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.





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





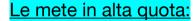


- ➤ non dimenticare MAI IL SEGGIOLINO: è obbligatorio dalla nascita fino ai 12 anni o ai 150cm di altezza
- L'aria condizionata puoi usarla nei lunghi viaggi o nelle ore più calde ma con pochi gradi di differenza rispetto alla temperatura esterna!
- Se il bimbo "soffre la macchina" ovvero presenta nausea, 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.



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).