

**POCHI GESTI, TANTA  
SICUREZZA!**



# **IL COVID SPIEGATO AI BAMBINI**

## **8-10 ANNI**





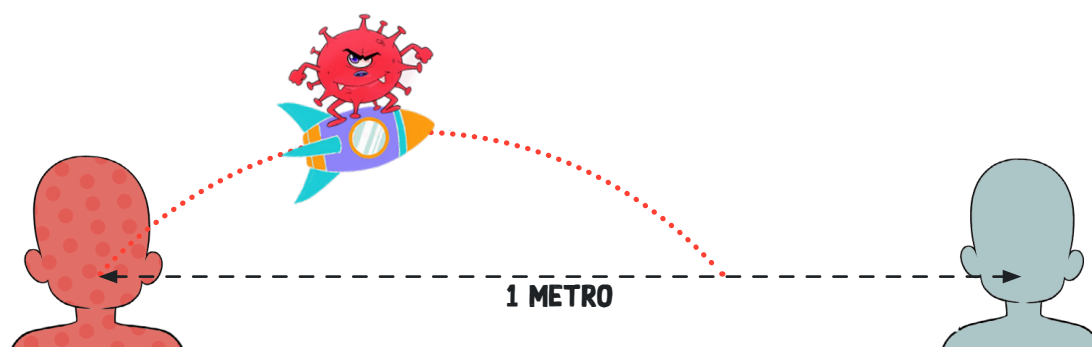
## **COS'È IL CORONAVIRUS?**



Il Coronavirus (SARS-CoV-2), come tanti altri virus, è un esserino minuscolo: non lo potremo mai vedere ad occhio nudo, servono dei microscopi potentissimi! È così piccolo che non è capace di vivere e riprodursi da solo: per questo, utilizza il nostro corpo. Così facendo, però, può causare delle malattie.

## **COME SI TRASMETTE QUESTO VIRUS?**

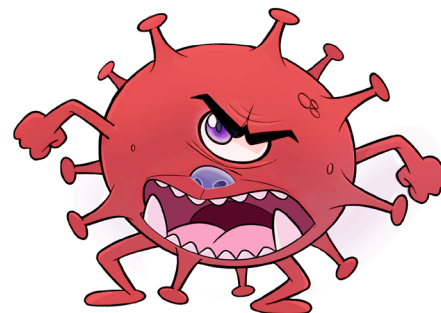
Il Coronavirus viaggia da una persona all'altra attraverso le goccioline di saliva che vengono emesse con la tosse, gli starnuti o talvolta anche parlando. Con queste goccioline, raggiunge la bocca, il naso e poi la gola di altre persone, e da lì scende fino ai polmoni, dove combina grossi guai. Mantenendo una distanza di almeno 1 metro, evitiamo di avvicinare tante persone che potrebbero passarcelo e a cui lo potremmo passare noi. In questo modo, il virus è fregato, perché da solo non si può muovere!





## **QUALI MALATTIE PUÒ CAUSARE QUESTO VIRUS?**

Il virus nella maggior parte dei casi non provoca malattia, soprattutto nei bambini e nei ragazzi giovani. Tuttavia, a volte può colpire i polmoni (sono la sua "casa" preferita) e danneggiarli. Siccome i polmoni ci servono per respirare, se il virus li attacca, ci manca il respiro. Possiamo avere inoltre tosse, febbre, stanchezza e dolorini a tutto il corpo come con l'influenza. Questi sono dovuti al fatto che la squadra speciale di difesa del nostro corpo, il Sistema Immunitario, si attiva per distruggere il virus, ma richiede un grande sforzo a tutto l'organismo.



## **CHI RISCHIA DI PIÙ?**

I nonni, perché spesso hanno già altre malattie che li rendono più deboli; inoltre, anche il loro Sistema Immunitario è più stanco del nostro, perché ha già combattuto per tanti anni.

## **COME POSSIAMO DIFENDERLI?**

Rispettando le regole stabilite nella nostra comunità, soprattutto:



**Stare ad almeno 1 metro  
di distanza**



**Indossare sempre le mascherine  
fuori casa**

Queste regole valgono solo in questo periodo in cui il virus è in giro, ma sono importantissime!



## MA DA DOVE VIENE QUESTO VIRUS?

Il virus prima viveva sui pipistrelli, ai quali non fa del male perché sono abituati a convivere. Un giorno, però, ha deciso di saltare su un uomo, e così ha iniziato a diffondersi in tutto il mondo con i viaggiatori... Il virus però non è abituato a noi, né noi siamo abituati a lui: per questo ci può fare male. Inoltre, è bravissimo a replicarsi e a saltare da una persona all'altra e per questo si muove così velocemente.

## E LE MASCHERINE A COSA SERVONO?



Quando usciamo di casa oppure andiamo a trovare parenti e amici, usiamo le mascherine per evitare che le goccioline di saliva possano andare dalla nostra bocca a quella altrui o viceversa. Certo che nessuno di noi sputa apposta e spesso nemmeno le vediamo, queste goccioline! Però sono piccolissime e molto spesso vanno in giro, con la tosse, gli starnuti, le parole, persino con i baci.

**RICORDA PERÒ:** nessuna mascherina è efficace come il distanziamento sociale (stare almeno a 1 metro dalla persona che sta parlando) e va indossata coprendo anche il nasino, non solo la bocca!

Ricordalo anche a mamma e papà e a quegli smemorati che non lo sanno o non se lo ricordano!

## PERCHÉ LE DEVO INDOSSARE A SCUOLA?

Perché la scuola è un luogo chiuso e abitato da tante persone contemporaneamente e i luoghi chiusi e affollati sono i posti preferiti dal Coronavirus che inizia a saltare come un matto da un corpo all'altro. Se noi indossiamo la mascherina siamo sicuri che non aiuteremo il virus a fare le sue scorribande e ci lascerà tranquilli.





## **PERCHÉ MI DEVO LAVARE LE MANI COSÌ SPESSO?**



Alcune goccioline di saliva che contengono il virus possono finire sugli oggetti che tocchiamo con le mani e, quindi, sulle nostre mani e rapidamente sui nostri occhi, bocca e naso! Soprattutto gli oggetti che tutti toccano (maniglie, campanelli, soldi...) possono ospitare dei virus e quindi bisogna lavarsi subito le mani dopo averle toccate (o usare il gel disinfettante)

## **COME DEVO LAVARE LE MANI?**

Le mani vanno lavate per circa un minuto con acqua e sapone oppure con un disinfettante. Entrambi sono efficaci nell'eliminare i virus che potremmo aver raccolto toccando in giro.

*(Consulta i video disponibili sul sito!)*

## **PERCHÉ MI DOVETE MISURARE LA FEBBRE OGNI MATTINA PRIMA DI SCUOLA?**

Perché se siamo ammalati (e la febbre è un segnale importante che ci dice che dobbiamo stare a riposo e curarci) c'è il rischio che facciamo ammalare anche gli altri bambini e soprattutto i loro genitori e i loro nonni, portando a spasso il virus e permettendogli di saltare su di loro. Poco importa che sia proprio il Coronavirus o qualche altro mostriacattolo dispettoso...



### **Fonti**

#stopcovid19, progetto di divulgazione scientifica della Scuola Superiore Sant'Anna, Università di Pisa, Scuola Normale Superiore



## BOX DI APPROFONDIMENTO



### IL DISTANZIAMENTO SOCIALE SPIEGATO AI BAMBINI

**Perché toccare i miei amici è proibito? Non sono mica cattivi...**

Il virus è un furbetto e ha trovato un modo per diventare molto grande e pericoloso: ogni volta che le persone si parlano da vicino senza mascherina o si danno un bacio o si dividono la merenda o fanno la lotta o stanno tutti insieme vicini, cresce un pochino.

Quindi bisogna essere più furbi di lui e rispettare la semplice regola di stare a 1 metro di distanza finché il virus sarà ancora in circolazione: lui non ce la fa a saltare così lontano!

**PS anche se molti lo fanno, evita di salutare toccando il gomito dell'altra persona: in questo modo non si riesce a stare a 1 metro di distanza!**

#### Fonti

Dott.ssa Paola Marangio – Psicologia Firenze  
Organizzazione Mondiale della sanità (Adnkronos)



**COME AIUTARE I PIÙ PICCOLI A ACCETTARE LA MASCHERINA**

Può accadere che i bambini più piccoli abbiano disagio ad indossare e vedere indossate le mascherine.

Posto che i bambini sotto i 6 anni non devono indossarle, per chi ha compiuto i 6 anni si possono usare queste semplici accortezze:

- ▶ *guardati allo specchio insieme a tuo figlio indossando le mascherine e parlane con lui*
- ▶ *fai indossare mascherine di stoffa anche ai peluche preferiti di tuo figlio*
- ▶ *decora le mascherine in modo che siano personalizzate e divertenti (baffi, labbra colorate e sorrisi)*
- ▶ *disegna la mascherina sui personaggi preferiti su un libro*
- ▶ *indossa la mascherina anche a casa per brevi periodi per famigliarizzare e farla apparire una cosa normale innocua*

**Fonti**

American Academy of Pediatrics (App)