

Il virus e il caldo: più sereni ma senza abbassare la guardia

Pubblicato: Giovedì 30 Luglio 2020



Vero: la situazione epidemiologica migliora, è possibile spostarsi tra regioni, andare in vacanza e frequentare amici e parenti in **un'estate di relativa serenità insperata fino a qualche mese fa. Allora è giusto vivere rinnovate esperienze di socialità (di cui soprattutto i bambini hanno subito la grande mancanza)** e meritato relax dopo una stagione fredda particolarmente stressante, **ma “non è il caso di abbassare la guardia”**.

Lo scrivono a chiare lettere i pediatri dell'ospedale Bambino Gesù di Roma in un articolo della rivista **“A scuola di Salute”** dedicato al rapporto tra caldo e coonavirus, tra buone notizie e falsi miti da sfatare.

IL VIRUS CIRCOLA ANCORA

Il virus non è meno contagioso: come succede per molti virus respiratori, **incluso quello dell'influenza**, non è che con il caldo scompaiono o sono meno aggressivi. Al contrario è il nostro stile di vita in estate che limita le occasioni di contagio perché si sta meno negli ambienti chiusi e lì si arieggia di più, lasciando aperte a lungo le finestre, e ci si frequenta di più all'aperto dove è generalmente più facile e naturale mantenere il distanziamento sociale.

Per questo i pediatri raccomandano ai genitori di non abbassare la guardia su alcune semplici regole di igiene e salute, sempre valide, come lavarsi spesso le mani, avvisare subito il medico in caso di sintomi influenzali ed evitare di frequentare chi ne manifesta.

MENO GIOCATTOLI, PIÙ GIOCHI

La socialità più sicura è quella che si svolge all'aria aperta, sia in spiaggia che in montagna: correre, camminare, nuotare, passeggiare, andare in bicicletta sono tutte attività salutari per mille ragioni e che in più garantiscono **al contempo la possibilità di condividere con gli amici momenti di rilassata spensieratezza a una buona distanza gli uni dagli altri, senza alcun sforzo.**

Più attenzione, secondo i pediatri, bisogna prestare alle aree gioco. Senza ansie eccessive (il virus sopravvive poco sulle superfici all'aria aperta), ma assicurandosi di **pulire bene le mani prima e dopo aver giocato al parco.**

AEREO; AUTO O TRENO: QUAL È IL MEZZO PIÙ SICURO?

Sicuramente, da un punto di vista prettamente sanitario, il mezzo più sicuro è l'automobile, da preferire, secondo i pediatri, per viaggi non eccessivamente lunghi.

Per quanto riguarda treni e aerei invece, le compagnie dovranno garantire che tutti i passeggeri indossino la mascherina durante gli spostamenti e dovranno dotare i mezzi di un sufficiente numero di distributori id disinfectanti per le mani. Sempre cercando di rispettare il più possibile il distanziamento.

di bambini@varesenews.it