

Vacanze sicure con i bambini, nella seconda estate di pandemia

Pubblicato: Mercoledì 7 Luglio 2021



A prescindere dalla meta, le vacanze estive sono un traguardo molto atteso dai genitori ma anche dai bambini, soprattutto al termine di un anno difficile come quello appena trascorso. Lo sanno bene anche i **pediatri dell'ospedale Bambino Gesù di Roma che nell'ultimo numero della rivista "A scuola di salute", hanno pensato di elencare da medici (e non da tour operator) una serie di consigli per viaggiare sicuri sempre, per ogni tipo di vacanza:** in auto o in aereo, verso alberghi o campeggi, in mare o in montagna, in Italia o all'estero.

In estate ci si contagia di meno perché i coronavirus (non solo il Sars-Cov-2) sembrano influenzati dai nostri comportamenti stagionali: "In estate **trascorriamo più tempo all'aperto dove il rischio di infezioni è molto più basso**, e la maggiore esposizione alla luce solare **aumenta i livelli di vitamina D**, rafforzando il sistema immunitario – scrive **Caterina Rizzo** – Adottiamo stili di vita più attivi che aumentano la capacità del corpo di resistere alle infezioni e ci sono prove che i raggi UV del sole riducono il tempo di sopravvivenza del virus sulle superfici". Tutte ragioni che, unite alla maggiore copertura vaccinale spiegano la minore diffusione del virus nelle ultime settimane.

"Ma non è tempo dei liberi tutti", avvertono i pediatri ricordando le varianti e il fatto che molte persone, a partire da tutti i bambini sotto i 12 anni, non sono ancora vaccinate. Ecco allora una pratica guida alle vacanze in sicurezza con i bambini.

PRIMA E DURANTE IL VIAGGIO

Indossare la **mascherina su aerei, treni o mezzi pubblici e negli snodi** come stazioni e aeroporti

Evitare la folla e rispettare la distanza di sicurezza di un metro

Lavare (o, se non è possibile, igienizzare) spesso le mani

Controllare le pagine di viaggio nazionali, o dei paesi esteri di destinazione, per aggiornamenti sulle raccomandazioni per i viaggiatori (come ottenere il **greenpass**, valido per i viaggi all'estero nei paesi UE).

TRASPORTI

Che siano in auto, in camper, treno o aereo è **meglio preferire viaggi brevi**, con poche soste (o scali) lungo il percorso.

“La maggior parte dei germi non si diffondono facilmente sui voli grazie al modo in cui circola e viene filtrata l'aria sugli aerei”, scrivono gli esperti del Bambino Gesù consigliando voli diretti, che evitino scali. Meno sicuri per questa ragione navi, treni o autobus a lunga percorrenza.

ALLOGGI

La soluzione più sicura è quella della casa vacanze, da condividere con i familiari o amici vaccinati.

Più attenzione richiedono invece soluzioni come affitta camere, alberghi oppure ostelli che prevedono l'utilizzo di spazi (o anche di bagni) n comune tra diversi ospiti.

Un capitolo a parte meritano i campeggi: meno sicure sono le soluzioni affollate o che prevedono la condivisione dei servizi.

MANGIARE FUORI

Benissimo i pic-nic e il cibo d'asporto, mentre prima di scegliere un ristorante è bene assicurarsi che rispetti le misure di prevenzione (mascherine sempre indossate dal personale, distanze e ventilazione dei locali adeguate).

Sconsigliate le opzioni self service.

Foto in apertura di [Shannon Lawford](#) da [Pixabay](#)

di bambini@varesenews.it