto resta da comprendere riguardo una condizione sempre più frequentemente descritta nell'adulto, ma che può interessare qualunque età, caratterizzata dalla comparsa, a distanza di settimane - talvolta mesi - dall'infezione acuta, **di disturbi tali da compromettere il pieno ritorno al precedente stato di salute**.

Si tratta del **Long COVID**, che infatti è definito come la comparsa o persistenza di segni e sintomi provocati dal SARS-CoV-2 **dopo oltre 4 settimane dall'infezione acuta**. Questa condizione, seppur più raramente, può interessare anche i bambini e, se non riconosciuta e adeguatamente trattata, può influire sul loro sviluppo cognitivo e sulla salute mentale nel medio-lungo periodo.

Il Long COVID rimane per diversi mesi, e può essere caratterizzato dalla comparsa in tempi differenti di sintomi tra loro diversamente associati, come: *febbre, disturbi gastro-intestinali, nausea, affaticamento persistente, mal di gola, manifestazioni della pelle, mal di testa, dolore ai muscoli e alle articolazioni, stanchezza, cambiamenti del tono dell'umore, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, vertigini, palpitazioni, sensazione di fame d'aria, problematiche cognitive*. Accanto alla clinica, rimangono tuttora aperti molti interrogativi di ricerca, non essendo ancora chiaro se tali disturbi siano espressione di un **danno neurologico diretto causato dal virus**, di una risposta del sistema immunitario contro l'organismo, oppure se siano **dipendenti dall'intervento medico e/o favoriti da problematiche psichiatriche preesistenti**.

Come gestire il Long COVID

Per gestire correttamente il Long COVID nei bambini è indispensabile affrontare il problema con un **approccio integrato**, che coinvolga specialisti esperti di diverse discipline, definendo le necessità assistenziali, stabilendo programmi di controllo, percorsi di cura e di supporto psicologico/neuropsichiatrico, ma prima ancora promuovendo iniziative che informino adeguatamente i genitori circa quelli che potrebbero essere i disagi e i sintomi d'allarme di questa malattia.

LONG COVID: QUALI SONO I SINTOMI

Il **Long COVID** è la comparsa o persistenza di segni e sintomi provocati dal SARS-CoV-2 **dopo oltre 4 settimane dall'infezione acuta**

- Febbre
- Stanchezza
- Disturbi gastro-intestinali
- Cambiamenti del tono dell'umore
- Nausea
- Disturbi del sonno
- Affaticamento persistente
- Difficoltà di concentrazione
- Mal di gola
- Vertigini
- Manifestazioni della pelle
- Palpitazioni
- Mal di testa
- Sensazione di fame d'aria
- Dolore ai muscoli e alle articolazioni
- Problematiche cognitive

Sostieni l'Ospedale attraverso la Fondazione Bambino Gesù Onlus

Bonifico bancario
Intestato a: Fondazione Bambino Gesù Onlus
IBAN: IT 05 B 03069 05020 100000016223 Banca Intesa Sanpaolo

Online
Sul sito *www.fondazionebambinogesu.it*

Conto corrente postale
Intestato a: Fondazione Bambino Gesù Onlus n. 1000425874

5 x1000
Codice fiscale 97531780589

App Fondazione Bambino Gesù

DISPONIBILE SU Google Play

Scarica su App Store

Tutte le donazioni alla Fondazione finanziano l'impegno dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù per aiutare bambini, ragazzi e famiglie.