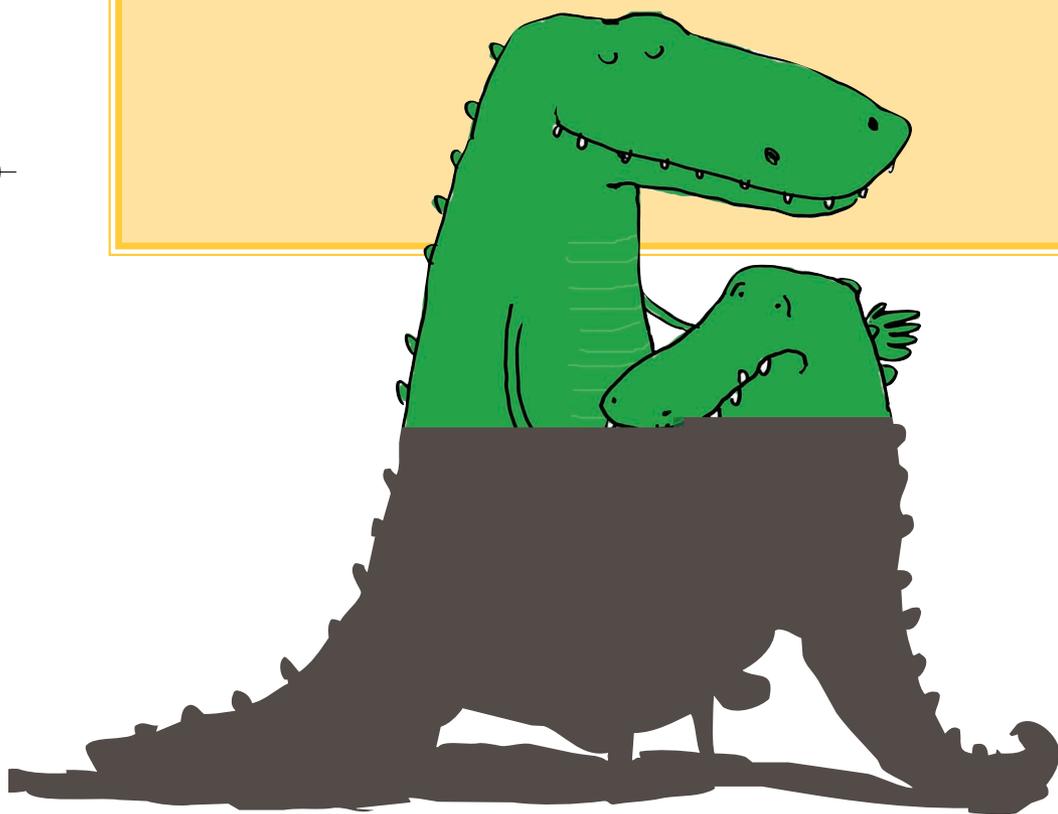


a cura di Silvia Tavazzani

G U I D A S A N I T A R I A

...mamma ho  
mal di pancia ...



illustrazioni di Chiara Bonomi



**A cura di:**

Silvia Tavazzani, Iscritta al Collegio Infermieri  
Professionali di Brescia.

Potete inviare suggerimenti e modifiche  
al numero 347 8819780 o tramite posta  
elettronica all'indirizzo [silvia.tavazzani@libero.it](mailto:silvia.tavazzani@libero.it)  
Centro Territoriale Intercultura (CTI7)  
Via Grazie 11 - 25126 BRESCIA

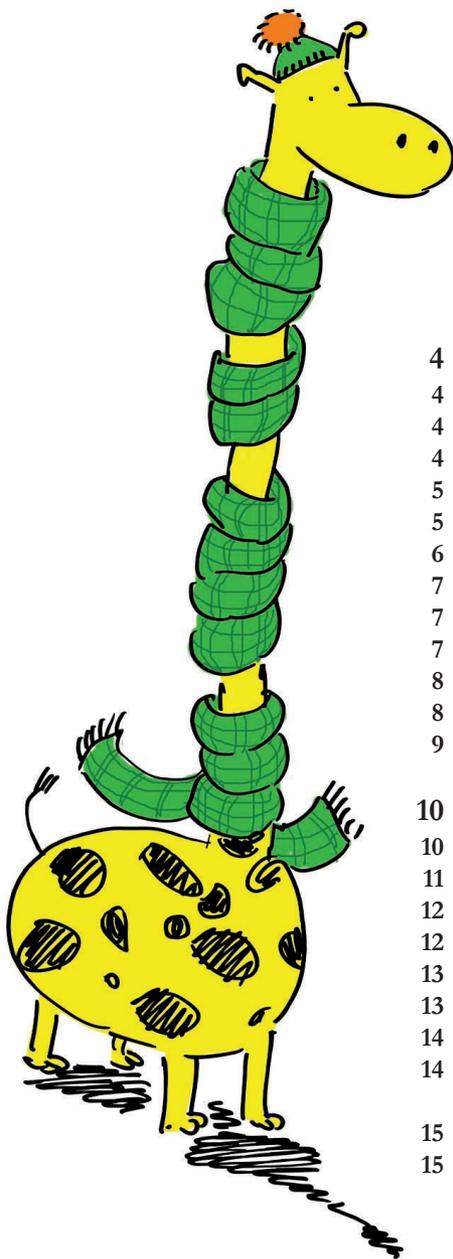
**Progetto grafico, illustrazioni e impaginazione:**

Chiara Bonomi  
[chiarabonomidesign@yahoo.it](mailto:chiarabonomidesign@yahoo.it)

**Bibliografia**

- Foglio informativo A.S.L di Brescia sito web  
<http://www.aslbrescia.it>
- Dispensa di Primo Soccorso redatta presso la  
- Scuola Infermieri Paola di Rosa di Brescia
- Manuale di Primo soccorso Edizioni Piemme
- Manuale di Primo soccorso redatto dalla  
Croce Rossa Italiana

Proprietà letteraria riservata  
II Istituto Comprensivo - Brescia



## indice

4	<b>1.</b>	<b>Che cos'è, che cosa fare...</b>
4	1.1	Le somatizzazioni
4	1.2	La febbre
4	1.3	La scottatura
5	1.4	La folgorazione
5	1.5	Prevenzione pericoli in casa
6	1.6	La ferita da taglio
7	1.7	L'epistassi
7	1.8	La contusione
7	1.9	La frattura
8	1.10	Il vomito
8	1.11	La dissenteria
9	1.12	La tosse
10	<b>2.</b>	<b>Che cosa sapere...</b>
10	2.1	L'armadietto dei farmaci
11	2.2	Le vaccinazioni
12	2.3	Il pediatra
12	2.4	La guardia medica
13	2.5	Il pronto soccorso
13	2.6	In ospedale
14	2.7	Gli avvelenamenti
14	2.8	Cenni di igiene ed educazione sanitaria
15	2.8.1	La pediculosi
15	2.8.2	Il dentista

# 1. Che cos'è, che cosa fare...

## 1.1 Le somatizzazioni

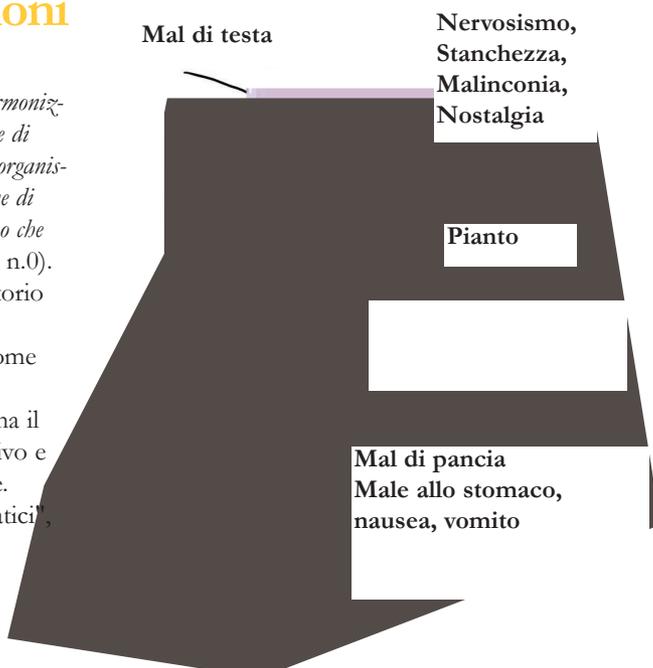
### Che cos'è?

*"L'arte di vivere è una naturale arte di armonizzare con il mondo, e i principi di piacere e di accomodamento che regolano la natura e l'organismo umano si rivelano nell'innata attitudine di organizzare selettivamente il mondo interno che aderisce al mondo esterno"*(Rivista GDL n.0).

Può accadere, in un processo migratorio o di cambiamento in generale, che il corpo manifesti dei sintomi come una forma di comunicazione di un disagio interiore, una modalità che ha il corpo di adattarsi all'ambiente emotivo e sociale, di vivere una trasformazione.

Si parla allora di sintomi "psicosomatici", appunto SOMATIZZAZIONI.

Qui in parte ne elenchiamo alcune.



## 1.2 La febbre

### Che cos'è?

La febbre non è una malattia, ma segnala la presenza di una malattia.

È un meccanismo di difesa dell'organismo che si mette in atto quando viene a contatto con virus o batteri.

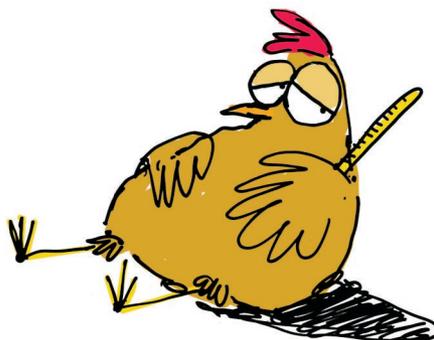
Può essere misurata:

- per via rettale (normale fino a 37C°)
- ascellare (normale fino a 37C°)

### Che cosa fare?

- dare da bere frequentemente the o camomilla zuccherati poiché si bruciano molti liquidi e c'è una diminuzione del volume delle urine nelle 24h
- non coprire troppo il soggetto
- superati i 38 C° somministrare paracetamolo

- spugnature con acqua tiepida
- non somministrare antibiotici prima di aver sentito il pediatra
- nei bambini molto piccoli c'è il rischio di convulsioni febbrili



## 1.3 La scottatura

(bruciatura)



### Che cos'è?

Alterazione superficiale della pelle dovuta al contatto con fonti di calore (fuoco liquidi caldi, sostanze acide, oggetti caldi sole).

### Che cosa fare?

- mettere la parte colpita sotto un getto d'acqua fredda
- coprire la parte con un telo pulito
- non mettere oli, creme, sostanze alimentari perchè favoriscono la conduzione di calore
- esistono in farmacia pomate specifiche
- in presenza di bolle e vesciche non pun-



gere e non toccare con le mani sporche  
 - in caso di ustioni estese avvolgere con un lenzuolo pulito e portare in pronto soccorso, in questo caso non tentare assolutamente di togliere via gli indumenti!!!

## 1.4 La folgorazione

### Che cos'è?

Scossa provocata dal contatto con parti elettriche non protette adeguatamente (prese della luce) quasi sempre alcune parti del corpo sono bagnate (mani).

### Che cosa fare?

- staccare la corrente dall'interruttore centrale
- se c'è una bruciatura il trattamento è quello della scottatura
- prima di intervenire accertarsi del proprio isolamento (mettere sotto i piedi un tappetino di gomma un asse di legno un giornale)
- lasciare le mani con stracci o calzare guanti isolanti e dare un violento strattone



## 1.5 Prevenzione pericoli in casa

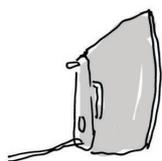
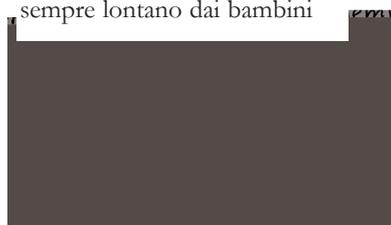
È importante sapere che alcune precauzioni all'interno della propria casa sono sufficienti per evitare gran parte degli incidenti.

A tale proposito di seguito si evidenziano graficamente i più comuni pericoli all'interno della cucina, della camera, del bagno.



mai candeggina  
in una bottiglia comune

sempre lontano dai bambini



può essere  
ancora caldo  
e in più  
può cadere



**I PERICOLI IN CUCINA**  
una casseruola di liquido  
caldissimo a portata di mano:  
girare il manico verso l'interno

## 1.6 La ferita da taglio

### Che cos'è ?

Lesione dei tessuti cutanei che può essere superficiale o profonda provocata da oggetti taglienti.

### Che cosa fare?

- non sottovalutare
- lavare abbondantemente con acqua fredda
- disinfettare
- mettere antisettico (mercurio cromo)
- coprire con delle garze
- se la ferita è profonda liberare la parte circostante dagli oggetti taglienti (es. vetro) ma non tentare di togliere quelli all'interno della ferita
- comprimere la parte interessata con forza se esce tanto sangue

- non usare cotone idrofilo (ovatta)
- in caso di ferite gravi e multiple liberare il soggetto dagli indumenti non cercate di disinfettare ma comprimate la ferita per fermare l'emorragia.



**N.B.**

**Il sangue arterioso è di colore rosso vivo ed esce abbondantemente e velocemente. Il sangue venoso è più scuro ed esce più lentamente.**

**Eventualmente portare il bambino in pronto soccorso e comprimere la parte a monte (prima) della ferita.**

## 1.7 L'epistassi

**Che cos'è?**

Uscita di sangue dal naso di lieve entità

Può essere indice di piccoli traumi superficiali (es. colpo al naso) o sintomo di un traumapiù importante interno (gola torace) oppure di malattie sistemiche.

**Che cosa fare?**

- bagnare con acqua fredda eventualmente usa del ghiaccio o un panno bagnato
  - premere tenendo stretto in naso con le dita per qualche minuto
  - non fare sdraiare il soggetto
  - non far reclinare la testa all'indietro
  - non dare da bere
  - eventualmente usare cotone emostatico
- Se accade frequentemente consultare il medico.

## 1.8 La contusione (botta)

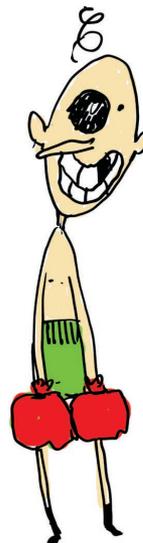
**Che cos'è?**

Trauma dovuto ad un colpo più o meno forte che si evidenzia in modo particolare

per la presenza di rossore, gonfiore colore bluastrò della pelle (lividi).

**Che cosa fare?**

- lavare con acqua fredda e mettere del ghiaccio
- togliere gli indumenti che stringono la parte colpita
- non schiacciare la parte
- immobilizzare la parte se è estesa
- applicare delle pomate che facilitano il riassorbimento dell'echimosi



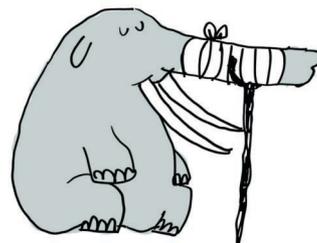
## 1.9 La frattura

**Che cos'è?**

La rottura parziale composta o scomposta di una parte ossea può essere accompagnata dalla distorsione dell'articolazione.

**Che cosa fare?**

- mantenere la calma
- non spostare il soggetto e non fare movimenti bruschi
- può essere utile immobilizzare la parte colpita per evitare ulteriore scomposizione della frattura
- verificare la presenza di dolore
- attenzione in modo particolare se è interessate la schiena, la testa e i polsi
- non ruotare il corpo
- osservare le pupille degli occhi e la presenza di vomito (possibile trauma cranico)
- mantenere la persona sveglia



- portare la persona in pronto soccorso dove verranno effettuate radiografie per accertare il tipo di frattura, la gravità e le cure del caso.

## 1.10 Il vomito

### Che cos'è?

Emissione di sostanze liquide o semisolide dal tratto gastroenterico (bocca naso).

- è il sintomo di una malattia in atto  
- la causa più frequente è la malattia infettiva nella quale in seguito compare dissenteria e/o febbre

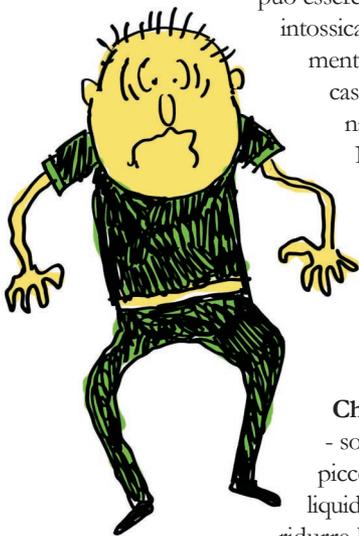
- può essere sintomi di intossicazione alimentare in questo caso è accompagnato da acetone  
Nell'età scolare il vomito può essere causato anche da ansia e da stress (familiare e scolastico).

### Che cosa fare?

- somministrare piccole quantità di liquidi zuccherati  
- ridurre l'assunzione di cibi grassi

-idratare con piccole quantità di soluzioni reidratanti  
-non forzare l'assunzione di cibi solidi  
-consultare il medico  
-se accompagnato da febbre, mal di testa, mal di pancia, vertigini ed appare in modo improvviso senza essere preceduto da nausea, recarsi in pronto soccorso.

**Attenzione al vomito in presenza di trauma cranico.**



## 1.11 La Dissenteria



### Che cos'è?

Emissione delle feci sottoforma di scariche liquide o semisolide durante la giornata. Quasi sempre causata da virus o da un' inadeguata alimentazione.

Può essere il sintomo di una malattia infettiva.

Può essere sintomo di una intossicazione alimentare.

### Che cosa fare?

- tenere a riposo l'intestino somministrando liquidi (Dicodral).  
- evitare l'assunzione di latte  
- dieta leggera dopo le 24 h  
- attenzione all'igiene  
- sentire il parere del pediatra per fare eventualmente un esame delle feci.

Se persiste il problema potrebbe essere il sintomo di un'intolleranza alimentare. Nei bambini molto piccoli verificare lo stato di idratazione de tessuti (labbra, lingua, pelle).

## 1.12 La Tosse

### Che cos'è?

È un fenomeno dovuto all'irritazione delle vie respiratorie.

È un fenomeno riflesso che permette di espellere secrezioni.

Importante è scoprire la causa e capirne la tipologia.

Il medico ha bisogno di sapere:

- se è secca e catarrosa
- se c'è presenza di febbre
- se è accompagnata da scolo dal naso
- se presente una difficoltà respiratoria

### Che cosa fare?

- umidificare l'ambiente se l'aria è troppo secca; eventualmente sono sufficienti anche due teli bagnati sul calorifero
- non fumare in casa
- arieggiare bene le camere tenendo aperta la finestra almeno per un'ora al giorno
- dare da bere

- si può utilizzare uno sciroppo calmante per favorire il sonno.

In caso di tosse secca si può somministrare uno sciroppo mucolitico.

Se persiste consultare il medico

**Attenzione alla posizione dei cuscini durante il sonno (posizione semiseduta).**

Una tosse rauca può essere sintomo di laringite.

Una tosse stizzosa e acuta può essere sintomo di pertosse.

Una tosse improvvisa può essere sintomo di allergia o di ingestione di corpi estranei (controllare il colorito cutaneo).



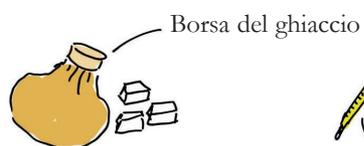
## 2. Che cosa sapere...

### 2.1 L'armadietto dei farmaci

Quando in casa ci sono bambini è bene tenere a portata di mano qualche materiale di base di pronto soccorso.

È sempre meglio controllare e chiedere informazioni al pediatra.

È importante tenere tutto sottochiave!!!  
Lontano dalla portata dei bambini!!!



Borsa del ghiaccio



Termometro



Borsa per l'acqua calda

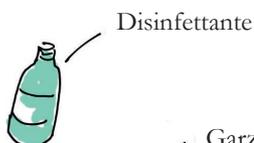


Un sedativo per la tosse in gocce o sciroppo

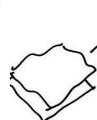
Un antiacido in granuli o sciroppo da usare in caso di acetone



Crema o gel da utilizzare in caso di contusioni



Disinfettante



Garze sterili



Cotone idrofilo



Cerotti di varie misure



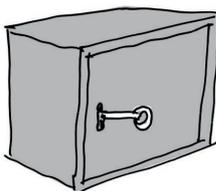
Un antipiretico in gocce, compresse o supposte



Un antistaminico che serve in caso di punture di insetti e di reazioni allergiche



Crema o spray antiustioni



**AVVERTENZA!**

tenere tutto sotto chiave!

## 2.2 Le vaccinazioni

Il nostro organismo per debellare i germi con cui viene a contatto usa solitamente due sistemi:

- il sistema immunitario che produce anticorpi e cellule in grado di creare una barriera difensiva, ma anche di ricordare il batterio ed il virus e quindi di attaccarlo in caso di nuovo contatto
- la febbre, poiché alzando la temperatura cerca di rendere l'ambiente (il nostro corpo) insopportabile per la vita dei batteri e dei virus.

I vaccini sono sostanze costituite da virus o batteri (uccisi o attenuati) che stimolano in nostro organismo a formare anticorpi e le cellule difensive verso le malattie.

Attivando quindi il nostro sistema immunitario con effetti collaterali lievi e comunque



inferiori ai sintomi e alle complicanze della malattia vera e propria. Di seguito presentiamo la tabella relativa alle vaccinazioni obbligatorie e facoltative.

### Le vaccinazioni obbli-

**gatorie sono imposte per legge.**

Le **vaccinazioni facoltative** sono a discrezione dei genitori e fortemente indicate nei soggetti più deboli.

Per la vaccinazioni rivolgersi presso il consultorio o il distretto sanitario locale di zona.

ETA'	OBBLIGATORIE	FACOLTATIVE
3 MESI	1°ANTIPOLIO 1°ANTIEPATITTE B 1°ANTIDIFTERITE E ANTTETANO	1° ANTIPERTOSSE
5 MESI	2°ANTIPOLIO 2°ANTIEPATITTE B 2°ANTIDIFTERITE E ANTTETANO	2°ANTIPERTOSSE
11 MESI	3°ANTIPOLIO 3°ANTIEPATITTE B 3°ANTIDIFTERITE E ANTTETANO	3°ANTIPERTOSSE
15 MESI		ANTIMORBILLO OPPURE ANTIMORBILLO ANTIPAROTITE ANTIROSOLIA
3 ANNI	4° ANTIPOLIO	
6 ANNI	RICHIAMO ANTIDIFTERITE ANTTETANO	
OGNI 10 ANNI	RICHIAMO ANTTETANO	
10 - 12 ANNI		RICHIAMO ANTIMORBILLO ANTIROSOLIA ANTTETANO

## 2.3 Il pediatra

È il medico di medicina generale di fiducia che si può scegliere fra quelli convenzionati con il servizio sanitario nazionale, che si prende cura dei bambini fino al compimento del 14° anno d'età.



Offre **prestazioni gratuite** per:

- visite ambulatoriali negli orari esposti all'ingresso degli studi;
- visite domiciliari a richiesta;
- visite occasionali in caso di primo intervento e in caso di

necessità.

### Prestazioni aggiuntive:

- medicazioni
- rimozioni punti
- certificato di malattia
- certificato di idoneità allo svolgimento delle attività sportive
- richiesta di ricovero, di visite specialistiche, di esami ed indagini diagnostiche
- certificati di malattia per il bambino ai fine dell'astensione dal lavoro per il genitore
- compilazione libretto sanitario pediatrico
- educazione alla salute

## 2.4 La guardia medica

Il servizio è gratuito e prevede l'intervento medico al domicilio del cittadino negli orari in cui i medici non sono reperibili.

Dalle 20.00 alle 8.00 di tutti i giorni della settimana.

Dalle 10.00 alle 20.00 del sabato e dei giorni prefestivi.

Dalle 8.00 alle 20.00 dei giorni festivi.

Può prescrivere farmaci per la terapia d'urgenza non superiore alle 48 - 72 h.

La richiesta dell'intervento della guardia medica deve essere fatta telefonicamente o andando direttamente presso la sede del servizio: Brescia Via Duca degli Abruzzi 15 tel 0302424555.

Per le urgenze e i casi gravi chiamare direttamente il **118**.

**118 È IL NUMERO DA CHIAMARE IN SITUAZIONE GRAVE E IN PERICOLO DI VITA**

- Gravi malori
- Incidenti gravi di qualsiasi tipo (stradali, lavorativi, domestici)
- Ricovero d'urgenza

**>> COME ATTIVARE IL 118**

Con calma.

Componendo il numero sul telefono fisso o sul cellulare

Esponendo la richiesta all'operatore

Dire chiaramente:

il proprio NOME e COGNOME

CHE COSA È SUCCESSO

DOVE È SUCCESSO

NUMERO E CONDIZIONE DELLE PERSONE

COINVOLTE

## 2.5 Il pronto soccorso

Nel pronto soccorso vengono prestate le prime cure nei casi di emergenza.

Il servizio è organizzato per dare la precedenza non secondo l'ordine di arrivo ma secondo la gravità.

Il grado di urgenza di ogni paziente è rappresentato da un colore assegnato all'ingresso.

**ROSSO** emergenza assoluta

**GIALLO** urgenza

**VERDE** urgenza minore

**BIANCO** nessuna urgenza

### Il pronto soccorso è gratuito.

Per i casi **non urgenti** è previsto il pagamento del **ticket**.

Sono comunque esenti dal pagamento i bambini al di sotto dei 6 anni, gli anziani oltre i 75 anni, tutte le prestazioni seguite da ricovero, gli infortuni sul lavoro agli assicurati INAIL, le prestazioni effettuate su richiesta della pubblica sicurezza.



## 2.6 Il pronto soccorso

### IL RICOVERO IN OSPEDALE NEI REPARTI PEDIATRICI

#### SUGGERIMENTI PRATICI PER CHI ASSISTE IL BAMBINO

- Indossare abiti leggeri e comodi
- Portatevi dietro qualcosa da fare (lettere, lavori di cucito etc.)
- Procuratevi una scheda telefonica (in ospedale è vietato l'uso del cellulare)
- Non portate con voi oggetti di valore
- Annotate le domande che volete fare al medico o al personale
- Se non avete capito le spiegazioni chiedete di nuovo
- Fate una pausa ogni tanto (in ospedale esistono dei volontari che possono dare il cambio al genitore che si assenta per qualche ora)
- Dite sempre al vostro bambino quando andate via e quando tornate
- Avvisate l'infermiere/a
- Tenete sempre informato il bambino di cosa sta succedendo

#### CONSIGLI

- Mantenete un comportamento rispettoso per l'ambiente (pulizia degli effetti personali)
- Non alzate la voce e non tenete alto il volume della T.V.
- Chiedete se è possibile consumare il pasto all'interno della struttura
- Ricordate che all'interno dello stesso reparto potrebbero esserci pazienti in condizioni gravi
- Non somministrate bevande cibo medicinali di alcun tipo senza il permesso del personale del reparto

## 2.7 Gli avvelenamenti

Tra le norme di igiene e di alimentazione rientra anche il problema degli avvelenamenti domestici.

Nel primo caso per la presenza delle numerose sostanze tossiche presenti normalmente in casa (che andrebbero tenute in posti diversi da quelli degli alimenti in posti non raggiungibili dai bambini).

Nel secondo caso perché gli alimenti vanno trattati dall'ipermercato alla cucina con attenzione, ed essendo deteriorabili possono produrre nel tempo sostanze tossiche o comunque dannose per il nostro corpo.

Comunque in caso di avvelenamento o intossicazione è importante non intervenire mai senza aver sentito telefonicamente il centro antiveleni.

### SOSTANZE PERICOLOSE più comuni

- Farmaci o medicine
- Detersivi e prodotti per la casa
- Cosmetici e prodotti di bellezza
- Sigarette
- Piante

### LE COSE DA NON FARE

- Provocare il vomito, soprattutto se la persona è in stato di incoscienza.
- Dare da bere latte perché in certi casi favorisce l'assorbimento della sostanza tossica.

### CENTRO ANTIVELENI

**MILANO 0266101029**

**BERGAMO numero verde 800883300**



## 2.8 Cenni di igiene ed educazione sanitaria

Ci sono alcune semplici regole che contribuiscono al benessere di vostro figlio e della comunità con cui viene quotidianamente a contatto, tramite la scuola o le altre attività. Molto importante è una corretta cura ed igiene della persona.

### CONSIGLI

Un abbigliamento comodo e confortevole consente ai bambini di muoversi agevolmente e di variare la quantità dei vestiti in base alla temperatura. Si consiglia pertanto di far indossare ai bambini indumenti naturali (cotone o lana) e di vestirli con un sistema a cipolla (dal più leggero al più pesante) questo impedirà loro di sudare eccessivamente e di avere freddo.

Molto importanti sono le calze soprattutto nel periodo invernale.

- una quotidiana igiene personale della persona (bagno o doccia con il ricambio della biancheria)
- insegnare ai bambini a lavare le mani prima dei pasti e comunque sempre dopo essere stati in un luogo pubblico.
- l'igiene del cavo orale favorisce una corretta crescita ed una buona masticazione ed impedisce la formazione di placca e il formarsi di carie.
- la cute ed il cuoio capelluto vanno detersi regolarmente per prevenire irritazioni ed eczemi.

In particolare diamo di seguito alcune indi-

cazioni circa la possibilità di contrarre la pediculosi (presenza di pidocchi).

## 2.8.1 La pediculosi

### Che cosa sono i pidocchi?

Si possono confondere con la forfora mentre invece il pidocchio del cuoio capelluto è un parassita che vive e si riproduce solo sulla testa dell'uomo.

Sui capelli ci possono essere  
**PIDOCCHI**

**ADULTI** (non sempre facili da osservare) e **LENDINI** (uova che vengono depositate all'attaccatura del capello si schiudono dopo 8-10 giorni e sono piccolissime).



### Come si propagano?

I pidocchi possono insediarsi in qualsiasi persona di qualsiasi ceto sociale e la loro presenza non significa mancanza di pulizia o scarsa igiene personale.

La trasmissione è molto facile da testa a testa e pertanto le infestazioni sono frequenti nelle scuole e nelle comunità.

### Come si prevenono?

È consigliabile controllare la testa dei propri bambini (almeno settimanalmente) per verificare la presenza di lendini (servirsi di fonte luminosa e di una lente di ingrandimento).

In commercio non esistono prodotti preventivi.

Per le bambine con capelli lunghi è preferibile usare pettinature raccolte.

È molto importante avvertire a scuola che a sua volta segnalerà all'A.S.L. di competenza per prevenire precocemente il diffondersi dell'infestazione

### TRATTAMENTO

Nei casi accertati.

- Effettuare il trattamento con prodotti specifici e lozioni seguendo le istruzioni
- Ripetere il trattamento a distanza di 7-10 giorni
- Passare tra i capelli un pettine a denti stretti
- Controllare i componenti del nucleo familiare
- Lavare gli indumenti personali con acqua bollente. Lavare i pettini.

Il pidocchio non sopravvive al di fuori dell'ospite oltre le 48 h e la sua capacità infestante man mano diminuisce pertanto la disinfezione dell'ambiente è una cosa secondaria mentre è molto importante **EFFETTUARE IL TRATTAMENTO NELLO STESSO GIORNO PER TUTTI I SOGGETTI INFESTATI.**

## 2.8 Il dentista

I denti sono molto importanti: è bene curarli ogni giorno lavandoli dopo ogni pasto utilizzando il filo interdentale e lo spazzolino per prevenire carie e infezioni.

### Servizio emergenza odontoiatrica

Presso Spedali Civili di Brescia - Piazzale Spedali Civili 1  
Visite dentistiche Via Corsica, 145 e via Biseo 17 a Brescia.



