

Malattie virali nei bambini

Pronto Soccorso / Foglio Informativo

Bambini

Che cosa sono le malattie virali?

Un virus è un germe che causa infezioni come il raffreddore, la bronchiolite, la tonsillite, le infezioni all'orecchio e l'influenza. Esistono centinaia di virus diversi.

Che cosa causa le malattie virali?

Un virus può essere trasmesso da una persona ad un'altra tramite goccioline emesse dal naso (con starnuti e secrezioni nasali) e dalla bocca (con la saliva o la tosse) o tramite il vomito o le feci (specialmente se una persona ha la diarrea).

Un virus può diffondersi facilmente quando i bambini sono in diretto contatto tra loro, come nei centri di assistenza all'infanzia, negli asili o a scuola. Di solito passa un po' di tempo da quando il bambino è stato esposto al virus a quando insorge una malattia. Questo di solito avviene entro pochi giorni ma per alcuni virus può accadere fino a due o tre settimane più tardi.

È comune per i bambini avere da sei a 10 malattie virali all'anno nei primissimi anni di vita. È anche comune per i bambini ammalarsi di un virus poco tempo dopo aver incominciato a guarire da un altro differente, il che potrebbe far pensare ai loro genitori che siano sempre ammalati. Man mano che i bambini crescono di solito la frequenza di malattie virali cala.

Quali sono i sintomi delle malattie virali?

Le malattie virali si manifestano con vari sintomi, quali:

- naso chiuso o gocciolante
- occhi rossi e lacrimosi
- mal di gola
- febbre e eruzione cutanea (caratterizzata da macchie che diventano bianche per un secondo se vengono compresse con un dito o con un bicchiere)
- tosse e starnuti
- vomito e diarrea
- sonnolenza (*letargia*)
- inappetenza
- senso di malessere generale.

Benché nei bambini molti virus siano lievi, gli infanti (specialmente a meno di tre mesi di età) possono ammalarsi molto rapidamente e devono essere esaminati da un dottore.

Trattamento

Le malattie virali non possono essere curate con gli antibiotici, per cui il miglior trattamento consiste nel riposare a casa per consentire al sistema immunitario di lottare contro il virus.

Cura a casa

Alcuni semplici accorgimenti possono mettere il bambino più a suo agio.

- Dategli da bere piccole quantità di liquidi quando è sveglio (per esempio un sorso d'acqua più o meno ogni 15 minuti). Questo è utile per alleviare il mal di gola e per sostituire i liquidi che ha perso a causa della febbre. L'acqua è la cosa migliore, però potete anche dargli succo di frutta o 'cordial' diluiti con l'acqua. I ghiaccioli sono ottimi per rinfrescare la gola e per regolare l'equilibrio idrico dell'organismo (specialmente se il bambino vomita o ha la diarrea). I ghiaccioli non fanno peggiorare l'infezione virale o il mal di gola.
- Dare fluidi a sufficienza è cosa importante nel caso di bambini piccoli – questi fluidi dovrebbero essere il latte o dei fluidi di reidratazione come Gastrolyte.
- Non preoccupatevi se il bambino non mangia. Vedrete che ricomincerà a mangiare non appena si sente meglio.
- Fatelo riposare.
- Per liberare il naso chiuso dei neonati potete usare gocce nasali di soluzioni saline (in questo modo il bambino può alimentarsi più facilmente).
- Usate il paracetamol (*Panadol* o *Dymadon*) o l'ibuprofen (*Nurofen*) per calmare il dolore, o se il bambino è avvilito, irritabile o letargico. Non usate il paracetamol o l'ibuprofen per abbassare la febbre. La febbre in effetti aiuta l'organismo a riprendersi in modo naturale, per cui abbassandola si potrebbe prolungare la malattia. Controllate attentamente la confezione dei medicinali per sapere con precisione il dosaggio che dovete somministrare e non date al bambino altri prodotti che contengono il paracetamol o l'ibuprofen (come ad esempio alcuni sciroppi per la tosse e preparati per il raffreddore e l'influenza).
- Non usate altri rimedi a meno che non ve lo abbia raccomandato un medico o un professionista sanitario.
- **Non date** al bambino l'aspirina.

Cosa potete aspettarvi

- Il bambino si sentirà meglio entro pochi giorni, ma continuerà a stare poco bene fino a un massimo di due settimane.
- La tosse potrebbe durare per parecchie settimane.
- Molte eruzioni cutanee sono di natura lieve e non causano al bambino alcun fastidio, anche se alcune potrebbero causare molto prurito. Un'eruzione cutanea spesso dura alcuni giorni prima di scomparire un po' alla volta. A volte un'eruzione cutanea si manifesta quando la febbre è passata. La comparsa di questa eruzione cutanea indica che il bambino incomincia a stare meglio.

- A volte il raffreddore può far scatenare l'asma (se il bambino è asmatico) o un suono sibilante quando respira. Se questo dovesse succedere, curate l'asma come fareste normalmente, ma se il suono sibilante non si è mai verificato prima e il bambino respira con difficoltà, portatelo dal medico per una visita di controllo.
- Raramente, un bambino oltre a un'infezione virale potrebbe anche avere un'infezione batterica. Se il bambino non sta migliorando o le sue condizioni peggiorano, consultate il vostro medico di base.

Prevenzione

È quasi impossibile poter prevenire che il bambino venga colpito da un'infezione virale, ma ci sono alcune precauzioni che potete prendere per proteggerlo, queste sono:

- immunizzare il bambino per prevenire certi virus come il virus del morbillo, parotite, rosolia e varicella
- assicurarvi che segua una dieta alimentare ben equilibrata e che dorma molto – questo serve a rafforzare il sistema immunitario (i bambini non dovrebbero prendere le vitamine su una base giornaliera)
- non mandarlo a scuola o all'asilo quando sta poco bene
- insegnare ai bambini più grandicelli a lavarsi le mani ogni volta che toccano un fazzolettino di carta, starnutiscono o tossiscono coprendosi la bocca con le mani (i fazzolettini di carta sono molto più igienici dei fazzoletti normali). Insegnate al bambino a buttare i fazzoletti di carta nella pattumiera subito dopo l'uso.

Note:

Volete maggiori informazioni?

- Visitate il sito web **Royal Children's Hospital** www.rch.org.au/kidsinfo
- Visit the **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Come cercare aiuto



In un'**emergenza recatevi** al pronto soccorso dell'ospedale più vicino o chiamate un'ambulanza (digitate 000). Questo dovete farlo se il bambino:

- è molto pallido o non riuscite a svegliarlo
- respira con difficoltà
- ha tre mesi di età o meno, non mangia o ha la febbre



Consultate il vostro medico di base o un professionista sanitario se il bambino:

- ha mal di testa o una rigidità al collo
- ha un dolore che non passa nemmeno dopo aver preso il paracetamol o l'ibuprofen
- ha persistente vomito e diarrea
- ha la febbre alta (che non migliora dopo 48 ore)
- si rifiuta di bere o di succhiare un ghiacciolo per sei ore. Non preoccupatevi se non vuole mangiare
- ha un'eruzione cutanea o una macchia che non diventa bianca per un secondo o meno se viene compressa con le dita o se vi poggiate sopra un bicchiere
- ha i pannolini asciutti o bagna meno di quattro pannolini al giorno
- non è migliorato dopo 48 ore
- vi causa preoccupazioni per qualsiasi altra ragione.

Se il bambino pare che stia male e ha meno di tre mesi di età, deve essere sottoposto ad una visita medica di controllo. Le condizioni dei neonati possono aggravarsi molto rapidamente.



Per poter consultare un infermiere/ra abilitato/a potete chiamare il servizio **NURSE-ON-CALL 24 ore al giorno** al numero **1300 60 60 24** al costo di una telefonata urbana da qualsiasi località del Victoria.*

NURSE-ON-CALL fornisce accesso a un **servizio interpreti** per chi ha problemi o difficoltà a comunicare in inglese. Chiamare il numero **1300 60 60 24**.

*Le chiamate dai cellulari potrebbero essere addebitate ad una tariffa superiore.

Se volete ricevere questa pubblicazione in un **formato accessibile**, chiamate il numero 9096 0578 oppure inviate una email al recapito edfactsheets@health.vic.gov.au



Dicembre 2010. Disponibile anche su internet al recapito www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sanitarie sono intese solo per scopi educativi di carattere generale. Consultate il vostro medico di base o un altro professionista sanitario per assicurarvi che esse facciano al caso vostro.

Autorizzato dal
Victorian Government
Melbourne (1009025)