

# Rientro a scuola e primi raffreddori

---



La scuola è iniziata e puntuali arrivano nei bambini anche i primi disturbi come il raffreddore. Nessuna preoccupazione per un nasino che gocciola; è normale che in un anno un bambino contragga almeno otto volte il raffreddore. Gradualmente il bambino costruirà le proprie difese immunitarie e si ammaleranno sempre meno frequentemente.

## Che cosa fare in caso di raffreddore

- Il raffreddore è causato da virus non da batteri e per questo è sconsigliata la somministrazione di antibiotici;
  - Pulire bene il naso del bambino utilizzando le soluzioni saline da spruzzare o introdurre nelle narici del piccolo più volte al giorno;
  - Cercare di far soffiare bene il naso al bambino;
  - Far bere tanto il piccolo, l'acqua aiuta a sciogliere le secrezioni;
  - Mettere un doppio cuscino nel letto per alzare la testa del bambino mentre dorme e aiutarlo a respirare;
  - Attenti a lavarsi le mani per evitare il contagio con le secrezioni infette.
-