

Domande frequenti

Influenza e Raffreddore nei Bambini

Come può aiutare Medi24?

Se questo documento non risponde a tutte le vostre domande, contattate Medi24, saremo lieti di aiutarvi.

Se necessario e ritenuto opportuno dal medico, possono essere prescritti **farmaci soggetti a ricetta** (ma non sciroppi per la tosse a base di codeina).

Non possiamo purtroppo rilasciare **certificati di malattia o d'inabilità al lavoro** per studenti, apprendisti o genitori di bambini malati; rivolgetevi al vostro medico di famiglia o al pediatra.

Come posso mantenere il mio bambino in buona salute?

- ✓ Tanta **aria fresca, attività fisica, sonno sufficiente, alimentazione equilibrata**
- ✓ **Lavarsi regolarmente le mani** (soprattutto prima dei pasti e dopo essersi soffiati il naso)
- ✓ **Mantenere** la distanza dalle persone malate o evitarle
- ✓ **Vaccino antinfluenzale:** raccomandato per i bambini con malattie croniche o se persone vicine sono a rischio



Influenza o raffreddore: come distinguerle?

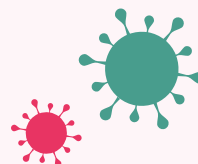
Influenza:

- ✓ **Inizio improvviso, il bambino appare molto malato**
- ✓ **Febbre alta** ($\geq 39^{\circ}\text{C}$), spesso unico sintomo, può durare diversi giorni; possibile comparsa di convulsioni febbrili
- ✓ **Tipico:** forti dolori alla testa e ai muscoli, grande stanchezza, tosse secca, sintomi gastrointestinali (nausea, vomito o diarrea) più frequenti che negli adulti
- ✓ **Occasionalmente:** mal d'orecchio, congiuntivite
- ✓ **Durata:** 7–14 giorni; tosse spesso 2–3 settimane
- ✓ **Miglioramento:** febbre / dolori dopo 3–5 giorni, stanchezza più duratura



Raffreddore (infezione respiratoria):

- ✓ **Inizio graduale, sintomi leggeri**
- ✓ **Tipico:** naso chiuso / che cola, tosse, mal di gola frequente
- ✓ **Febbre:** nei bambini più comune che negli adulti
- ✓ **Più raro e lieve:** mal di testa e dolori muscolari
- ✓ **Durata:** 7–14 giorni
- ✓ **Miglioramento:** di solito dopo 5–7 giorni; la tosse può durare più a lungo



Quando dovrei portare il mio bambino dal medico?

- ✓ Se la **febbre** ($> 38.5^{\circ}\text{C}$) dura più di **3 giorni** o si ripresenta regolarmente
- ✓ Se i sintomi **non migliorano dopo 5–7 giorni** o peggiorano, oppure **la tosse non migliora dopo 2 settimane**
- ✓ Se il bambino è **molto debole, beve poco, ha difficoltà respiratorie, rientramenti intercostali, tosse metallica** (pseudocroup) e **mal d'orecchio** da più di 2 giorni (potrebbe trattarsi di otite media batterica)
- ✓ **Lattanti, bambini piccoli e bambini con malattie croniche** (ad es. asma, cardiopatie, immunodeficienza) **dovrebbero essere valutati dal medico piuttosto presto**

Come il medico stabilisce la diagnosi?

- ✓ Di solito tramite **colloquio e visita medica** (auscultazione, palpazione)
- ✓ **Esami del sangue o radiografia:** nei casi gravi o in presenza di complicazioni
- ✓ **Tampone nasale / faringeo per analisi:** di norma solo nei bambini a rischio, in caso di complicazioni o forme gravi



Cosa posso fare per far stare meglio il mio bambino?

Servono **pazienza e tanta attenzione affettuosa** – il **sistema immunitario ha bisogno del suo tempo**. Tuttavia, la guarigione può essere sostenuta e i **disturbi alleviati** con:

- ✓ **Riposo e routine quotidiana:** i bambini non devono restare a letto se si sentono bene; basta una giornata tranquilla. Il movimento all'aria aperta è consentito se non c'è febbre e il bambino si sente in forma
- ✓ **Bere molto:** offrire da bere regolarmente (acqua, tisane, succhi diluiti); aiuta a prevenire la disidratazione e a fluidificare il muco
- ✓ **Alimentazione leggera:** piccole porzioni, se il bambino ha appetito
- ✓ **Migliorare il clima degli ambienti:** arieggiare regolarmente (aprire tutte le finestre per 5 minuti, 2–3 volte al giorno), aumentare l'umidità dell'aria (rinforza le mucose, riduce la tosse secca e la congestione nasale)

Né l'influenza né il raffreddore guariscono più rapidamente grazie a rimedi o farmaci.

Gli antibiotici aiutano contro l'influenza o il raffreddore?

No – l'influenza e il raffreddore sono causati da **virus**, quindi gli antibiotici non servono a nulla.

Servono solo in caso di infezioni **batteriche** concomitanti (ad es. polmonite, otite), che richiedono una valutazione medica.

Può il mio bambino andare a scuola / al nido / dai nonni?

- ✓ Con **sintomi lievi di raffreddore, senza febbre** e con buone condizioni generali (**il bambino mangia, beve e gioca normalmente**), la frequenza della scuola o del nido è possibile
- ✓ **Restare a casa in caso di febbre** o sintomi marcati (circa 3–5 giorni)
- ✓ **Evitare il contatto con persone a rischio** (donne incinte, anziani, persone con malattie croniche, neonati) finché i sintomi sono evidenti (circa 5–7 giorni)



Rimedi casalinghi e farmaci per alleviare i sintomi:

Naso chiuso o che cola:

- ✓ Lattanti / bambini piccoli: pulire il naso con un aspiratore nasale; se non disponibile, pulire delicatamente con un fazzoletto arrotolato (attenzione: non introdurlo troppo nel naso)
- ✓ Bambini più grandi: inalazioni di vapore con soluzione salina o tisana alla camomilla
- ✓ Gocce o spray nasali fisiologici
- ✓ Oli essenziali: evitare nei lattanti e nei bambini piccoli (rischio di irritazione delle vie respiratorie). Nei bambini più grandi usare con prudenza e sempre diluiti, ad es. su vestiti o petto – mai direttamente su viso o sotto il naso

Febbre:

- ✓ A seconda delle condizioni generali, può essere utile un antipiretico; indicati paracetamolo o ibuprofene (dosati in base al peso secondo il foglietto illustrativo o le indicazioni del medico)



Tosse:

- ✓ Bere molto, tenere il busto sollevato, aria fresca
- ✓ Bambini più grandi: inalazioni di vapore con soluzione salina o tisana alla camomilla
- ✓ Miele (non per bambini sotto 1 anno): un cucchiaino la sera, puro o in una bevanda tiepida, per calmare la tosse secca
- ✓ Impacchi caldi sul petto: immergere un panno in acqua calda, strizzarlo, applicarlo sul petto e coprire con un panno asciutto (solo se il bambino lo trova piacevole, non in caso di brividi o febbre)
- ✓ Borsa dell'acqua calda o cuscino caldo: verificare la temperatura per evitare ustioni

Mal di gola:

- ✓ Bevande calde o fredde, secondo la preferenza
- ✓ Gargarismi con tisana alla salvia o camomilla (per i bambini più grandi)
- ✓ Pastiglie per la gola solo se adatte all'età (attenzione al rischio di soffocamento)

Molti farmaci per la tosse e il raffreddore, così come le preparazioni combinate, **sono spesso poco efficaci nei bambini** e possono avere effetti collaterali. Per questo vanno usati solo su consiglio medico. Se un trattamento è davvero necessario, è meglio trattare i singoli sintomi in modo mirato.

Può il mio bambino volare per le vacanze?

- ✓ **Raffreddore lieve:** volare di solito è possibile, ma i disturbi possono peggiorare (ad es. pressione alle orecchie, malessere, tosse)
- ✓ **Sintomi forti, naso chiuso o mal d'orecchio:** meglio rimandare il viaggio
- ✓ **Consigli:** spray o gocce nasali saline prima del decollo e dell'atterraggio, bere molto; ciuccio o gomma da masticare per favorire l'equilibrio della pressione
- ✓ **In caso di dubbio:** chiamateci – saremo lieti di aiutarvi