

Le vacanze sono alle porte. Ecco cosa mettere in valigia in caso in cui un bambino non stia bene. «Anche nel caso si resti in Italia o in Paesi senza problemi particolari, è bene avere con sé una minima attrezzatura sanitaria per le urgenze» suggerisce la dottoressa Graziana Galvagno, responsabile dell'Ospedale del Koelliker. Appare pressoché indispensabile avere un termometro e un antifebbre-antidolorifico (paracetamolo e/o ibuprofene) ricordandone le dosi corrette, qualche bustina di polvere per preparare la soluzione reidratante in caso di diarrea, un anti-istaminico in caso di estese reazioni cutanee a sostanze irritanti o di punture d'insetto multiple con prurito intenso. Ancora: qualche fialetta di soluzione fisiologica e un collirio decongestionante in caso di irritazioni oculari, eventualmente un antibiotico (da concordare con il pediatra) nel caso di vacanza in luogo con difficile accesso ad assistenza medica.

«Non vanno dimenticare neppure le creme solari protettive e l'occorrente per piccole lesioni traumatiche, disinfettante, cerotti, eventualmente ghiaccio sintetico e magari anche una crema antibiotica» consiglia l'esperta. Attenzione anche ai certificati di vaccinazione. «In caso siano necessari richiami, per esempio di anti-tetanica, il medico di turno avrà bisogno di sapere la data dell'ultima dose» spiega Galvagno.

Si consiglia di portare con sé anche alcuni repellenti per insetti. «Meritano un'attenzione particolare perché insetti per-



CONSIGLI PER L'ESTATE

Termometro e medicine

Cosa mettere in valigia

niente innocui sono sempre più diffusi anche nelle nostre zone - aggiunge la dottoressa -. Ad esempio le zecche, numerosissime nelle valli del Canavese; quindi non solo non bisogna dimenticare i repellenti e le buone azioni di prevenzione, ma può non essere eccessivo procurarsi le pinzette apposite per estrarle le zecche».

E la mascherina? Non ci sono più obblighi, ma pesa ben poco in valigia e in caso di persone con evidenti sintomi di malattia infettiva (magari i nostri stessi figli) perché rinunciare a una protezione efficace. «Ammalarsi non è mai gradevole, ma in vacanza ancora meno» commenta ancora la dottoressa.

Naturalmente si metteranno in valigia i farmaci specifici (e già ben conosciuti) in caso di bambini con patologie note come asma/broncoostruzione o allergie.

Per i viaggi all'estero poi, soprattutto in Paesi lontani o tropicali, è indispensabile consultare un vero esperto. Servono profilassi specifiche quali vaccini per malattie tropicali o farmaci antimalarici. Meglio avere con sé pastiglie a base di cloro per disinfettare l'acqua, in caso non sia potabile o batteriologicamente sicura. È consigliabile portare in valigia zanzariere da viaggio (magari impregnate di permetrina o Deet).



Graziana Galvagno

IL KOELLIKER
Un'eccellenza della sanità con 200 medici e tecnici



L'Ospedale Koelliker è una struttura polispecialistica accreditata con il Servizio sanitario nazionale e convenzionata con i principali enti di assistenza privata. Un'equipe medica di eccellenza e una strumentazione altamente tecnologica rendono questa importante realtà sanitaria un punto di riferimento per il territorio. Fiore all'occhiello dell'ospedale sono i Centri specializzati che, grazie a un approccio multidisciplinare, permettono un percorso di diagnosi e cura completo, che coinvolge tutte le equipe mediche. L'attività dell'ospedale che ha sede in corso Galileo Ferraris 247/255 è affidata a oltre 200 tra medici e personale sanitario, attivi su 27 Specialità Cliniche e in grado di garantire ogni anno oltre 100mila prestazioni di Diagnostica per immagini, quasi 80mila visite specialistiche e un'attività chirurgica supportata dalle più innovative strumentazioni.

L'ESPERTO

È IMPORTANTE METTERE LA PROTEZIONE SOLARE?

Dottore quanto è importante mettere la protezione solare ai bambini? «L'esposizione eccessiva al sole senza la protezione adeguata, le ustioni solari nei bambini o adolescenti, possono causare danni alla pelle a lungo termine e aumentare il rischio di sviluppare il cancro della pelle in età adulta» avverte il dottor Michele Panzone, dermatologo dell'ospedale Koelliker. «È consigliabile limitare l'esposizione diretta al sole, usare occhiali da sole e cappellini. Evitare l'esposizione al sole tra le 11.30 e le 16, quando i raggi Uv sono più intensi e cercare zone d'ombra o crea ombra artificiale utilizzando ombrelloni o tende da sole per proteggere i bambini» spiega. «È meglio esporre i bimbi al sole dopo i 6 mesi con fattore di protezione da 30 in su e utilizzare indumenti protettivi come schermo fisico; coprire la pelle dei bambini con indumenti leggeri e protettivi, come camicie a maniche lunghe, pantaloni lunghi e cappelli a tesa larga. Optare per tessuti che offrano una protezione solare aggiuntiva e



che siano traspiranti per evitare il surriscaldamento». Inoltre, sarebbe meglio «usare la protezione solare anche con il cielo nuvoloso e anche se i bambini sono già abbronzati». Il dottore inoltre consiglia di utilizzare la crema solare dopo ogni tuffo: «Acqua e sabbia riflettono molto il sole e quindi potenziano l'esposizione ai raggi solari». I dottori rac-

comandano inoltre di «applicare la crema protettiva almeno ogni due ore su pelle pulita e asciutta, possibilmente quando si è ancora a casa». Prediligere filtri fisici (ossido di zinco o biossido di titanio) perché sono meno dannosi per la pelle e per l'ambiente. In più l'ossido di zinco scherma dagli attacchi delle meduse.

LE INFORMAZIONI UTILI

Mail, telefono oppure online Ecco come prenotare le visite

Per le prenotazioni con il Sistema sanitario nazionale, contattare il Cup Regionale al numero verde gratuito 800.000.500.

Presso l'Ospedale Koelliker si possono prenotare in Sistema sanitario nazionale esami di laboratorio (prelievi@ospedalekoelliker.it) e prestazioni di fisioterapia (fisioterapia@ospedalekoelliker.it) via email o contattando il numero 011-61.84.511.

Per le prenotazioni private o con assicurazione è possibile scrivere direttamente all'indirizzo e mail prenotazioni.private@ospedalekoelliker.it oppure telefonare al Centralino: 011.6184.111 - Lunedì-Venerdì: 8.00-19.00. Sabato: 9.00-12.00. Scaricando l'APP Portale Paziente Koelliker permette di prenotare visite ed esami, archiviare fatture e creare il dossier sanitario con tutti i referti.

LA POSTA

NEL PROSSIMO NUMERO

La prossima settimana si parlerà di consigli per un'alimentazione corretta. Per scrivere ai medici del Koelliker: torinocronaca@ospedalekoelliker.it