

Il Coronavirus e i bambini



Antonella Brunelli

Pediatria e Consultorio Familiare Cesena, AUSL Romagna

*Che cos'è che in aria vola?
C'è qualcosa che non so?
Come mai non si va a scuola?
Ora ne parliamo un po'.
Virus porta la corona,
ma di certo non è un re,
e nemmeno una persona:
ma allora, che cos'è?*
R. Piumini

Il Coronavirus è un virus piccolissimo, basta pensare che sulla punta di un ago ci possono stare 350.000 Coronavirus. È così piccolo che riesce ad arrivare velocemente fino alla parte più piccola dei nostri polmoni. Si chiama così per la sua forma, il suo nome scientifico è SARS-CoV-2 e la malattia che provoca viene chiamata Covid (COrona VIRus Disease).

È stato riconosciuto in Cina per la prima volta, e proprio da lì ha iniziato velocemente a diffondersi. Per viaggiare usa le piccole goccioline di saliva che noi buttiamo fuori con la tosse o gli starnuti.

Il Coronavirus ha fatto ammalare tante persone, di tutte le età, la maggior parte guarisce, ma altre possono invece ammalarsi di più. Tanti dottori e scienziati in tutto il mondo stanno cercando il modo per sconfiggere questo virus e presto ci sarà un vaccino.

Come evitare la malattia da Coronavirus?

Proprio perché si diffonde con la tosse e gli starnuti è bene tossire o starnutire in un fazzolettino di carta che butteremo via subito, oppure usando il gomito, non le mani, dove le goccioline di saliva possono rimanere appiccicate.

Cinque passi per lavare bene le mani:

- 1 bagniamo le mani,
- 2 facciamo la schiuma con il sapone,
- 3 strofiniamo bene sotto, sopra e tra le dita,
- 4 sciacquiamo
- 5 asciughiamo.

Tutto in non meno di 20 secondi, il tempo di cantare *Tanti auguri a te* per due volte.

In mancanza di acqua e sapone si può usare un disinfettante a base di alcol al 60%.

Come si manifesta la malattia da Coronavirus?

Il Coronavirus si manifesta in maniera diversa nelle diverse persone. Spesso i sin-

tomi sono quelli dell'influenza, un po' di febbre, tosse e raffreddore. In alcune persone, arrivando il virus fino ai polmoni, si può manifestare con una difficoltà a respirare, in questi casi è bene chiedere aiuto al proprio medico o pediatra.

Non tutte le febbri sono collegate al Coronavirus, ma essendo un virus così veloce e diffuso è bene essere attenti e comunicare sempre in caso di febbre con il proprio medico.

Stare sempre in casa è difficile

Questo piccolo virus molto aggressivo in pochi giorni ha sconvolto l'intero pianeta. Per difenderci l'arma migliore è il distanziamento sociale, ossia evitare di incontrare le persone. Se per una persona adulta può rivelarsi una nuova disciplina, per il bambino è un atto innaturale: ogni bambino per crescere ha bisogno di incontrare tante persone. Stare chiuso in casa, senza incontrare gli amici, andare a scuola, al parco o a fare sport è una sfida molto impegnativa sia per il bambino che per il genitore. Un'altra sfida, per il bambino, è quella di dare un senso alla drammaticità di questo evento.

È bene parlare al bambino spiegando in termini semplici quello che sta succedendo, non nascondendo le proprie difficoltà e preoccupazioni, ricordando sempre che la situazione si risolverà. È bene sempre rispondere alle domande con la verità in maniera semplice e adeguata all'età. Se qualcuno si ammalerà in famiglia, il bambino deve sapere che c'è la cura e la guarigione. I bambini capiscono la gravità di quello che sta succedendo dal volto e dai sentimenti dei genitori. La tranquillità, il sorriso, la fiducia che l'adulto riesce a esprimere sono più efficaci di ogni parola di rassicurazione e sono gli ingredienti necessari a dare un senso positivo a ciò che sta accadendo: il bambino impara dal nostro comportamento.

In una situazione come questa, dove alle tante preoccupazioni si aggiunge una prolungata convivenza in spazi ristretti, è facile andare su di giri e perdere la calma: in questo caso è bene prendere una pausa, mettersi seduti comodi con le mani sulle ginocchia, chiudere gli occhi, controllare il respiro e i piccoli movimenti che fa il corpo. A cosa state pensando? Come vi sentite emotivamente? Una pausa dà la possibilità di essere più calmi.

Come l'adulto, anche un bambino potrebbe vivere una situazione di stress sotto forma di agitazione, rabbia, ansia (ossia una paura indefinita di qualcosa che può accadere di pericoloso). A volte i bambini possono diventare appiccicosi o, al contrario, silenziosi e distanti. Alcuni possono riprendere a fare la pipì a letto. Cosa possiamo fare? Passiamo più tempo insieme a loro, ascoltiamo i loro racconti e offriamo tante coccole, giochiamo con loro o invitiamoli a fare qualche attività insieme come un gioco di società, un disegno, una partita a carte, o guardare insieme le immagini di un libro. Facciamoli incontrare in video, a orari prestabiliti, insieme a qualche amico; alcune attività si possono condividere tramite i social come un disegno o una costruzione da far vedere a parenti e amici.

Chiediamo loro cosa vogliono fare, e se non fosse possibile esaudire la loro richiesta a causa delle norme di sicurezza, bene, questo è un'opportunità per discuterne insieme. Cerchiamo di organizzare la giornata, aiutando i più piccoli nella programmazione delle attività come il tempo da dedicare allo studio, all'incontro con gli altri sui social, e così via; non è necessario rispettare rigidamente gli orari, ma avere delle abitudini costanti può aumentare il senso di sicurezza e può migliorare il comportamento dei bambini.

Le routine familiari (per esempio il pasto della famiglia, l'accompagnarli a letto, leggere insieme) sono momenti della giornata nei quali il bambino sa esattamente quello che avverrà, e ciò procura molto piacere. La routine offre sicurezza e fiducia ed è una delle più importanti attività che può fare il genitore per aiutare il bambino a rilassarsi. Anche dedicare un momento di tempo a ognuno dei propri figli a un orario fisso può essere una speciale routine che dà gioia al bambino già nell'attesa che arrivi questo momento della giornata.

Sì, stare in casa per tante settimane, limitare la vita di incontri con gli amici, i nonni e i propri cari è una limitazione importante per un bambino, ma possiamo sfruttarla come un'opportunità per essere genitori speciali.

✉ antonella.brunelli@auslromagna.it