

# Primo soccorso per bambini, bimbi piccoli e neonati

Intervenire in modo rapido  
e corretto in caso  
d'emergenza

Con rimedi  
casalinghi e  
medicamenti  
di casa

CSS

# Sommario

<b>Primo soccorso per bambini</b>	<b>3</b>
Pronti per un'emergenza	3
Valutare la situazione	4
Procedura in caso d'emergenza	6
Allertare il servizio d'emergenza	7
<b>Misure di primo soccorso</b>	<b>8</b>
Crisi convulsiva	8
Piccole ferite	9
Ferite da taglio ed emorragie	10
Morsi di animali	11
Nausea e vomito	12
Ostruzione delle vie aeree / Ingestione	13
Primo soccorso in acqua	16
Punture di insetti	17
Avvelenamento	18
Ustioni e scottature	19
Colpo di sole e colpo di calore	20
Ipotermia e congelamento	21
Lesioni alle ossa e alle articolazioni	23
<b>Rimedi casalinghi in caso d'emergenza</b>	<b>25</b>
<b>Rimedi casalinghi in caso d'emergenza</b>	<b>28</b>
<b>Prevenire le emergenze</b>	<b>30</b>
Gli infortuni più comuni nei bambini	30
Prevenire gli infortuni	31

# Pronti per un'emergenza

**In veste di genitori, nonni, zii, vicini o amici desideriamo offrire ai nostri bambini la massima libertà e tutto lo spazio possibile affinché si sviluppino e crescano.**

I più piccoli dovrebbero scatenarsi, saltare, essere curiosi, provare cose nuove – perché è così che si divertono, scoprono il mondo e apprendono. Tuttavia, al contempo spetta a noi fare in modo che non accada loro nulla.

Ecco perché è importante sapere dove si celano i pericoli. Qui troverà una panoramica di suggerimenti, i numeri d'emergenza più importanti e alcune misure di primo soccorso.



## I numeri d'emergenza in sintesi



Pronto soccorso	144
Centro d'informazione tossicologica	145
REGA	1414
Polizia	117
Pompieri	118
Servizio d'emergenza europeo	112

Purtroppo, anche con la migliore supervisione e preparazione, non è possibile evitare tutti gli infortuni. In qualità di supervisori o di testimoni oculari, tuttavia, conoscere le misure di pronto soccorso ci infonde sicurezza. Possiamo intervenire meglio e più rapidamente quando sappiamo cosa fare in caso d'emergenza. Vale pertanto la pena frequentare un corso di primo soccorso per genitori, dove è possibile apprendere come affrontare specifiche situazioni e quando si tratta davvero di un caso d'emergenza.

# Valutare la situazione

**La regola generale in qualsiasi situazione d'emergenza è fare per prima cosa un quadro generale e valutare la situazione.**

Il bambino è caduto dall'altalena o dallo skateboard, strilla e si rialza? Allora probabilmente non c'è motivo di preoccuparsi. E se invece rimane sdraiato a terra e non reagisce? Allora è necessario agire rapidamente.

Nella valutazione della gravità della situazione per il bambino, il pronto soccorso distingue tre condizioni:

## 1. Risposta

Si deve procedere con cautela, adagiare il bambino come lo richiede e, a seconda della situazione, chiamare il pediatra, la clinica pediatrica o direttamente il numero d'emergenza 144.

## 2. Perdita di conoscenza

In questo caso, porre il piccolo paziente in posizione laterale di sicurezza e allertare immediatamente i servizi d'emergenza. I neonati andrebbero presi in braccio con la cosiddetta presa a «C». Il pollice e l'indice afferrano il mento del bebè. Il corpo poggia con l'addome sul gomito. I glutei rimangono leggermente più in alto della testa. Come gli adulti, i bambini più grandi vanno posti nella posizione laterale di sicurezza (si veda la procedura a pagina 5).

## 3. Nessun segno di vita

Se il bambino non mostra segni di vita e non reagisce, il caso d'emergenza va segnalato immediatamente. Se la respirazione è assente o non appare normale, ad esempio se il bambino respira a fatica, andrebbe rianimato immediatamente.

Se non si è sicuri della condizione del bambino, in caso di dubbio è sempre meglio presumere il peggio.

## Rianimazione

Se si trova sola/o, inizi subito la rianimazione e allerti il servizio di soccorso dopo circa un minuto.

Neonati (< 1 anno)

Bambini (> 1 anno)

Nessuna reazione?

**Chiamare aiuto!**

**Liberare le vie aeree**

Respirazione normale  
assente?

**5 insufflazioni**

Nessun segno di vita?

**30 compressioni toraciche  
(massaggio cardiaco)  
2 insufflazioni**  
Eeguire alternatamente finché non subentra  
il medico del pronto soccorso

# Procedura in caso d'emergenza

**Prima di adottare misure di primo soccorso è necessario avere un quadro il più possibile preciso delle condizioni del bambino.**

## 1. Prendere contatto

Parli con calma al bambino. Se è abbastanza grande, chiedi direttamente se ha dolore e ferite. Osservi attentamente il piccolo paziente. Ad esempio, prendendogli la mano constati se è calda, fredda, asciutta o umida. Il tocco ha inoltre un effetto calmante.

## 2. Controllare le pulsazioni

Le pulsazioni del bambino sono rapide o lente? Occorre notare che la frequenza delle pulsazioni dei bambini è generalmente più elevata di quella degli adulti. Nei neonati e nei bambini piccoli, la frequenza cardiaca a riposo è compresa tra i 100 e i 140 battiti al minuto.

## 3. Cercare eventuali lesioni

Non tutti i bambini sono già in grado di parlare. E soprattutto i più piccoli tendono a lamentarsi – ad esempio di mal di pancia, anche se in realtà hanno male altrove, oppure negano completamente il dolore. Pertanto, non presti attenzione solo alle ferite visibili ma controlla anche se l'abbigliamento o la posizione del bambino coprono altre ferite. Macchie di sangue, le circostanze dell'infortunio ed eventuali testimoni oculari potranno fornirti punti di riferimento a tale scopo.

## 4. Coprire

I bambini hanno un equilibrio termico meno stabile rispetto agli adulti e si raffreddano rapidamente – anche in presenza di temperature normali. Per questo motivo è importante mantenere caldi i piccoli pazienti. La soluzione migliore è posizionare il bambino sulla coperta (isotermica) e avvolgerlo. A tale scopo, giri prima il bambino sul fianco e poi sulla schiena.

## 5. Donare attenzioni e consolare

Faccia in modo di garantire tranquillità sul luogo dell'infortunio. Mostri al bambino la sua presenza e che lo ascolta. Conforti il piccolo paziente con le sue parole e non lo lasci solo.

## 6. Numero d'emergenza 144

Il servizio di pronto soccorso svizzero è raggiungibile al numero 144. In caso di avvelenamento, chiami il Centro d'informazione tossicologica al numero 145. Non riagganci mai dopo le prime domande! Rimanga in linea fino a quando il servizio d'emergenza non termina la chiamata. Tale servizio potrà fornirle aiuto dandole istruzioni al telefono.



## Procedere in modo mirato

In caso di bambini che hanno perso conoscenza, per prima cosa adottare le misure salvavita (si veda pagina 5) e solo successivamente cercare ulteriori lesioni!

# Allertare il servizio d'emergenza

## Chiamando il 144, fornire le seguenti informazioni:

**Dove** si trova il luogo dell'infortunio, con informazioni il più precise possibile sulla posizione come vie di accesso o piano

**Chi** è lei, indicando il suo nome, il tipo di rapporto con il bambino, il numero di telefono al quale può essere richiamata/o

**Cosa** è successo

**Quando** si è verificato l'infortunio

**Quanti** feriti ci sono

**Qual è** la condizione delle persone interessate, quali lesioni hanno subito, se si trovano in pericolo di vita

**Ulteriori** informazioni utili, ad esempio se il luogo dell'infortunio è facilmente raggiungibile e accessibile in ambulanza.

## Obbligo di soccorso

In Svizzera, per i bambini e gli adulti vige l'obbligo fondamentale di prestare soccorso. Tale obbligo è disciplinato dalla legge nel Codice penale svizzero: chiunque omette di prestare soccorso a una persona da lui ferita o in imminente pericolo di morte, ancorché, secondo le circostanze, lo si potesse da lui ragionevolmente esigere, chiunque impedisce ad un terzo di prestare soccorso o lo ostacola nell'adempimento di tale dovere, è punito con una pena detentiva sino a tre anni o con una pena pecuniaria (art. 128 CP). Sono esentati solo coloro che, per aiutare, si metterebbero in pericolo (di vita).

# Crisi convulsiva

**Durante una crisi convulsiva, un'attività elettrica si propaga improvvisamente nel cervello causando la perdita di conoscenza del bambino. La maggior parte delle crisi convulsive non provoca danni conseguenti e il bambino o il neonato ha solo brevi spasmi. Tuttavia, una crisi di questo tipo sembra spesso molto preoccupante.**

## **Possibili segni di una crisi convulsiva:**

Perdita improvvisa di conoscenza

Cedimento muscolare (il bambino crolla)

Oppure: il bambino «annuisce» in modo brusco e ritmico con la testa, distende le braccia allargandole, contrazioni delle braccia o delle gambe

Sguardo fisso o rotazione degli occhi, strabismo

Pause respiratorie, rantolo o altre alterazioni della respirazione

Pallore improvviso o colore della pelle grigio-bluastro

## **Cosa fare in caso di crisi convulsiva?**

Mettere il bambino in sicurezza (sdraiarlo sul pavimento su una base morbida)

Non tenere fermi gli arti contratti per evitare lesioni

Chiamare il numero d'emergenza 144

Osservare le crisi convulsive:  
quanto dura la crisi?

Dopo la crisi, porre il bambino nella posizione laterale di sicurezza.

Calmare il bambino, tenerlo al caldo e non lasciarlo solo fino all'arrivo del medico del pronto soccorso.

Se il bambino è molto caldo, c'è il sospetto di una convulsione da febbre o di un'infezione. Impacchi ai polpacci o impacchi freddi abbassano la febbre.

# Piccole ferite

Le escoriazioni superficiali nonché le lacerazioni, le contusioni e le ferite lacero-contuse andrebbero trattate nel modo seguente:

Lavarsi accuratamente le **mani**

Rimuovere eventuali corpi estranei con una **pinzetta**

**Pulire con un po' d'acqua** e lasciare asciugare o tamponare delicatamente

Applicare una generosa quantità di **disinfettante** e lasciare agire per 2–3 minuti

Applicare un **cerotto** o una **benda**

Sostituire il cerotto o la benda e disinfettare **ogni 24 ore**



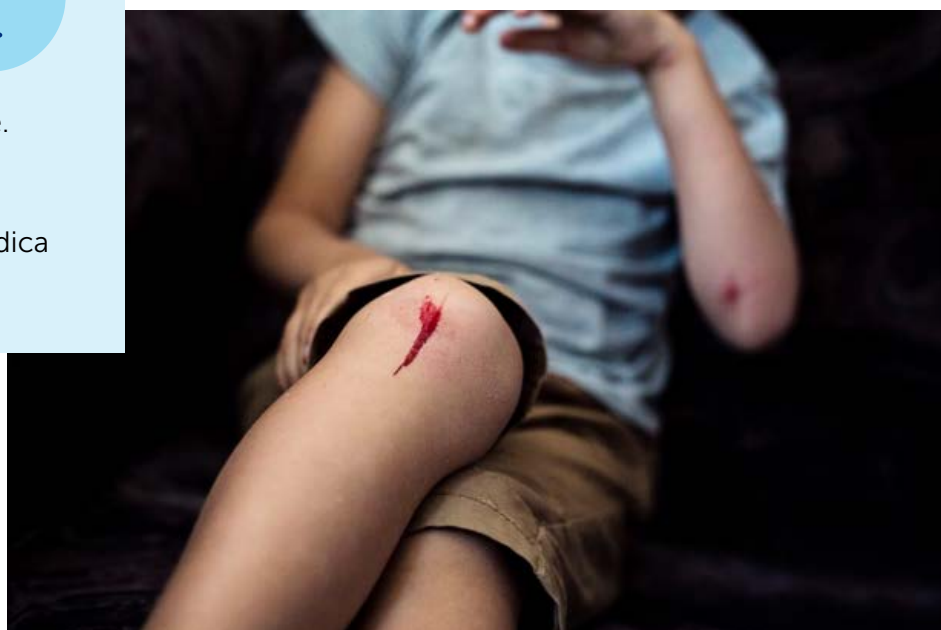
## Consiglio

Usi una filastrocca consolatrice. Si ricorda la sua infanzia? In caso di ferite, le filastrocche aiutano i piccoli pazienti! «Mamma vieni qui vicino, forse basta un tuo bacino!»



## Osservare le ferite

È necessario osservare tutti i tipi di ferite. I segni di infiammazione comprendono arrossamenti, gonfiori e dolori pulsanti. In questi casi è necessaria una visita medica anche per le ferite superficiali.



# Ferite da taglio ed emorragie

**Può anche succedere che le ferite da taglio siano più profonde delle escoriazioni superficiali o delle ferite lacero-contuse. Se sono più lunghe di 1,5 centimetri o sul viso, nella zona del collo o in prossimità delle articolazioni, consultare un medico per far eventualmente suturare o incollare la ferita.**

In caso di ferite da punta, non estrarre l'oggetto e consultare immediatamente un medico. Se una ferita sanguina copiosamente, occorre far sdraiare il bambino tenendo la parte del corpo ferita più in alto del cuore, premere del materiale assorbente sulla ferita e applicare un bendaggio a pressione. Avisare quindi i servizi d'emergenza il prima possibile.

## Consiglio

I bambini possono spaventarsi vedendo il proprio sangue. Assorbendo il sangue – ad esempio con un fazzoletto rosso – si nota di meno.



## Ferite da taglio o da punta: quando recarsi dal medico?

.....  
In assenza di vaccinazione antitetanica  
.....

.....  
In caso di grandi ferite vicino alle articolazioni, sul dorso della mano o del piede  
.....

.....  
In caso di ferite agli occhi, alla testa e al tronco  
.....

.....  
In caso di ferite con presenza di corpi estranei  
.....



## Sanguinamento dal naso (epistassi)

L'epistassi è solitamente innocua.

Consultare il pediatra solo se non è possibile arrestare l'emorragia dopo 10–15 minuti nel modo seguente:

.....  
Far sedere in posizione eretta, neonati e bambini piccoli in braccio a una persona adulta  
.....

.....  
Tenere la testa piegata verso il basso  
.....

.....  
Evitare che il bambino ingerisca il sangue, poiché potrebbe causare nausea  
.....

.....  
Mettere un panno freddo sulla nuca per restringere i vasi sanguigni  
.....

# Morsi di animali

**Le ferite dovute a morsi sono altamente infettive. Tramite la saliva degli animali, nella ferita possono penetrare agenti patogeni.**

Per questo motivo, la prima persona a prestare soccorso dovrebbe procedere nel modo seguente:

Indossare **guanti monouso** in presenza di ferite sanguinanti

**Lavare la ferita** con acqua saponata o acqua di rubinetto (l'acqua saponata è più efficace ma anche piuttosto dolorosa)

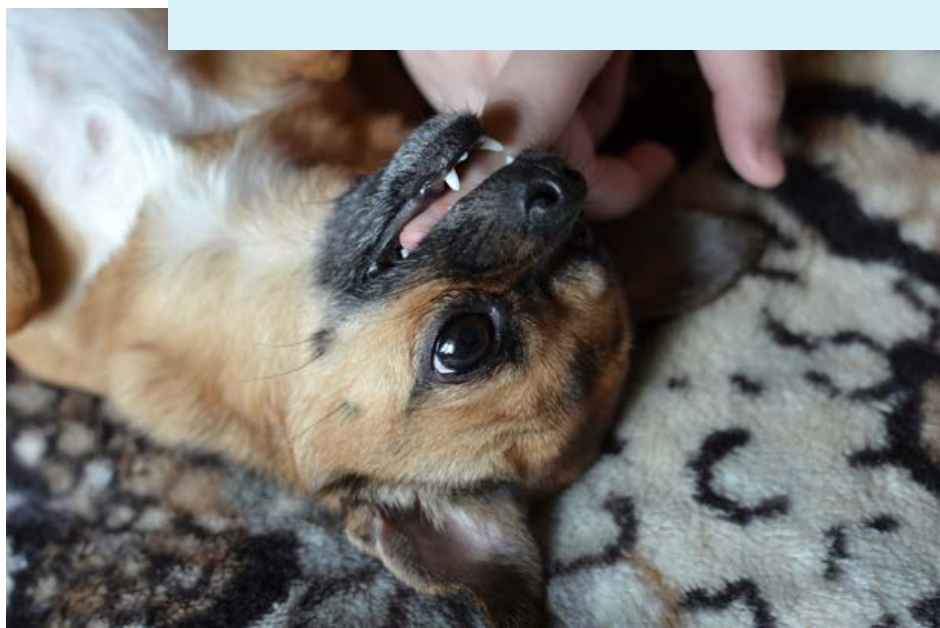
**Medicare la ferita** nel modo più sterile possibile

Recarsi in uno **studio medico o un ospedale** entro un'ora

i

## Infezione da tetano

Ogni bambino andrebbe vaccinato contro il tetano. In Svizzera, la vaccinazione contro il tetano è raccomandata all'età di 2, 4 e 12 mesi, fra i 4 e i 7 anni e fra gli 11 e i 15 anni e viene effettuata direttamente dai pediatri (UFSP, 12.10.2021).



# Nausea e vomito

Si verificano generalmente quando i bambini mangiano troppo, cibi troppo grassi o troppo rapidamente. Il processo digestivo viene così sovraccaricato, la pancia fa male e si può verificare il vomito.

## Si raccomandano le seguenti misure:

.....  
Mettere il bambino in una **posizione possibilmente comoda**, sdraiato o seduto  
.....

In caso di dolori addominali, far tenere **le gambe piegate**  
.....

In caso di vomito o segni di vomito, farlo sedere o sdraiare **sul fianco**  
.....

Se il vomito persiste, **consultare uno studio medico o un ospedale**  
.....



# Ostruzione delle vie aeree / Ingestione

I bambini piccoli in particolare esplorano l'ambiente circostante infilando in bocca tutto il possibile. Importante: anche un oggetto nell'esofago può restringere la trachea e causare problemi respiratori.

Finché il neonato o il bambino (piccolo) tossisce, è segno che l'aria continua a passare. Chieda al bambino di continuare a tossire. A volte, ciò è sufficiente a far uscire il corpo estraneo.



## Check-up necessario

Anche se l'oggetto si stacca, si dovrebbe consultare un medico per verificare che l'oggetto non sia finito in uno dei lobi polmonari del bambino.



Se il corpo estraneo rimane bloccato e il bambino continua ad avere problemi respiratori, proceda nel modo seguente:

Portare il bambino in **posizione verticale** e farlo piegare in avanti.

I neonati o i bambini piccoli – che potrebbero soffocare – vanno posti **a faccia in giù** sull'avambraccio o sulla coscia. La testa deve trovarsi sotto il torace.

Dare **cinque colpi tra le scapole** con la mano a coppa.

Se continua a sussistere il rischio di soffocamento, nei bambini più grandi eseguire cinque **manovre di Heimlich**. Per i bambini piccoli, invece, premere cinque volte al centro del petto con due dita e poi dare di nuovo cinque colpi sulla schiena. Ripetere questa procedura.

Se queste misure non funzionano, avvisare i **servizi d'emergenza**.

Se il bambino perde conoscenza, **iniziare immediatamente la rianimazione!**

## Come intervenire correttamente:

Neonati (< 1 anno)

Bambini (> 1 anno)



Incoraggiare il bambino a tossire!

Se il bambino non tossisce (più) efficacemente:

5 colpi tra le scapole



In caso di esito negativo:



5 compressioni toraciche

manovra di Heimlich  
(solo per età superiore a 1 anno!)

Se il bambino perde conoscenza, liberare le vie aeree e iniziare la rianimazione





## Ingestione di batterie

Se il bambino (piccolo) ingerisce una batteria a bottone, dovete recarvi immediatamente in ospedale! Più a lungo la batteria rimane nell'esofago, maggiore è il rischio di danni conseguenti. Secondo uno studio statunitense, «possono verificarsi gravi danni nel giro di due ore dall'ingestione di una batteria».

### Batterie a bottone

Le batterie a bottone sono piccole, piatte, rotonde e si trovano ad esempio nei telecomandi. Hanno una superficie metallica lucida e la forma ricorda le caramelle. Se le batterie finiscono

nell'esofago, si crea una soluzione che danneggia il tessuto. I possibili sintomi sono: mal di gola, tosse, febbre, difficoltà a deglutire, difficoltà a mangiare e respirazione rumorosa.

### In ospedale

Attraverso una radiografia, i medici stabiliscono la posizione esatta della batteria e la rimuovono con un gastroscopio. Il gastroscopio è un tubo che viene inserito nella bocca e spinto nell'esofago. Attraverso questo «canale» viene inserita ad esempio una pinza per estrarre la batteria.



## Misure di primo soccorso

Dare al bambino un cucchiaino di miele. Il fluido viscoso funge da barriera e allo stesso tempo neutralizza. Ciò rallenta il processo.

# Primo soccorso in acqua

I bambini piccoli perdono l'orientamento già in acque poco profonde, come quelle di una pozzanghera. Per questo motivo, purtroppo, l'annegamento nei bambini piccoli è ancora oggi una delle cause più comuni di infortuni mortali.

In Svizzera, tra il 2015 e il 2019 si sono registrati in media tre decessi per annegamento all'anno.



## Regole di sicurezza per i bambini durante la balneazione

Non andare mai a nuotare da soli

Tuffati in acqua solo se sai quanto è profonda

Fai un'immersione solo se conosci le acque

Non spingere o saltare sopra ad altre persone

Informati su dove ricevere aiuto in caso d'emergenza



## Primo soccorso per i bambini salvati dall'acqua

Allertare i servizi d'emergenza

Estendere leggermente la testa per liberare le vie aeree

Verificare la respirazione

Se il bambino respira normalmente:  
posizione laterale di sicurezza

Se il bambino non respira: iniziare la respirazione artificiale come spiegato a pagina 14  
Ostruzione delle vie aeree / Ingestione

**Se sul posto sono presenti professionisti – come un bagnino – lasci a loro le misure di primo soccorso!**

# Punture di insetti

Se un bambino o un neonato viene punto da una vespa, un'ape, un bombo o un calabrone si dovrebbe intervenire nel modo seguente:

**Rimuovere il pungiglione** – se ancora presente – con una pinzetta

**Raffreddare l'area della puntura**, se necessario sollevare e far appoggiare la parte del corpo interessata

Assumere i propri medicinali in caso di **allergie** note

Se si verificano **reazioni allergiche** – in particolare dispnea – segnalare immediatamente il caso d'emergenza al numero 144!



## Punture di insetti nel cavo orofaringeo

In estate accade in fretta: un insetto nuota in una bevanda dolce facendosi strada nel cavo orale e punge direttamente al suo interno. Il veleno degli insetti può causare l'ingrossamento delle mucose nel cavo orofaringeo. Di conseguenza, le vie aeree si gonfiano. In questo caso occorre procedere nel modo seguente:

Chiamare il numero d'emergenza 144

Raffreddare il collo con la borsa del ghiaccio o impacchi freddi

Dare al bambino del gelato o cubetti di ghiaccio da succhiare



# Avvelenamento

**Soprattutto ai bambini piccoli piace mettere in bocca ogni sorta di cose. Ma non tutto è sano.**

## **In caso di sospetto avvelenamento:**

Stabilire cosa abbia ingerito il bambino, se possibile quando e in quale quantità

Contattare il prima possibile il Centro d'informazione tossicologica al numero 145 e seguire le istruzioni

Non indurre il vomito in alcun caso

Non dare alcuna bevanda al bambino, neppure il latte



## **Conservazione in un luogo sicuro**

Detergenti, medicinali, prodotti fitosanitari – tutti i tipi di sostanze chimiche vanno tenuti fuori dalla portata dei bambini.



## **Le 6 domande del Centro d'informazione tossicologica**

**Chi?** Chi inclusi età e peso

**Con cosa?** Quale veleno

**Quanto?** Quantità e concentrazione della sostanza tossica

**Quando?** Ora esatta

**Quali?** Segni riconoscibili di avvelenamento

**Cosa?** Misure di primo soccorso già adottate

**Se il bambino si comporta in modo strano, perde conoscenza o fa fatica a respirare, l'emergenza va immediatamente segnalata al numero 144.**

# Ustioni e scottature

Le ustioni si verificano in caso di contatto con oggetti caldi. Le scottature sono causate dal contatto con vapore o liquidi caldi. Le temperature elevate danneggiano la pelle e i tessuti più profondi. Queste lesioni sono estremamente dolorose e possono causare shock.

Le ustioni si suddividono in tre diversi gradi. Le ustioni di primo grado includono già una grave scottatura solare.

## I tre gradi di ustione:

**1° grado:** lo strato superiore della pelle è danneggiato. L'area interessata è arrossata, gonfia e dolente.

**2° grado:** oltre al rossore e al gonfiore possono formarsi vesciche da ustione. Le persone interessate hanno forti dolori.

**3° grado:** la pelle è secca, ispessita come il cuoio e può mostrare alterazioni del colore da bianche a brunastre. Il piccolo paziente non percepisce più dolore al contatto nelle aree ustionate, poiché i corrispondenti sensori nella pelle sono stati distrutti.



## Nessun rimedio casalingo

In caso di ustioni e scottature sono proibiti tutti i tipi di rimedi casalinghi.



## Si consiglia di attenersi alla seguente procedura:

Spegnere eventuali indumenti in fiamme **con acqua o una coperta**

Immergere immediatamente la parte del corpo con ustioni minori in acqua tiepida a 18-22 °C per almeno 10-15 minuti, se possibile in un lavandino o in una bacinella – prestare attenzione alla temperatura soprattutto nei neonati e nei bambini piccoli, per evitare ipotermia

**Se il bambino sente freddo, interrompere immediatamente il raffreddamento** e riscaldarlo con una coperta (isotermica); generalmente, le ustioni su ampie aree non vanno raffreddate, poiché in questo caso si pregiudica la termoregolazione del corpo

**Non toccare e non aprire le vesciche** da ustione

Non rimuovere **gli indumenti se aderiscono alla ferita**

**Bendare la ferita** o coprirla a secco se segue una visita medica

Se un'ustione ha una superficie maggiore a quella di una moneta da 1 franco o se si verifica su mani, piedi, viso o area genitale, consultare immediatamente un medico.

# Colpo di sole e colpo di calore

Le misure di pronto soccorso sono le stesse ma i sintomi sono diversi. In caso di colpo di sole, le meningi si irritano a causa del forte irraggiamento solare sulla testa. Il colpo di calore si verifica invece in seguito a uno sforzo fisico in un ambiente caldo-umido.

## Sintomi tipici di colpo di sole o di colpo di calore

Vertigini

Mal di testa

Rigidità del collo

Nausea, vomito

Mancanza di sudorazione

Grande affaticamento

Stanchezza

## Ecco come intervenire in caso di colpi di sole e di calore:

Portare il bambino all'ombra o in un ambiente fresco, sollevare e far appoggiare la testa

Raffreddare soprattutto la testa con impacchi freddi

In caso di perdita di coscienza, mettere il bambino nella posizione laterale di sicurezza e allertare i servizi d'emergenza



## Meningite

Nei bambini, dopo alcune ore possono manifestarsi improvvisamente vomito o febbre. In tal caso rivolgersi immediatamente a un medico per prevenire il rischio di meningite.

# Ipotermia e congelamento

L'ipotermia si verifica quando il corpo emette più calore di quello prodotto per un arco di tempo prolungato. La temperatura del corpo diminuisce costantemente. Il punto critico è pari a 32 °C.

L'ipotermia si verifica tipicamente durante gli infortuni sugli sci o i cambiamenti meteorologici in montagna ma anche in caso di caduta in acque fredde.

## Ecco come procedere in caso di ipotermia:

Portare il bambino in un luogo caldo

Togliere gli indumenti bagnati, indossare indumenti più caldi e/o di ricambio

Avvolgere il bambino in una coperta calda – o in qualsiasi altra soluzione disponibile

Somministrare bevande calde e zuccherate

Se le condizioni del bambino non migliorano, allertare i servizi d'emergenza!



## Quando non si devono più effettuare tentativi di riscaldamento

Se la temperatura corporea scende significativamente al di sotto dei 30 °C, il corpo non è più in grado di combattere l'ipotermia. In questo caso, la respirazione e le pulsazioni rallentano. La sensazione di dolore diminuisce. Subentra rigidità muscolare. A questo punto occorre chiamare il numero d'emergenza 144 il prima possibile. Abbandoni i tentativi di riscaldamento e i movimenti bruschi. Se il bambino perde conoscenza, mettetelo nella posizione laterale di sicurezza e copritelo. In caso di arresto respiratorio o circolatorio, inizi la rianimazione (si veda pagina 5).

### Differenza tra ipotermia e congelamento

L'ipotermia interessa l'intero organismo. Il congelamento è un danno ai tessuti limitato a livello locale. Il congelamento si verifica perlopiù in aree scarsamente protette: dita delle mani e dei piedi, naso, orecchie, guance e mento. Inizialmente, tali parti del corpo diventano da bluastre a rosse, poi bianco-giallastre come vesciche da ustione e infine grigio-biancastre. Le aree colpite passano da morbide e dolenti a dure e intorpidite.

### Ecco cosa fare in caso di congelamento

Chiamare immediatamente il numero d'emergenza 144

Non muovere le aree interessate da congelamento e coprirle nel modo più sterile possibile

In caso di arrossamento o formazione di vesciche, fasciare singolarmente le dita delle mani e dei piedi senza stringere e senza esercitare pressione



## Congelamento e ipotermia

Il congelamento non si dovrebbe trattare con acqua calda o borse termiche. Tuttavia, spesso insieme al congelamento si verifica anche un'ipotermia generale. In questo caso, il riscaldamento ha la priorità.



# Lesioni alle ossa e alle articolazioni

Ai bambini piace muoversi. Quando giocano, si scatenano o fanno sport si verificano spesso lesioni quali lividi, stiramenti, contusioni, strappi muscolari o rottura dei legamenti, allungamenti.

## I sintomi:

Forti dolori immediati

Mancanza di forza, limitazione dei movimenti o incapacità di muoversi

Gonfiore

## Misure di primo soccorso secondo le seguenti regole

**P**ausa: interrompere il movimento e immobilizzare gli arti interessati

**G**hiaccio: raffreddare il prima possibile per almeno 10–15 minuti

**C**ompressione: applicare un bendaggio compressivo intorno alla borsa del ghiaccio

**S**ollevarre: sollevare e far appoggiare gli arti interessati, muoverli poco e solo delicatamente, trattamento medico per una diagnosi precisa



## Raffreddare immediatamente

Più velocemente si raffredda la parte interessata, più è probabile che si riescano a ridurre al minimo i lividi conseguenti. Le borse del ghiaccio non devono però venire a contatto diretto con la pelle.

### Lesioni articolari

Tali lesioni comprendono distorsioni e lussazioni. La prima persona a prestare soccorso dovrebbe trattarle nel modo seguente:

Immobilizzare l'articolazione, raffreddarla, sollevarla e farla appoggiare

Calmare e consolare il bambino

Recarsi direttamente dal medico

I tentativi di rimettere a posto l'articolazione vanno effettuati esclusivamente da personale medico qualificato.

### Primo soccorso in caso di fratture ossee aperte

Effettuare una medicazione sterile

Immobilizzare l'area della frattura con materiale morbido

Imbottire con coperte, vestiti, borse, cuscini...

### Primo soccorso in caso di fratture ossee chiuse

Raffreddare l'area della frattura per evitare che si gonfi

### Ulteriori misure

Coprire il bambino e farlo sdraiare

Consolare, assistere e osservare



### Non attendere

Avvisare l'emergenza in caso di ogni tipo di frattura

# Piccoli aiutanti rapidi nel cassetto

**Molti rimedi casalinghi sono comprovati da tempo, convenienti e si possono trovare in ogni economia domestica. Tali rimedi includono ad esempio tisane, impacchi, tinture o unguenti.**

## Utili per preparare rimedi casalinghi

Sacchetto per congelatore

Carta da cucina

Panno di cotone

Asciugamano

Batuffolo di cotone

Pentola

Contenitore

Mixer

Mortaio

## Quando non si dovrebbe ricorrere ai rimedi casalinghi

In caso di ustioni e scottature: non utilizzare rimedi casalinghi! Anche le ferite fresche e aperte non vanno trattate con rimedi casalinghi. I rimedi casalinghi possono favorire la guarigione delle ferite solo quando esse sono chiuse.



## Non mettere le dita in bocca

Spesso, per riflesso si infila il dito ferito in bocca. Tuttavia, in questo modo non si pulisce la ferita ma anzi si fa sì che i batteri vi penetrino dalla cavità orale.



## Olio di cocco, miele o aloe vera per una migliore guarigione delle ferite

Tagliate una foglia di aloe vera e premete il succo sulla ferita. Il succo ha un effetto antinfiammatorio, mantiene la ferita umida e accelera la guarigione. In alternativa, l'olio di cocco e il miele hanno un effetto simile.



## Quark in caso di scottature solari

Applicare il quark sulle aree scottate per 10-15 minuti. Il quark raffredda e idrata. Attenzione: mai in caso di vesciche o ferite aperte!



## Manopola da bagno fredda in caso di epistassi

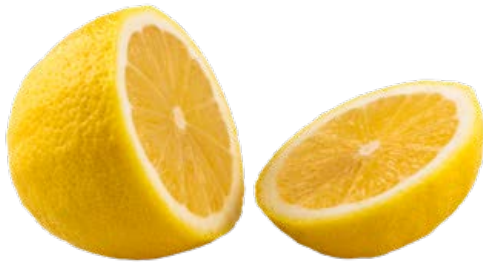
In caso di lievi emorragie nasali posizionate una manopola da bagno fredda sulla nuca del bambino per alcuni minuti. Ciò riduce l'irrorazione sanguigna nella mucosa nasale.



## Tisana allo zenzero fresco in caso di chinetosi

Pelare e grattugiare lo zenzero fresco. Versarne un cucchiaino in acqua bollente, eventualmente addolcire con miele. Il bambino dovrebbe bere la tisana raffreddata 30 minuti prima del viaggio in auto. Dovrebbe berne solo una quantità moderata, perché troppo zenzero potrebbe comportare l'effetto contrario.

L'effetto dei rimedi casalinghi non è sempre scientificamente comprovato. Utilizzate pertanto i rimedi casalinghi con cautela e osservate con attenzione il bambino.



## Spicchi di limone congelati in caso di nausea

Tagliare un limone lavato a spicchi e congelarli. In caso di nausea, lasciate che il bambino succhi uno spicchio di limone congelato.

## Composto di prezzemolo in caso di lividi

Tritare il prezzemolo con l'ausilio di un mortaio. Spalmare il composto di prezzemolo sul livido. In seguito coprirlo con un panno e fissarlo con un bendaggio. Tempo d'azione: da una a due ore



## Medicazioni e impacchi in caso di punture di insetti

È possibile mettere fette di cipolle crude, mele, pastinache o spicchi d'aglio sulla puntura di zanzara. Risultano benefici anche impacchi con acqua e aceto o acqua ghiacciata, quark o un composto di bicarbonato di sodio per uso domestico e acqua. Tempo d'azione: da una a due ore

## Impacco di cavolo in caso di gonfiore

Tagliare via la spessa costa centrale dalle foglie di cavolo bianco fresco. Stendere le foglie con un matterello fino a quando fuoriesce il succo. Coprire le foglie di cavolo con un panno da casa e scaldarle brevemente con un ferro da stiro. Posizionare il cavolo sul gonfiore e fissare le foglie con una benda elastica. Tempo d'azione: almeno un'ora



# Kit di primo soccorso per la casa e in viaggio

**Per avere la certezza di essere equipaggiata/ o per tutti i tipi di emergenze più o meno gravi, crei una farmacia domestica e prepari un kit di primo soccorso per quando è in viaggio. Verifichi periodicamente la loro completezza e che i medicinali non siano scaduti.**

## **Kit di primo soccorso, anche in viaggio:**

Disinfettante (che non brucia)

Cerotti adesivi delicati sulla pelle

Medicazioni, compresse e fasciature per ferite

Forbici per medicazione

Pinzetta appuntita

Guanti monouso

Telo triangolare

Crema cicatrizzante

Penna per punture di insetti

Soluzione fisiologica salina

Coperta isoterma

## **Inoltre, per la farmacia domestica:**

Termometro per la febbre

Antidolorifico

Antipiretico  
(supposte per neonati e bambini piccoli)

Compresa caldo-freddo

Carbone medicinale

Capsule contro la diarrea

Sciroppo per la tosse

Unguento contro il raffreddore

i

## **Il luogo ideale per la vostra farmacia domestica**

Non è il bagno! L'aria umida non fa bene ai medicinali, ai cerotti e alle bende. È meglio conservare la farmacia domestica in un ripostiglio di facile accesso. La farmacia domestica deve essere al di fuori della portata dei bambini. È meglio tenerla sempre sottochiave.

## Link utili



«OUUPS!» – La raccolta di brochure dell'Ufficio prevenzione infortuni.

Prevenzione degli infortuni – I consigli dell'UPI

Brochure e fogli informativi sui primi soccorsi di Samaritani Svizzera

## Fonti

UFSP (12.10.2021). Tetano.

Consultato all'indirizzo <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/tetanus.html>

UPI, Ufficio prevenzione infortuni (2022). Status 2022: Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera.

Berna: DOI:10.13100/UPI.2.465.03.2022

UPI, Ufficio prevenzione infortuni (s. d.). Dossier: Bambini a casa e in giardino.

Consultato all'indirizzo: <https://www.bfu.ch/it/dossier/bambini-casa-giardino>

Kinder- & Jugendärzte im Netz (06.08.2018). Il miele può alleviare le gravi conseguenze dell'ingerimento di una batteria a bottone? Consultato (in tedesco) all'indirizzo <https://www.kinder-aerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/kann-honig-die-schweren-folgen-einer-geschluckten-knopfbatterie-lindern> (in tedesco)

USZ Ospedale universitario di Zurigo (s. d.).

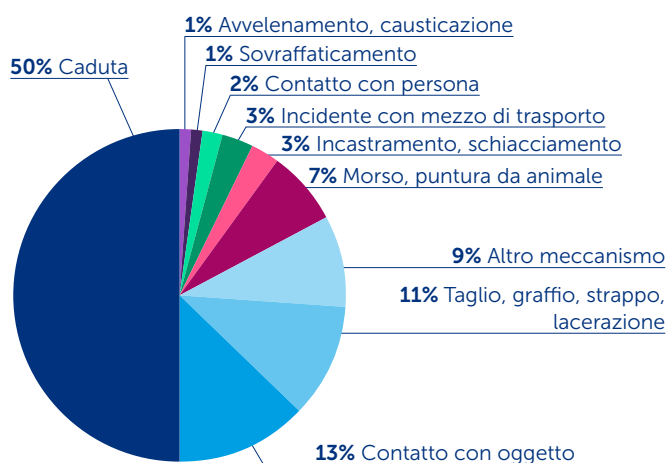
Ustioni. Consultato (in tedesco) all'indirizzo <https://www.usz.ch/krankheit/verbrennungen-verbruehungen> (in tedesco)

# Gli infortuni più comuni nei bambini

La maggior parte degli infortuni dei bambini si verifica a casa. Questo è il risultato di uno studio dell'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni UPI del 2022:

«In ambito domestico s'infortunano ogni anno nella popolazione svizzera oltre 61 000 bambini e adolescenti fino ai 16 anni. I «punti a rischio» sono soggiorno e camera da letto: è qui che ogni anno capitano ca. 22 000 infortuni. Anche nel giardino o nella piscina di casa tutti gli anni si infortunano circa 12 000 bambini e adolescenti. Il numero di infortuni in cucina è più basso (ca. 6600). Altri infortuni capitano sui passi carrabili, nei parcheggi o garage privati, dove si contano 4700 infortuni all'anno.»

Quota dei bambini e adolescenti (0–16 anni) feriti in casa e nel tempo libero secondo la dinamica



Fonte: UPI, 2022, pag. 55

Ben nel 50% degli infortuni si tratta di cadute. «Il più delle volte senza lesioni gravi. Tuttavia, ogni anno succedono anche cadute mortali, ad es. le cadute dalla finestra.» (UPI, s. d.).

Età	Feriti			Invalidi	Totale	Morti	Letalità
	Feriti leggeri	Feriti medi	Feriti gravi				
0–16	62 580	6 050	628	2	69 530	4	1
14–64	106 700	16 560	6 970	270	127 500	86	7
65+	73 730	13 480	3 371	249	93 830	1610	169
<b>Totale</b>	<b>243 280</b>	<b>33 090</b>	<b>13 969</b>	<b>521</b>	<b>290 860</b>	<b>1700</b>	<b>58</b>

Fonte: UPI, 2022, pag. 63

# Prevenire gli infortuni

Gran parte dei bambini infortunati è di età inferiore ai sei anni. Essi non sono ancora in grado di valutare correttamente i pericoli. È quindi particolarmente importante che noi adulti – in veste di addetti alla sorveglianza – prestiamo la massima attenzione alla prevenzione degli infortuni.

La componente psicologica del primo soccorso è particolarmente importante per i piccoli pazienti. Ascolti attentamente il bambino, lo conforti e si assicuri che intorno a lui la situazione sia il più tranquilla possibile.

Durante le misure di primo soccorso spieghi al bambino ogni operazione che lei compie.



## Ridurre al minimo i rischi di infortuni:

**Non lasciare mai i bambini (piccoli) incustoditi** se si trovano in prossimità di pentole calde, piscine o oggetti appuntiti.

**Mettere in sicurezza l'abitazione e l'arredamento in modo appropriato ai bambini:**

griglia di protezione per fornelli con copertura per gli interruttori, paraspigoli e protezione per le mani sulle porte; griglia di protezione per scale, parapetti per balconi e finestre; copriprese per bambini

**Rendere gli arredi a prova di caduta:** avvitare i ripiani o gli armadi alla parete; mettere in sicurezza i letti a castello

Tenere **medicamenti e prodotti chimici** – come i detersivi – fuori dalla portata e dalla vista dei bambini

Imparare a **maneggiare giochi, utensili ma anche oggetti affilati** come i coltelli sotto la supervisione e la guida di un adulto.

**Indossare casco e protezioni per le articolazioni** in bicicletta, skateboard, sugli sci ecc.

Proteggere **stagni, piscine, cisterne dell'acqua piovana con una copertura** o una recinzione

Non tenere **piante velenose** in casa e in giardino