

IN VALIGIA NON DIMENTICARE:

- TESSERA SANITARIA E TESSERINO VACCINALE DEL PICCOLO
- NUMERO TELEFONICO CENTRO ANTIVELENI E CENTRO SANITARIO PEDIATRICO
- SOLO FARMACI VERAMENTE UTILI CONSERVATI CORRETTAMENTE : ANTIPIRETICO, ANTIDOLORIFICO E ANTISTAMINICO
- DISINFETTANTE, CEROTTI E SOL. FISIOLOGICA
- TERMOMETRO
- CREME SOLARI AD ALTA PROTEZIONE
- CREMA PER EVENTUALI PUNTURE DI INSETTI

CONSIGLI SEMPRE UTILI:

- Valutare la stagionalità e le condizioni climatiche della meta
- Valutare la situazione sanitaria del luogo (verificare se necessari vaccini e/o profilassi)
- Utile stipulare polizza assicurativa, specie nei paesi extraeuropei

SERVIZI UTILI a cui rivolgersi:

- **Pediatra di libera scelta: risponde al telefono secondo gli orari di reperibilità da lui indicati.**
- **Punto di Assistenza Pediatrica Territoriale: tutti i sabato mattina dalle 8:30 alle 12:30 presso l'ambulatorio pediatrico dell'ospedale di Borgomanero.**
- **Servizio di Guardia Medica: dal lunedì al venerdì dalle 20 alle 8, sabato e domenica e nei giorni festivi 24 ore su 24.**
- **Pronto Soccorso Pediatrico: passare prima in Pronto Soccorso degli adulti per il triage.**

Pediatria e Neonatologia
Borgomanero

Con voi per i
vostri bambini



Azienda Sanitaria Locale NO
S.C. Pediatria/Neonatologia
Direttore Dott.ssa S. De Franco
Tel/fax 0322-848.275
Email: pediatria.bor@asl.novara.it

SI
VIAGGIA!



In auto:

- non dimenticare MAI IL SEGGIOLINO: è obbligatorio dalla nascita fino ai 12 anni o ai 150cm di altezza.
- L'aria condizionata puoi usarla nei lunghi viaggi o nelle ore più calde ma con pochi gradi di differenza rispetto alla temperatura esterna!
- Se il bimbo “soffre la macchina” ovvero presenta nausea, malessere, ansia e sudorazione fredda puoi aiutarlo distraendolo con giochi che coinvolgono allegramente tutta la famiglia, facendogli guardare la strada e stando ben diritto sul seggiolino.
- NON fumare!
- NON somministrare bevande gassate ed evitare pasti pesanti la sera prima della partenza.



In aereo:

- per i lattanti nelle fasi di decollo o atterraggio prova a fargli succhiare il seno o il biberon
- se più grande puoi offrirgli del cibo.



Le mete in alta quota:

Ricordati di portare sempre:

- ◆ creme a protezione alta (50+ SPF)
- ◆ cappellino con visiera ed occhiali da sole
- ◆ abbigliamento a “strati”
- ◆ borraccia con acqua fresca

Inoltre non raggiungere altitudini elevate in breve tempo!



**Anche le vacanze
finiscono ...**

Rivolgiti al tuo medico se al ritorno da un viaggio internazionale, specie da Paesi ad alto rischio per particolari malattie, il bimbo presenta:

- febbre elevata
- eruzioni cutanee
- stato confusionale
- diarrea persistente
- ittero (colorazione gialla della cute o degli occhi).